

Das Bioblatt

BLAUKRAUT BLEIBT BLAUKRAUT und Rotkraut bleibt Rotkraut

Das beliebte Kraut, das Farbe auf den herbstlichen Teller zaubert, heißt je nach Region ein bisschen anders: Aber egal ob Blau- oder Rotkraut – der Name ist ein Hinweis auf seine typische Farbe, die je nach Bodenbeschaffenheit und Zubereitung von rot bis blau-violett reicht.

Im süßlich mild schmeckenden Blaukraut stecken viel Vitamin C und E, Eisen, sekundäre Pflanzenstoffe, reichlich Ballaststoffe, aber kaum Kalorien. Es ist so ein idealer Begleiter für die kalte Jahreszeit. Wer (Blau)kraut nicht so gut verträgt, kann übrigens Gewürze wie Kümmel, Ingwer oder Fenchel begeben. So wird es leichter verdaulich.

Auch mit Gewürznelken, Muskatnuss oder Lorbeerblättern wird das beliebte Wintergemüse gerne verfeinert. Mancherorts wird das Blaukraut mit Essig oder Wein zubereitet, andere süßen es mit Zucker, Agavendicksaft, Preiselbeeren oder säuerlichen Äpfeln.

Blaukraut ist als Beilage zu herbstlichen Gerichten wie zum Martinigansl, zu Ente, Reh- oder Hirschbraten oder zu Bratwürsteln bekannt. Es passt aber auch hervorragend in einen Strudel, Auflauf, auf eine Tarte, in eine Lasagne oder in knackige Salate. Es wird oftmals mit anderen herbstlichen Zutaten Käse und Nüssen oder fruchtig mit Apfel, Mango, Orange, Kürbis oder Karotte kombiniert.

Produkt der Woche

Für die rot/blau-violette Farbe sind die enthaltenen Pflanzenfarbstoffe, die sog. Anthocyane verantwortlich – diese wirken antioxidativ und unterstützen gegen Entzündungen und Krankheitserreger

Mit einem Schuss Essig oder Zitronensaft wird das Kraut kräftig ROT

Mit einer Prise Natron wird das Gemüse VIOLETT bis BLAU

11. NOVEMBER Martini & das Ende des bäuerlichen Jahres

Im Kirchenjahr wird am 11. November der Martinstag gefeiert, der auf den heiligen Martin von Tours zurückgeht, welcher im 4. Jahrhundert lebte und seinen Mantel und noch viel mehr mit den Armen teilte.



Wusstest du aber, dass der 11. November auch für die Bauern von großer Bedeutung war und immer noch ist?

Er ist nämlich Stichtag für das Ende des bäuerlichen Wirtschaftsjahres:

- Ende des Weidejahres
- Verkostung des frischen, jungen Weines
- die Entrichtung des Zehent war teils fällig – in Naturalien, u.a. in Gänsen
- Pachtverträge endeten (ist auch heute noch ein gängiger Stichtag)
- ...und auch sonstige Verträge wie z.B. Dienstverträge endeten und begannen

...und man feierte ein Fest mit ausgiebigem Festschmaus...



APROPOS FESTSCHMAUS Schon probiert? Fruchtiger Blaukraut-Strudel

Mehr festliche (Blaukraut)Rezepte findest du unter www.biohof.at/rezepte



Für 4 Portionen, Zubereitungszeit 65 Min.

250g Blaukraut, 1 Zwiebel, 150g Kürbis, Süßkartoffeln oder Wurzelgemüse wie z.B. Karotten, 80g Apfel, 3 EL Olivenöl, 1 TL Kreuzkümmel, 125ml Rotwein, 2 EL Schlagobers, 1 Stk. Strudelteig, 2 EL Butter, Salz, Pfeffer

Blaukraut mit einem Hobel fein stifteln. Zwiebel schälen und würfeln. Gemeinsam in einer Pfanne mit Olivenöl anrösten und mit Kümmel, Salz und Pfeffer würzen.

In der Zwischenzeit Kürbis (oder Süßkartoffel bzw. Karotten) in Salzwasser bissfest garen, schälen und ebenso wie den Apfel würfeln.

Blaukraut mit Wein ablöschen und, sobald der Wein reduziert und das Kraut weich ist, Apfel und Kürbis (oder Alternativen) begeben. Schlagobers unterrühren.

Das Strudelblatt mit zerlassener Butter bestreichen. Die Füllung auf dem unteren Teig Drittel platzieren und den Teig seitlich einschlagen. Mithilfe eines Geschirrtuches einrollen und nochmals mit zerlassener Butter bestreichen.

Bei 200°C ca. 45 Min. backen.



Bald ist NIKOLAUS-ABEND da...

Ab sofort kannst du mit deiner Biokiste alles für den Nikolaus mitbestellen – so lange der Vorrat reicht...



Das Angebot findest du unter: www.biohof.at/adventangebot

Was tun mit der RAHMSCHICHT auf meiner BIO-HEUMILCH?



Da diese Milch direkt nach dem Melken nur schonend pasteurisiert, nicht aber homogenisiert wird, setzt sich eine natürliche Rahmschicht ab.

Was mache ich damit?



Schöpfe den süßlichen Rahm mit einem Löffel ab und verwende ihn z.B. als Kaffeesahne oder zum Kochen...
Tipp: Er schmeckt z.B. auch im Blaukraustrudel statt dem Schlagobers ganz hervorragend...



Oder schwenke die Flasche vor jeder Verwendung ein paar Mal, sodass sich der Rahm untermischt...





Der bitterstoffreiche, längliche **Blattzichorien-Salat**, der dem Löwenzahn ähnelt, kann sowohl roh als auch gekocht genossen werden. Ursprünglich stammt der Catalogna aus Italien (anscheinend nicht aus Katalanien wie sein Name besagt), wo Zichoriensalate im Allgemeinen sehr beliebt sind. Dort wird der Catalogna gerne mit etwas Knoblauch in Olivenöl gedünstet und entweder zu Pasta oder als Beilage zum Hauptgang gegessen. Gerne wird er auch – egal ob roh oder gekocht – mit einem Senfdressing serviert.



Catalogna in Senfsauce

Für 2 Portionen, Zubereitungszeit 25 Min.

1 Catalogna-Salat, 1kl. Zwiebel, 2 TL Senf, 1 EL Agavendicksaft, 1 EL Olivenöl, 50ml Schlagobers

Den Wurzelansatz des Catalognas wegschneiden und eventuell die äußersten Blätter entfernen. Salat der Länge nach halbieren, ein paar schöne Blätter zur Seite legen und den Rest in breite Streifen schneiden. Zwiebel schälen, fein hacken, kurz in Olivenöl anrösten und Catalogna mitbraten.

Senf und Schlagobers begeben und kurz köcheln bis der Salat schön weich ist.

Mit Salz, Pfeffer und Agavendicksaft abschmecken. Auf den beiseite gelegten Blättern anrichten.

Schmeckt hervorragend als Beilage zu Fleisch oder Fisch oder zusammen mit Erdäpfel- bzw. Getreidelaißchen serviert.



Radieschensalat mit Erdäpfeln & Radieschengrünpesto

Für 3 Portionen, Zubereitungszeit ca. 35 Min.

1 Bund Radieschen, 4 gr. festkochende Erdäpfel, 1 kl. Zwiebel | **Dressing:** 3 EL Weißweinsig, 1 EL mittelscharfer Senf, 2 EL Schlagobers, 1 TL Agavendicksaft, 3 EL Rapsöl, weißer Pfeffer, Salz | **Radieschengrünpesto:** 1 Knoblauchzehe, 2 EL Walnüsse, 30g Parmesan, 100ml Olivenöl, Salz, Pfeffer, 1 Schuss Zitronensaft

Erdäpfel ca. 30 Min. kochen, schälen und in dicke Scheiben schneiden.

In der Zwischenzeit Radieschen mit Grün waschen, dann vom Grün trennen und dieses beiseite legen. Radieschen ebenso wie die geschälte Zwiebel in feine Scheiben/Ringe schneiden.

Alle Dressingzutaten verrühren und mit den Erdäpfeln, Radieschen und Zwiebeln abmischen.

Für das Pesto den geschälten Knoblauch schneiden, Parmesan fein reiben und Nüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Radieschenblätter, Knoblauch, Nüsse und Öl pürieren. Parmesan untermischen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und den auf Tellern angerichteten Salat mit dem Pesto beträufeln.



Süße Apfel-Frühstückswraps

Für 4 Portionen, Zubereitungszeit ca. 35 Min.

Teig: 200g Mehl, 100ml Wasser, 4 EL Öl, 1 TL Salz | **Füllung & Sauce:** 500g Apfel (in feine Spalten geschnitten), 250g Topfen, 45g Nuss-Nougat-Creme, 3 EL Honig, 3 EL Nüsse (grob gehackt), ½ Pkg. Vanillepudding Pulver, 500ml Milch, 1 Prise Zimt

Wrap-Teig-Zutaten gut verühren. Falls Klumpen entstehen mehr Wasser begeben und auf der Arbeitsfläche nochmals ordentlich durchkneten. Teig zu 8 kleinen Kügelchen formen und ca. 20 Min. abgedeckt ruhen lassen, dann ganz dünn ausrollen. Ohne Öl in einer vorgeheizten Pfanne kurz beidseitig backen, bis die Wrap-Fladen Blasen werfen.

Für die Füllung Äpfel, Topfen, Nuss-Nougat-creme, Honig und Zimt verrühren. Auf die Wraps auftragen, beidseitig einschlagen und wie einen Strudel aufrollen. Im Rohr bei 180°C ca. 10 Min. erwärmen.

Für die Vanillesauce 3 EL von der Milch nehmen und mit dem Puddingpulver anrühren. Restliche Milch aufkochen, angerührtes Pulver begeben und gut verrühren.

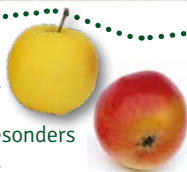
Die angerichteten Wraps mit heißer Sauce und gehackten Nüssen servieren.

APFELRARITÄTEN SONNENGLANZ UND FREIHERR

von Sabine und Wolfgang Mader aus Dietach bei Steyr, die sich besonders dem Schutz alter Sorten widmen.

Der Apfel „Sonnenglanz“ ist nicht nur zitronengelb – er hat auch ein feines zitroniges Aroma.

Der „Freiherr“ ist knackig und trumpft mit prickelnder Säure.



MARACUJAS schmecken ausgezeichnet in (Creme)Desserts und werden gerne mit Joghurt, Schlagobers, Topfen oder Kokosmilch kombiniert. Auch in Vinaigrettes und pikanten Saucen machen sich Maracujas sehr gut.

Reif sind sie erst dann, wenn sie leicht schrumpelig aussehen.



JETZT BESTELLEN!

MURBODNER vom Biohof Gebetsberger

Auslieferung in KW 48 (22.-28.11.2021) | Bestellung bis Mo, 15.11.2021



aus Gampern, OÖ

- 013668 **Murbodner Spezialpaket** ca. 3kg € 26,50/kg
- 013669 **Murbodner Vorratspaket** ca. 4,5kg € 25,50/kg

Beide Pakete enthalten Teilen zum Kochen, Braten, Dünsten & fürs Gulasch

FÜR DEN BRATWÜRSTELSONNTAG

Auslieferung in KW 47 (22.-28.11.2021) | Bestellung bis Fr, 12.11.2021



- 001495 **Feine Bratwürstel** 3 Paar € 19,90/kg
von der Biofleischerei Höglinger aus Putzleinsdorf
- 006740 **Schweinsbratwürstel** 3 Paar € 19,90/kg
von der Biofleischerei Höglinger aus Putzleinsdorf
- 008237 **Putenbratwürstel** 3 Paar € 22,50/kg
vom Biohof Zauner aus Nußbach
- 016623 **Lamm-Bratwürstl** 3 Paar € 23,90/kg
vom Gnigler aus Rutzenmoos
- 013780 **vegetarische Rostbratwürstchen** 160g € 4,89/Pkg
von Hermann Fleischlos (aus Pilzen gemacht)



DAZU PASST:
000389
Pepi's Sauerkraut im Beutel 500g
€ 2,99/Pkg

aus unserem **BIO-KULINARIUM**



KW 46 (15.-21.11.2021)

- 012435 **Erdäpfel-Schwammerleintopf** 410ml € 5,80
- 017240 **Kaspressknödel** 6 Stk. 420g € 6,50

KW 47 **Minestrone Hascheeknödel**

KW 48 **Linsencurry Gemüsestrudel**



Die Auflistung der Zutaten und Allergene findest du ebenso in unserem Online-Bioladen.

Das gesamte detaillierte Fleisch- und Fisch-Angebot findest du auch unter www.biohof.at/fleisch-fisch



+43 7272-2597

dieBiokiste@biohof.at

www.biohof.at

Fotos: Biohof Achleitner
Grafiken: de.fotolia.com, pixabay.com, freepik.com



gedruckt auf Enviro Polar hergestellt aus 100% entförbtem Altpapier