

Rucola-Kresse

Liebe Leut',

vielleicht haben Sie sich schon über die Kresse in Ihrer Ökokiste gewundert, die heute mit Ihren herzförmigen Blättern doch etwas anders aussieht, als gewöhnlich. Keine Sorge, hier haben die Gärtner - in diesem Fall von der **Justland-Gärtnerei in Straubing** - alles richtig gemacht! Bei diesen Keimlingen handelt es sich nämlich nicht um die gewöhnliche Gartenkresse, sondern um junge Keime des Rucola, auch Rucola-Kresse genannt.

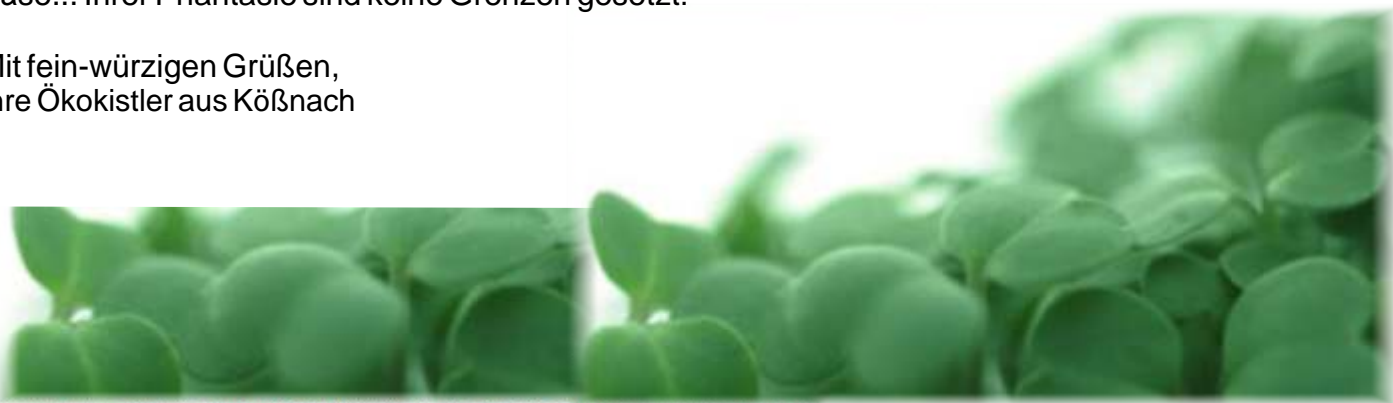
Bei Rucola, im deutschsprachigen Raum auch als Rauke bekannt, denken wohl die meisten zunächst an die dunkelgrüne Salatpflanze. Doch auch die Keimlinge des Rucola haben es bereits in sich. Die Pflanze setzt in diesem Stadium noch ihre gesamte Energie in den Wachstumsprozess, so dass wertvolle Vitamine und Enzyme neu gebildet werden.

Kleines Blatt mit viel Geschmack

Der Geschmack von Rucola-Keimlingen ist - ähnlich wie der seiner ausgewachsenen Salatblätter - würzig und nussig, nur viel intensiver! Die extra feinen Blätter machen sich daher besonders gut als Dekoration auf einem Gericht mit leichtem Geschmack, aber sie eignen sich auch zu Salat und zu gestampften Kartoffeln. Falls sie kochen möchten, empfehlen wir die Keimlinge erst zum Schluss der Zubereitung dazugeben wie z. B. zu Pastasaucen mit Schinken, Käse, Crème und Schalotten.

Oder probieren Sie die zarten Blätter doch mal einfach zu einer Rolle Weißbrot mit englischem Cottage Käse... Ihrer Phantasie sind keine Grenzen gesetzt!

Mit fein-würzigen Grüßen,
Ihre Ökokistler aus Kößnach



Hähnchen vom Biolandhof Vest

Bestellschluss ist **Freitag, 27. Januar.**

Die **Auslieferung** erfolgt in **KW 5 (30.01.-03.02.12).**

_____ Hähnchen, ganz	1,8-2kg	0,99 € /100 g
_____ Hähnchen, Hälfte	ca. 1kg	1,09 € /100 g
_____ Hähnchen-Brust, 2 Stk	ca. 300-400g	2,69 € /100 g
_____ Hähnchen-Keulen, 2 Stk	ca. 500g-600g	1,45 € /100 g
_____ Hähnchen-Flügel	ca. 500g	0,69 € /100 g
_____ Hähnchen-Carcassen	500g	0,17 € /100 g
_____ Hähnchenleber	ca. 300g	0,99 € /100 g
_____ Hähnchen-Gyros	ca. 500g	2,19 € /100 g



Mein Name und Anschrift:

Mangold - Pflanzlerl

Zutaten:

250 g Tofu, 1 Ei, 20 g Vollkorn-Semmelbrösel, 20 g Butter, 200 g Mangold, geputzt, gewaschen und kleingeschnitten, 20 g Kürbiskerne - leicht geröstet und gehackt, 1 EL mittelscharfer Senf, Salz, Pfeffer, Pflanzenöl zum Braten

Zubereitung:

Tofu durch ein Sieb streichen, mit Ei und Semmelbröseln vermischen. Die Butter in der Pfanne erhitzen, Mangold hineingeben und leicht anbraten. Tofuteig, Mangold, Kürbiskerne und Senf miteinander vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Teigmasse kleine Pflanzlerl formen und in heißem Öl bei mittlerer Hitze knusprig ausbraten.

Tomaten-Mangold-Salat „nach griechischer Art“

Zutaten für 4 Personen:

ca. 500-600g Mangold, 4-5 Tomaten, ca. 50 g entsteinte Oliven (am besten schwarze), ca. 150 g Feta, Rucola (nach Geschmack), Olivenöl, Balsamico-Essig, Meersalz, frisch gem. Pfeffer, 1 kleine Salatgurke

Zubereitung:

Vom Mangold die Stiele und Blätter getrennt in ca. 1 cm breite Streifen schneiden und in Gemüsebrühe bissfest dünsten (die Blätter erst kurz vor Ende dazugeben). Tomaten in Stücke, Feta in Würfel schneiden, ggf. Rucola klein schneiden Mangold, Tomaten, Oliven, Feta und Rucola miteinander vermengen. Aus Olivenöl, Balsamico, Meersalz und frisch gem. Pfeffer ein Dressing herstellen und untermischen. Ca. 1/2-1 Stunde durchziehen lassen. Kurz vor dem Servieren die kleingeschnittene Gurke unter den Salat mischen.

Blumenkohl mit Käsesauce

Zutaten für 4 Personen:

800 g Blumenkohl, 20 g Butter oder Margarine, 1 mittelgrosse Zwiebel, 2 Esslöffel Mehl, 1 Lorbeerblatt, 1 Brühwürfel, 120 g Kräuterschmelzkäse (45 % Fett i.Tr.), 4 Esslöffel Weißwein, 1 Esslöffel Zitronensaft, 1 Esslöffel gehackte Kräuter (Petersilie und Schnittlauch)

Zubereitung:

Blumenkohl reinigen, waschen und mit dem Strunk nach unten in kochendem Wasser garen. Den Blumenkohl aus dem Wasser heben, in eine vorgewärmte Schüssel geben und warm stellen. Vom Kochwasser 250 ml wegstellen.



Butter zergehen lassen und die gewürfelte Zwiebel darin glasig dünsten. Das Mehl hinzugeben, kurz anschwitzen lassen und mit dem weggestellten Gemüsewasser übergießen. Den Brühwürfel und das Lorbeerblatt hinzugeben und alles zusammen gut kochen. Anschließend das Lorbeerblatt wieder entfernen. Den Schmelzkäse dazumischen und mit Weißwein, Zitronensaft und gehackten Kräutern abschmecken. Die Soße über den Blumenkohl geben und servieren.

Grapefruit-Muffins

Zutaten:

300 g Mehl 1 EL Backpulver 1 TL Natron 100 g Butter, 3 weiche Eier, 140 g Zucker 200 g Crème fraîche 1 Pck. Vanillezucker 1 Grapefruit

Zubereitung:

Backofen auf 200°C vorheizen.

Grapefruit schälen und in kleine Stückchen schneiden (eventuelle Kerne entfernen). Den abtropfenden Saft dabei auffangen.

Mehl, Backpulver und Natron in einer Schüssel kurz vermischen.

In einer weiteren Schüssel weiche Butter, Eier, Zucker, Crème fraîche und Vanillezucker miteinander verrühren. Mehlgemisch und Grapefruit mit dem aufgefangenen Saft dazugeben und nochmals kurz verrühren.

Teig in die Muffinförmchen füllen und 20-25 Minuten bei 180°C Ober/Unterhitze backen.

