

BIO

LEBENSMITTEL MIT CHARAKTER VON DEN BIOBAUERN ÖSTERREICHS



LEBENSMITTEL DER WOCHE:

BIO-HEURIGE: DIE ERSTEN ERDÄPFEL.

„Heurige“ sind die ersten Erdäpfel des Jahres. LiebhaberInnen erwarten die tollen Knollen alljährlich ganz sehnsüchtig. Zwar sind gut gelagerte Erdäpfel aus dem Vorjahr noch voller Geschmack und seit Jänner ohnehin Frühkartoffeln aus fernen Ländern wie Zypern, Ägypten oder Marokko am Markt. Doch nichts ist zu vergleichen mit den zarten, leicht nussig schmeckenden „Heurigen“, die frisch vom heimischen Bio-Feld kommen. Bio-Kartoffel – „Heurige“ – aus heimischer Landwirtschaft werden übrigens von Juni bis zum 10. August angeboten.

RUND & G'SUND

Frühkartoffeln, die ja mehr Wasser enthalten, sind kalorienarm und somit wahre „Schlankmacher“. Bio-Erdäpfel sind besonders wertvoll, wenn Sie mit der Schale gegessen werden. Die Dichte an wertgebenden Nährstoffen ist bei Erdäpfeln sehr hoch. Erdäpfel enthalten wertvolle Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe, hochwertiges Eiweiß und komplexe Kohlenhydrate. Herausragend sind der hohe Vitamin C-Gehalt, was den Knollen auch den Beinamen „Zitrone des Nordens“ einbrachte, und der hohe Kaliumgehalt: Mit 410 mg/100g übertrifft er sogar die Banane. Somit sind Heurige für Sportler ein hervorragendes Bio-Produkt. Ein rundum gesundes, modernes Bio-Produkt also!

LAGERUNG & KONSERVIERUNG

Leider sind Heurige wegen des hohen Wassergehalts nicht lagerfähig – daher möglichst frisch verarbeiten. Im Kühlschrank sind Heurige ca. eine Woche lagerfähig.

VERWENDUNG IN DER KÜCHE

Heurige Erdäpfel nicht schälen sondern unter Wasser bürsten und mit der dünnen Schale braten, backen, dämpfen oder in wenig Salzwasser garen. Um die hitzeempfindlichen Vitamine zu schonen so kurz als möglich garen. Erdäpfel immer frisch verarbeiten – nicht lange warmhalten.

Heurige eignen sich auch besonders gut zum Grillen und werden als einfaches Hauptgericht mit Butter, Soße und Salat serviert. Je weniger verarbeitet, desto besser kommt der feine Geschmack zur Geltung.

DAS MENÜ DER WOCHE:

4-8 Heurige (je nach Größe)
2 Jungzwiebeln
1 grüne Paprikaschote
250 g Mozzarella
3 EL gehackte Petersilie
Pfeffer aus der Mühle
1 Prise Muskatnuss, gemahlen
1 kl. Salat (z. B. Lollo Rosso, Eichblattsalat oder Friséesalat)
4 Cocktailtomaten
2 EL Weißweinessig
2 EL Rapsöl
1 Prise Salz

600 g Bio-Kartoffel
1 Paprika
3 (Frühlings) Zwiebeln
1 Zucchini
2 Karotten
3 Tomaten
4 Hühnerkeulen
Kräuter (z. B. Estragon, Rosmarin, Thymian)
Schale einer halben Zitrone
1/2 TL Salz
Pfeffer aus der Mühle
4 EL Olivenöl

Marillenpüree:
300 g Marillen
4 Blatt Gelatine
70 g Zucker
Saft einer halben Zitrone
ev. 2 EL Marillenlikör
4 Marillen zum Garnieren

Oberscreme:
250 ml Schlagobers
2 Blatt Gelatine
Mark einer Vanilleschote
2 EL Honig

210 g Dinkelvollkornmehl
140 g Butter
60 g Zucker
1 Prise Salz
2 Eidotter
400 g Ribisel
3 Eiklar
150 g Kristallzucker

BIO-HEURIGE

Überbackene Heurige auf Blattsalat

(4 Portionen)

Bio-Erdäpfel waschen, bürsten und mit der Schale ca. 10 Minuten kochen, längs halbieren und auf ein Backblech legen. Inzwischen Jungzwiebel in Ringe schneiden, Paprika und Mozzarella würfeln. Paprika und Mozzarella fein würfeln. Die Petersilie fein waschen. Zutaten miteinander vermengen und mit Pfeffer und Muskat würzen. Die Gemüse-Mozzarella-Mischung auf den vorbereiteten Erdäpfeln verteilen und im Rohr bei 220 °C ca 10 bis 15 Minuten überbacken, bis der Käse zerläuft.

Die Salatblätter waschen. Aus Essig, Öl und Salz eine Marinade bereiten. Salat und halbierte Cocktailtomaten auf vier Teller aufteilen. Die Erdäpfel dazu setzen und servieren..

Gemüsehuhn aus dem Backrohr

(4 Portionen)

Heurige waschen, bürsten und vierteln, Paprika in breite Streifen, Zwiebeln vierteln, alle anderen Gemüse in Scheiben schneiden. In eine Schüssel geben, mit Salz, Zitronenschale, Kräutern und Olivenöl vermischen und dann in einer großen Bratwanne verteilen. Die Hühnerkeulen salzen, pfeffern, auf das Gemüse legen und mit Olivenöl beträufeln. Das Ganze im Rohr bei 200 °C ca. 1 Stunde braten.

Marillen-Panna Cotta

(4 Portionen)

Für das Marillenpüree 4 Blatt Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Marillen halbieren, entkernen und gemeinsam mit Zucker, Zitronensaft und Marillenlikör pürieren. Einen kleinen Teil des Pürees erwärmen, die ausgedrückte Gelatine darin auflösen und dann mit dem restlichen Püree verrühren. Das Püree in passende Portionsformen oder Tassen gießen. Für mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank stellen und fest werden lassen. Für die Oberscreme 2 Blatt Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Schlagobers in einem Topf zum Kochen bringen. Honig und Vanillemark dazugeben, 5 Minuten leicht köcheln lassen. Gelatine gut ausdrücken, dann im heißen Schlagobers auflösen. Das überkühlte Obers vorsichtig in die Formen auf das Marillenpüree gießen. Weitere 4 Stunden in den Kühlschrank stellen und fest werden lassen. Das Marillen-Panna Cotta mit Marillenspalten garniert servieren.

Für die Jause: Ribiselkuchen mit Schneehaube

(1 Tortenform)

Aus Mehl, Butter, Zucker, Salz und Dotter einen Mürbteig kneten, ca 30 Minuten rasten lassen. Dann eine Tortenform damit auskleiden. Im Rohr bei 190 °C ca. 8 Minuten vorbacken. Inzwischen Eiklar zu steifem Schnee schlagen und nach und nach den Zucker einrühren. Auf den vorgebackenen Kuchenboden die Ribisel verteilen, darauf eine Schneehaube setzen (mit einem Löffel oder dem Dressiersack) und bei 175 °C fertig backen bis der Schnee schön fest geworden ist.

Mag. Rosemarie Zehetgruber – Ernährungswissenschaftlerin, Buchautorin
www.gutessen.at