

Würste und Hendl

Angebot für die KW06 (04.02.-08.02.2019)
Bestellschluss: 28.01.2019

Bio Landhendl

grillfertig (ohne Innereien) vom Biohof Huber

1 Stk. wiegt ca. 1,2 - 1,6 kg € 15,98 / kg

Putenfleisch

Angebot für die KW07 (11.02.-15.02.2019)
Bestellschluss: 04.02.2019

<u>Puten Filet geschnitten 2 Stk. ca. 300g</u>	<u>€ 49,90/kg</u>
<u>Puten Filet geschnitten 5 Stk. ca. 750g</u>	<u>€ 49,90/kg</u>
<u>Puten Filet ganz ca. 500g</u>	<u>€ 49,90/kg</u>
<u>Puten Rollbraten ca. 500g</u>	<u>€ 24,95/kg</u>
<u>Puten Ragout geschnitten ca. 500g</u>	<u>€ 24,95/kg</u>
<u>Puten Oberkeule ausgelöst ca. 500g</u>	<u>€ 24,95/kg</u>

<u>Käsekrainer 2 Stk-Pkg. ca. 240g</u>	<u>€ 7,26/Pkg.</u>
<u>Bratwürstl v. Schwein dünn 2 Paar-Pkg. 220g</u>	<u>€ 5,88/Pkg.</u>
<u>Bratwürstl v. Lamm 2 Paar-Pkg. 220g</u>	<u>€ 6,93/Pkg.</u>
<u>Knacker 2 Stk-Pkg. ca. 280g</u>	<u>€ 5,06/Pkg.</u>
<u>Berner-Würstl 3 Stk.-Pkg. ca. 250g</u>	<u>€ 8,19/Pkg.</u>
<u>Leberkäse natur 2 Scheiben ca. 220g</u>	<u>€ 4,20/Pkg.</u>
<u>Frankfurter 2 Paar Pkg. ca. 250g</u>	<u>€ 6,09/Pkg.</u>



Abstellplatz fürs Kisterl

Gerade in den Wintermonaten ist ein geeigneter Abstellplatz besonders wichtig, an dem das Obst und Gemüse vor Nässe und Kälte geschützt ist. Bitte gebt uns einen passenden Platz bekannt, damit die Fahrer das Kisterl richtig platzieren können. Denn bei Minusgraden ist die Ware innerhalb von rund einer halben Stunde gefroren!

Eine Thermobox wäre jetzt ebenfalls von Vorteil. Die Styroporbox schützt das Obst und Gemüse zusätzlich vor winterlichen Witterungsbedingungen. Ihr könnt diese einfach bei uns per Telefon, Onlineshop oder E-Mail bestellen und wir bringen euch die nächste Lieferung gleich in der neuen Box nach Hause.



Box klein € 21,50

Box groß € 29,90



WUSSTEN SIE, DASS...

...aufgrund der Irreführung durch das Mindesthaltbarkeitsdatum, riesige Mengen noch verzehrbare Lebensmittel im Müll landen? In der EU muss jedes Nahrungsmittel in Fertigpackung (in gewisser Weise verarbeitete Lebensmittel) mit einem Mindesthaltbarkeitsdatum versehen sein.

Wissen Sie, was es aussagt?

Das Mindesthaltbarkeitsdatum gibt an wie lange ein Lebensmittel ihre Eigenschaften wie Geruch, Geschmack oder Aussehen (unter sachgemäßer Aufbewahrung) mindestens behalten müssen. Es sagt aber nichts darüber aus, ab welchem Tag ein Produkt für die Gesundheit bedenklich wird. Viele der „abgelaufenen“ Produkte sind weit über dieses Datum haltbar und genießbar.

Wir Menschen sind mit feinen Sinnesorganen ausgestattet. Nutzen wir sie! Begutachten wir, riechen und verkosten, bevor wir wertvolle Lebensmittel voreilig in die Mülltonne werfen.

Infos zu REGIONALKISTEN

Liebe KundInnen,

um eure Biokiste trotz der Knappheit an regionaler Ware auch in den Wintermonaten abwechslungsreich zu gestalten, müssen wir ab und zu auf Produkte aus den umliegenden Ländern ausweichen.

Bitte um Euer Verständnis - danke!

Sauerkraut-Spaghetti (ungewöhnlich aber lecker)

Zutaten für 4 Personen: 350 g Spaghetti, 500 g Sauerkraut, 200 g Sahne, 2 TL Gemüsebrühe
Zubereitung: Spaghetti bissfest kochen. In einer großen(!) Pfanne die Sahne erhitzen. Die Gemüsebrühe einrühren und das gut ausgedrückte Sauerkraut hinzugeben. Unter Rühren auf kleiner Flamme ca. 5 Min. köcheln lassen. Die abgetropften Spaghetti dazugeben und gut vermischen.

Rohnenknödel

Zutaten für ca. 12 Stück: 300 g Knödelbrot, ¼ l Milch, 3 Eier, 1 kleine Zwiebel, 2 EL Butter, Salz, Muskat, 2 mittelgroße Rohnen, ca. 70 g geriebener Parmesan, griffiges Mehl
Zubereitung: Rohnen in Salzwasser mit etwas Kümmel kochen (ca. 25 min). Inzwischen die Milch zum Kochen bringen und über das Knödelbrot gießen. Locker durchmischen (soll nicht verklumpen) und quellen lassen. Zwiebel fein hacken, in Butter leicht Farbe nehmen lassen und mit Salz, Muskat, Eier und Parmesan zum Knödelbrot geben und wieder locker durchmischen. Rohnen schälen und in kleine Würfel schneiden, unter die Knödelmasse mengen. Knödel abdrehen und in Mehl wenden. Knödel ca. 15 Min. langsam kochen, am Besten kocht man sie im Rohensaft. Knödel mit brauner Butter und geriebenem Parmesan servieren, als Deko ein paar Rohnenwürfel und Schnittlauchstifte auf das Teller legen. Statt Parmesan in der Knödelmasse kann man einen Füllkern aus Blauschimmelkäse machen, man kann diese auch mit Gorgonzolasauce servieren.

Grapefruit-Schichtdessert

Zutaten für 2 Portionen: 1 Grapefruit, 100g Topfen, 100g Joghurt, 1 TL Honig, 2 EL Orangensaft, 3 Stk. Zwieback, 1 TL Schokostreusel
Zubereitung: Grapefruit bis auf das Fruchtfleisch schälen, halbieren und Fruchtfleisch aus den Häuten schneiden. Topfen und Joghurt mit Honig und Orangensaft verrühren, Zwieback in einem Plastikbeutel mit dem Nudelholz grob zerstoßen. Alles in ein dicht schließendes Gefäß einschichten: Eine Schicht Zwieback auf den Boden geben, mit etwas Orangensaft beträufeln, mit der Topfencreme bedecken und darauf einen Teil der Grapefruit verteilen. Den Rest in der gleichen Reihenfolge einschichten. Mit Schokostreuseln bestreuen und im Kühlschrank aufbewahren.

Info: Grapefruits sind wahre Vitaminbomben. Einfach eine Mango pürieren, Ananas und Grapefruit nach Geschmack zufügen und mixen. Wirkt vorbeugend gegen Erkältungen und zur Stärkung des Immunsystems.

Kartoffel-Sauerkraut-Laibchen mit Speck

Zutaten für 3-4 Personen: 500g Kartoffeln, 250 g Sauerkraut, 50 g Speck, 1-2 Zwiebeln, 1 Ei, 30 g Speisestärke (ersatzweise Mehl), Salz, Muskat, Kümmel, 3 EL Öl
Zubereitung: Kartoffeln kochen, schälen und pressen. Zwiebeln und Speck fein würfelig schneiden, in Öl anrösten. Sauerkraut ausdrücken, zum Speck geben, Kümmel einstreuen, 10-15 Min. schmoren lassen. Kartoffeln, Sauerkraut, Ei, Speisestärke, Salz und Muskat zu einem Teig verarbeiten, Laibchen formen, in heißem Öl in einer Pfanne auf beiden Seiten goldbraun braten.

Blätterteig-Fleck mit Mangold, Speck und Käse

Rezept für 2 Portionen: 1 Pkg. Blätterteig, 1 Bund Mangold, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 60 g Speckwürfel, 100 g würziger Käse, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 EL Olivenöl
Zubereitung: Blätterteig ausrollen, in 2 Rechtecke schneiden. Mangold waschen, Stiele entfernen, blanchieren (kurz in kochendes Salzwasser tauchen, kalt abschrecken), abkühlen lassen, gut ausdrücken, grob schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein hacken, in Öl anrösten, Speckwürfel mitrösten, Mangold zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, abkühlen lassen! Blätterteig mit Mangold belegen, mit Käse bestreuen, die Seiten etwas einschlagen (Seiten kann man mit Dotter bestreichen-Farbel), 20 Min. bei 180-200°C backen.

Zucchini-Wrap aus Dinkelmehl

Zutaten für 8 Wraps: 400 g Dinkelmehl, 250-300 g Wasser lauwarm, 150 g Zucchini, Salz, Öl zum Braten
Zucchini fein reiben, Flüssigkeit abgießen. Dinkelmehl, Zubereitung: Wasser, Zucchini und Salz zu einem glatten Teig kneten. Öl in einer Pfanne erhitzen, 8 Wraps backen, nach Belieben füllen (z.B. mit Blattsalat, Thunfisch und Oliven, dazu ein Naturjoghurt mit frischen Kräutern zum Übergießen), einschlagen und einrollen. Wraps lassen sich gut einpacken und mitnehmen (Büro, Schule...), Joghurt extra verpacken.

Spaghetti mit Mangold-Fetacreme

Zutaten für 2-3 Portionen: 400 g Spaghetti, 400g Mangold, 1 Zwiebel, 2 Zehen Knoblauch, 1 Chilischote, 1 EL Butter, 200 ml Schlagobers, 150 g Feta-Käse, Salz
Zubereitung: Mangoldblätter von den Stielen abtrennen und in Streifen schneiden. Stiele in kleine Stückchen schneiden. Zwiebel und Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Chilischote entkernen und fein hacken. Zwiebel und Knoblauch in heißer Butter 2-3 Min. dünsten. Mangold zugeben und zusammenfallen lassen. Schlagobers und Chili unterrühren und 3 - 4 Min. köcheln lassen. Feta fein zerkrümeln und unter das Gemüse rühren. Mit Salz abschmecken. Al dente gekochte Spaghetti unter die Mangold-Feta-Creme heben.

SAUERKRAUT

ROTE RÜBEN

MANGOLD

ZUCCHINI

GRAPEFRUIT