

### Rindfleischangebot

Auslieferung in KW10 (04.03.-08.03.2019)  
Bestellschluss: 25.02.2019

Rinder Beiried geschn. 2 Stk. ca. 400g	€ 49,98/kg
Rinder Beiried im Ganzen ca. 600g	€ 49,98/kg
Rinder Schnitzel geschn. 2 Stk. ca. 350g	€ 30,95/kg
Rinder Schnitzel geschn. 5 Stk. ca. 850g	€ 30,95/kg
Rinder Rostbraten im Ganzen ca. 500g	€ 37,70/kg
Rinder Tafelspitz ca. 750g	€ 38,60/kg
Rinder Gulasch geschn. ca. 500g	€ 22,90/kg



### Mangold - das vielseitige Gemüse

Mangold wird als Blattgemüse ähnlich wie Spinat verwendet, ist geschmacklich aber würziger. Bei der Zubereitung gerne auch die Stiele mitverarbeiten, denn sie enthalten ebenfalls viele Nährstoffe. U.a. weist Mangold sehr viel Vitamin K auf, das für die Blutgerinnung und die Knochenbildung wichtig ist. Zubereitung: Wenn sie ihn einmal nicht als Beilagengemüse dünsten oder in Aufläufen dazupacken möchten, dann ist es raffiniert Fleisch, Fisch etc. in Mangoldblättern einzuwickeln und darin zu servieren.

### Putenfleisch

Angebot für die KW11 (11.03.-15.03.2019)  
Bestellschluss: 04.03.2019

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



### Datteln .....

.. enthalten kein Cholesterin und haben einen sehr geringen Fettanteil. Wenn die Müdigkeit zuschlägt, greifen Sie zur Dattel. Denn die gibt Ihnen dank des hohen Zuckergehalts verloren gegangene Energie zurück, außerdem sorgt das in Datteln enthaltene Hormon Tryptophan für Stimmungsaufhellung!



### Es geht nichts über selbst gemachte Krapfen ...

Hier das passende Rezept dazu:

Zutaten für ca. 15 Stück: 350 g Mehl glatt, 30 g Germ, 75 g Butter, 35 g Staubzucker, 5 EL Milch, Spritzer Rum, 1 EL Vanillezucker, 4 Eidotter, 1 Ei, Prise Salz, Zitronenschale, Öl zum Backen, Mehl zum Bestäuben, Marillenmarmelade (passiert zum Füllen), Staubzucker zum Bestreuen  
Zubereitung: Germ in 2 EL warmer Milch auflösen, mit 50 g Mehl glattrühren. Mit Mehl bestäuben und an einem warmen Ort gehen lassen (=Herstellung Dampf). Butter schmelzen, alle Zutaten außer Mehl einrühren. Restliches Mehl mit Dampf und Butter-gemisch so lange abschlagen, bis sich der Teig vom Rand löst – super Training für die Oberarme inklusive! In 15 Teile schneiden und durch kreisende Bewegung der Handinnenflächen zu Kugeln formen. (=„Schleifen“). Krapfen auf ein bemehltes Tuch legen, mit Mehl bestäuben und zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen (ca. 45 min). Reichlich Öl erhitzen, Krapfen einlegen, zugedeckt anbacken, umdrehen und offen fertig backen (Backzeit ca. 6-7 min). Aus dem Fett heben, auf Gitter legen, überkühlen lassen. Passierte Marillenmarmelade mittels Dressiersack und Krapfentülle in die Krapfen einspritzen. Zum Schluss die Krapfen mit Staubzucker bestreuen.

[Jetzt ist Krapfenzeit !!!!](#)  
[In unserem Onlineshop](#)  
[\(www.biomitter.at\) finden Sie nun](#)  
[Vollkorn-, helle, vegane und](#)  
[gemischte Jour-Krapfen von der](#)  
[Vollkornbäckerei Waldherr.](#)

### Mangold-Laibchenmit Tahin-Dip

Zutaten für 6-8 Laibchen: 500g Mangold, 1 Zwiebel, 150g Quinoa od. Couscous, 2 Eier, 50g Mehl, 1 TL Sojasauce, 2 Knoblauchzehen, Petersilie, Salz, Pfeffer, Öl. Für den Dip: 100g Joghurt, 2 EL Zitronensaft, 50g Tahin (Sesampaste), Salz, Pfeffer  
Zubereitung: Gekochten Quinoa und gehackte Mangoldblätter vermengen. Mit gewürfelter Zwiebel und gehacktem Knoblauch mischen. Mehl unterheben und mit Salz, Pfeffer, Sojasauce und Petersilie würzen. Zu Laibchen formen und in einer Pfanne in Öl goldbraun ausbacken. Für den Dip alle Zutaten vermengen und gemeinsam mit den Laibchen anrichten.

TIPP: Die Mangoldstiele fein würfeln und in den Dip geben.

### Kohlrabi-Zucchini-Laibchen mit Basilikumcreme

Zutaten für 2 Personen: Basilikumcreme: 100 g Topfen, 3 EL Sauerrahm, Basilikum, Salz, Pfeffer, 1 EL Zitronensaft. - Alle Zutaten miteinander mixen.

Laibchen: 400 g Kohlrabi und Zucchini (insgesamt), 2 Eier, 1 Knoblauchzehe, 5 EL glattes Mehl, Muskatnuss, Salz, Pfeffer, Öl

Zubereitung: Knoblauch fein hacken, Zucchini und Kohlrabi grob reiben, etwas ausdrücken. Alle Zutaten gut mischen, Laibchen formen und im heißen Öl auf beiden Seiten knusprig braten und mit der Basilikumcreme servieren.

### Karotten-Sellerie-Cremesuppe

Zutaten für 4 Personen: 4 Karotten, 500 g Sellerieknolle, 1 kl. Zwiebel, 20 g Butter, Salz, Pfeffer, Currypulver, 1 Lorbeerblatt, 200 ml Sahne, 50 g Speck, 1 l Gemüsebrühe

Zubereitung: Zwiebel, Karotten und Sellerie schälen und fein würfelig schneiden. Butter erhitzen, Gemüsestücke darin andünsten. Gemüsebrühe aufgießen, mit Salz, Pfeffer, Curry und Lorbeerblatt würzen. Alles ca. 20 Min. köcheln lassen. Lorbeerblatt herausnehmen, Gemüse pürieren, die 100 ml Sahne einrühren und nochmals abschmecken. Speck würfelig schneiden und kurz anbraten. Restliche Sahne aufschlagen. Suppe mit einem Klecks Sahne und Speckwürfel servieren.

### Kohlrabi-Puten-Gratin

Zutaten für 4 Personen: 300 g Putenfleisch, 600 g Kartoffeln, 400 g Kohlrabi, Salz, Pfeffer, 2 EL Butter, 1 EL Mehl, ¼ l Gemüsebrühe, 250 ml Sahne, 75 g geriebenen Käse, Muskatnuss

Zubereitung: Kartoffeln und Kohlrabi schälen, in Scheiben schneiden, in Salzwasser 8 Min. garen, abgießen. Fleisch in Stücke schneiden, in Öl anbraten, salzen, pfeffern und aus der Pfanne nehmen. Butter in der Pfanne erhitzen, Mehl darin anschwitzen, mit Gemüsebrühe und Sahne aufgießen, unter ständigem Rühren einkochen. Die Hälfte des Käses in der Sauce schmelzen, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Gemüse und Fleischstücke in eine ofenfeste Form geben, Sauce darüber gießen, mit restlichem Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen 20 Min. überbacken.

### Fenchelsüppchen mit Nusscrumble

Zutaten für 3-4 Portionen: 1 Fenchel, 2 Karotten, ¼ Knollensellerie, 1 Erdäpfel, 1 Zwiebel, 500ml Gemüsebrühe, 1 Schuss Weißwein, 1 EL Kokosöl, Salz, Pfeffer, 80g Nüsse, 1 EL Butter

Zubereitung: Fenchelknolle (Fenchelgrün aufheben), Karotten, Sellerie, Erdäpfel und Zwiebel in Würfel schneiden. Zwiebel in Kokosöl anrösten, Gemüsewürfel hinzufügen, kurz mitrösten und mit Weißwein ablöschen. Mit der Brühe auffüllen und gar köcheln lassen. Zum Schluss mit Schlagobers, Salz und Pfeffer verfeinern. Für den Crumble Nüsse grob hacken und mit der Butter in einer Pfanne rösten bis sie goldbraun sind. Gemeinsam mit dem gehackten Fenchelgrün die Suppe garnieren.

### Rote Rübenknödel mit Sauerkäse

Zutaten für 4 Portionen: 100 g gekochter Rote Rüben, 1 kleine Zwiebel, 200 g Knödelbrot, 2 Eier, 250 ml Milch, 100 g jungen Käse, 2 EL Mehl, frische Petersilie, 250 ml Sahne

Zubereitung: Zwiebel fein schneiden und in einer Pfanne goldgelb anrösten. Eier verquirlen, Rote Rüben in kleine Stücke schneiden. Knödelbrot in eine Schüssel geben, mit Milch und Eiern übergießen. Petersilie hacken und mit den Rote Rübenstücken untermischen. Mit Salz abschmecken und ca. 10 Min. ziehen lassen. Mit nassen Händen die Knödel formen und in Salzwasser 10-15 Min. garen, oder über Dampf ca. 15 Min. garen. (Dann behalten die Knödel die Farbe besser.) Für die Soße die Sahne zum Kochen bringen und den Käse unterrühren.

### Kartoffel-Rettich-Puffer

Zutaten für 2 Portionen: 200 g schwarzer Rettich, 250 g Kartoffeln, 1 Ei, 2 Scheiben altbackenes Brot, ev. Semmelbrösel, frische Petersilie, Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Zubereitung: Brotscheiben in lauwarmem Wasser einweichen. Kartoffeln und Rettich schälen und raspeln. Brotscheiben ausdrücken und mit Ei, Gemüse gehackter Petersilie mischen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Puffer formen und wenn nötig noch etwas Semmelbröseln hinzufügen. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Puffer von beiden Seiten backen.

MANGOLD

FENCHEL

KOHLRABI

ROTE RÜBEN

SELLERIE

RETTICH