

Putenfleisch

Angebot für die KW11 (11.03.-15.03.2019)
Bestellschluss: 04.03.2019, 12 Uhr

| | |
|---|------------|
| 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 |

Lamm-Fleischangebot

Auslieferung in KW12 (18.03. - 22.03.2019)
Bestellschluss: 11.03.2019, 12 Uhr

LAMMFLEISCH vom Biohof der Familie Gnigler

| | |
|--|-------------|
| Mini-Lampaket ca. 2 kg | € 41,40/ kg |
| <small>(1 kg Kotelett, 0,5 kg Schnitzl, 0,5 kg Ragout)</small> | |
| Familien-Lampaket ca. 3,5 kg | € 40,90/ kg |
| <small>(1 kg Kotelett, je 0,8 kg Roller, Schnitzl, Ragout)</small> | |
| Lamm-Keule vorgelöst ca. 1,5-2 kg | € 40,50/ kg |
| <small>(mit Knochen, damit ein gutes Saftl gibt)</small> | |
| Lamm-Kotelett ca. 1 kg | € 37,90/ kg |
| LAMMKRONE ca. 1,5 2 kg | € 41,30/ kg |
| <small>(1/2 Rücken mit Ripperl)</small> | |

ERDBEEREN

von Acinapura aus Italien



In der Region Basilikata, unter der Sonne Kalabriens, liegt der Biobetrieb der Brüder Ercole und Mario Acinapura. Von Ihnen kommen diese köstlichen Erdbeeren.

Mitte der 90er Jahre fingen die Brüder mit der Erdbeerproduktion an. Der Einsatz der vielen Pestizide gab ihnen zu denken und darum entschieden sie sich 1996 für die Umstellung auf Bio. Mittlerweile gehören sie zu den ältesten Bioproduzenten in Italien, betreiben Bio aus vollster Überzeugung und sind mittlerweile die Profis im Bio-Erdbeeranbau. Die Erdbeerefelder haben eine Größe von 6 ha. Die sogenannten „frischen Pflanzen“ werden im September/Oktober gepflanzt und ergeben eine kleine, aber kontinuierliche Produktion von Februar bis Juni. Die Pflanzen liegen erhöht, um Staunässe zu vermeiden.



Richtig lagern

Erdbeeren bestenfalls ungewaschen an einem kühlen Ort abgedeckt lagern. Sie sind außerdem sehr druckempfindlich, deshalb am besten in flachen Schüsseln lagern.

Im Gemüsefach halten sie 2 - 3 Tage. Wer länger etwas von den süßen Früchten haben möchte kann sie aber auch einfrieren, eingekochen oder trocknen!



Jetzt ist Krapfenzeit !!!!

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



Diese Woche im Kisterl

Clementinen Nadorcott

Die Schale dieser Clementine trägt eine tieforange etwas rötliche Farbe, die sich auch im Inneren der Frucht wiederfindet.

Besonders beliebt ist diese Sorte wegen ihrer guten Schäleigenschaft, denn diese macht das leuchtende Obst zum optimalen Snack für Zwischendurch. Ansonsten passt die süße Frucht auch sehr gut in Müslis oder Porridge. Auch geschmacklich lässt sich die Nadorcott nicht lumpen: Die hohe Konzentration an Zucker und Säure verleiht der Frucht einen aromatischen Geschmack. Das Fruchtfleisch ist dazu äußerst saftig und enthält fast keine Kerne.



Low-Carb-Karfiol Pizzaboden

Zutaten: 250g Karfiol, 200 g Käse gerieben, 1 Ei, 2 Knoblauchzehen gehackt, frische Kräuter gehackt, Salz, 2 EL Olivenöl, 350 ml Tomatensauce Napoli

Zubereitung: Alle Strünke und Blätter des Karfiols entfernen und in kleine Stücke zerteilen. In etwas Salzwasser bissfest garen und kurz auskühlen lassen. In der Küchenmaschine häckseln, bis es aussieht wie Grieß. Den Ofen auf ca. 230°C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier oder Backfolie auslegen. In einer Schüssel den Karfiol, ein Ei, ca. 200g geriebenen Käse, Kräuter, Salz und Knoblauch zu einem Brei vermischen.

Den Teig auf dem Blech verteilen und mit den Händen in die gewünschte Form und Dicke ausbreiten. Wer mag, kann die Oberfläche mit Olivenöl bestreichen, um die Bräunung zu unterstützen. Bei 230°C ca. 15 Min. backen (bis es lecker gebräunt aussieht).

Aus dem Ofen nehmen und mit Pizzasauce bestreichen. Dann nach Wunsch belegen und das Ganze noch einmal ca. 10 Min. in den Ofen geben, bis der Käse zerfließen und gebräunt ist.

Tipp: Ein großer Karfiol ergibt ca. 3-4 Becher Röschen (ca. 250 ml pro Becher). Pro Pizza für 2-3 Personen wird ein Becher benötigt.

Gemüse-Wok mit Tofu

Zutaten für 2 Personen: 300 g Tofu Natur, 1 Stange Porree, 200 g Pilze oder Gemüse aus der Kiste, 1 EL Kokosöl, 50 g Gemüsebrühe, 1 EL Sojasauce, 1 Knoblauchzehe, 1 Zitrone, 10 g Ingwer, Pfeffer, Salz, Chilipulver, 1 TL Sesamöl

Zubereitung: Tofu in Würfel schneiden, Ingwer und Knoblauch hacken. Porree in feine Ringe schneiden, Pilze putzen und in Scheiben schneiden.

Zitrone heiß waschen und Schale fein abreiben. Öl im Wok erhitzen, Tofu darin scharf anbraten, Ingwer und Knoblauch kurz mitrösten. Pilze und Porree zugeben, 2 Min. braten, Sojasauce unterrühren und einkochen lassen, mit der Gemüsebrühe ablöschen. 2 Min. weiterköcheln lassen, pikant abschmecken und mit der Zitronenschale und dem Sesamöl würzen.

Gnocchi mit Lauch-Sellerie-Sauce

Zutaten für 4 Personen: Kartoffelteig: 1 kg mehliges Kartoffeln, 200 g Mehl, 1 Ei, Salz

Zubereitung: Kartoffeln kochen, zerstampfen und aus allen Zutaten einen Teig kneten, Gnocchi formen.

Lauch-Sellerie-Sauce: 1 Knolle Sellerie, 1-2 Stangen Lauch, 1 Zwiebel, 1 Schlagschaber, Salz, Pfeffer, Butter, 100 ml Gemüsebrühe

Zubereitung: Gemüse fein schneiden. Zwiebel anrösten, Lauch und Sellerie zugeben, mit 100 ml Gemüsebrühe aufgießen, weich dünsten, mit Rahm verfeinern. Gnocchi in Salzwasser kochen (wenn sie aufsteigen sind sie fertig gekocht) und mit der Gemüsesauce servieren.

Spinatpalatschinken

Zutaten: 250 g gekochter Spinat, 3 Eier, 30 g Weizenvollmehl, Salz, Muskat, Pfeffer, Butter oder Öl zum Ausbacken, 100 g Reibkäse

Zubereitung: Spinat in Salzwasser kurz brühen, abseihen, ausdrücken und passieren. Die Dotter verrühren, den Spinat und die Gewürze beimengen, Schnee und Mehl unterziehen. Im erhitzten Fett in einer Pfanne kleine Palatschinken backen, mit Käse bestreuen und einmal zusammengeschlagen servieren.

Topinambur in Kokosauce

Zutaten für 2 Personen: 250 g Topinambur, 2 EL Kokosöl, 2 EL Agavendicksaft, 2 g Vanillepulver, 200 ml Kokosmilch, 1 Banane, 2 kleine Orangen, 1 EL Mandelmus, 1 TL Mohn gemahlen

Zubereitung: Topinambur schälen und in grobe Stücke schneiden. Über Wasserdampf im Dampfgarer oder im Topf 13-15 Min. garen. Das Kokosöl in der Pfanne erhitzen und die Topinamburstücke darin von allen Seiten goldig anrösten. Mit Agavendicksaft karamellisieren lassen und eine ganze ausgekratzte Vanilleschote mit ins Kokosöl geben.

Kokosmilch, Banane, ausgeschabtes Vanillemark obiger Vanillestange, Orangenschale und Mandelmus mit einem Mixstab kräftig pürieren. Die Sauce in die heiße Pfanne geben und unter Köcheln kurz andicken lassen. Mohn über die angerichteten Topinambur geben und warm genießen.

Spaghetti mit Zucchini-Haselnuss-Sauce

Zutaten für 4 Personen: 450-500 g Spaghetti, 2 kleine Zucchini, 2 Knoblauchzehen oder ein walnussgroßes Stück Ingwer, 4 EL Haselnüsse gerieben, 100 ml Gemüsebrühe, 200 ml Schlagobers, ½ Bio-Zitrone (Schale), Salz, Pfeffer, 1 kleiner Bund Petersilie, Olivenöl

Zubereitung: Spaghetti al dente kochen. Zitrone waschen und die Schale abreiben. Zucchini raspeln, Knoblauch/Ingwer und Petersilie fein hacken. Haselnüsse ohne Öl anrösten, herausnehmen. Zucchini in Olivenöl anbraten, mit Zitronenschale, Knoblauch/Ingwer, Salz und Pfeffer würzen. Haselnüsse zugeben, mit Gemüsebrühe und Schlagobers aufgießen, köcheln lassen, bis die Sauce etwas eingedickt ist. Nudeln untermischen, mit Petersilie bestreut servieren.

KARFIOL

SPINAT

TOPINAMBUR

LAUCH

ZUCCHINI

SELLERIE