

Lamm-Fleischangebot

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

LAMMFLEISCH vom Biohof der Familie Gnigler

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

Würste und Hendl

Angebot für die KW13 (25.03.-29.03.2019)
Bestellschluss: 18.03.2019

Bio Landhendl

grillfertig (ohne Innereien) vom Biohof Huber

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

Ab dem Aschermittwoch beginnt die Fastenzeit!

Diese Zeit nutzen viele Leute, um den Darm bzw. Körper innerlich zu reinigen. Für jeden von uns heißt „fasten“ etwas anderes. Die einen machen es um wie gesagt den Körper zu reinigen und die anderen um Gewicht zu verlieren. Fasten bedeutet nicht unbedingt „hungern“ zu müssen, es kann auch sein, dass man während einer gewissen Zeit auf etwas zu verzichtet, wie z.B. meine Nichte isst vom Aschermittwoch bis Ostersonntag keine Wurst- und Fleischprodukte.

Es gibt unzählige Arten von (Heil- und) Fasten-kuren und ich denke, es sollte jeder selber entscheiden, welche Art von Kur er in dieser Zeit macht.

Wichtig in dieser Zeit ist

- DISZIPLIN - DURCHHALTEVERMÖGEN - AUSDAUER 1

Auf jeden Fall bedingt Fasten auch eine gewisse Vorbereitung. Zuerst ist da die Entscheidung, wie ich fasten möchte, dann sollte man die Familie oder Freunde miteinbeziehen, denn vielleicht mach jemand mit. Auch der Zeitraum ist noch festzulegen und die entsprechenden Einkäufe sind zu tätigen. Und nun kann's los gehen.

DETOX-GETRÄNK:

Ingwer-Zitrone-Grapefruit-Smoothie

1 Grapefruit, 1 Zitrone, 1 Stück Ingwer, 500 ml Wasser
Obst in grobe Stücke schneiden (am besten mit Schale wegen der Bitterstoffe) im Standmixer fein verarbeiten und auf Wunsch mit ein wenig Agavendicksaft oder Honig süßen. Am besten 21 Tage lang wie folgt trinken:
1 Glas am Morgen auf nüchternen Magen, 1 Glas am Abend (aber nicht direkt zum Essen).

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

Wohlbefinden

Was passiert im Körper?

Wenn dem Körper weniger Nahrung zugeführt wird, schaltet er nach ein paar Tagen auf den Hungerstoffwechsel um, bei dem so wenig Energie wie möglich verbraucht wird. Beim Fasten sinkt der Blutdruck, der Kreislauf und das Herz werden entlastet, der Körper wird entwässert und das Atmen wird evtl. leichter. Danach werden die Eiweiß- und Fettreserven des Körpers allmählich aufgelöst. Bei längerem Fasten schüttet der Körper auch Endorphine aus, um die "Hungerphase" erträglicher zu machen. Zudem wird das Immunsystem gestärkt.

Tip: Bei Kopfschmerzen ab und zu einen Teelöffel Honig oder ein kleines Glas Buttermilch kann wunder wirken. Wenn sich ein Kältegefühl breit macht, helfen. Körnerkissen, Wärmeflaschen oder einfach in die Sonne setzen .

Unbedingt noch nach Beendigung der Kur noch ein paar Schonkosttage einlegen, damit sich der Körper bzw. Organismus wieder langsam umgewöhnen kann.

Brokkoli-/Karfiolmuffins mit Kresse-Dip

Zutaten für 12 Muffins: 1 Brokkoli oder Karfiol, 2 Mozzarella, ½ Pkg. Backpulver, 2 Eier, Kümmel, 250g Mehl, 250ml Milch, 100g geriebener Käse, Salz, Pfeffer, Paprikapulver
Zubereitung: Brokkoli bzw. Karfiol in Röschen teilen und in Salzwasser blanchieren. Einige Röschen beiseite legen und den Rest der Röschen grob hacken. Mehl mit Backpulver, geriebenem Käse, Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Kümmel mischen. Eier mit Milch verquirlen und unter die Mehlmischung rühren. Brokkoli- und/oder Karfiolröschen untermengen. Muffinförmchen zu einem Drittel mit Teig füllen, ein Mozzarellastückchen hineingeben, mit ein wenig Teig auffüllen, ein Brokkoli- oder Karfiolröschen daraufsetzen und 20 Min. bei 180°C backen. Entweder lauwarm oder kalt servieren. Dazu passt ein Kresse-Dip: Joghurt, Sauerrahm und Kresse mit ein wenig Senf mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken - fertig.

Mangold-Laibchen mit Tahin-Dip

Zutaten für 6-8 Laibchen: 400-500g 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 - damit wir alles verwenden statt verschwenden ;)

Überbackene Pastinakenbrote

Zutaten für 4 Personen: Ca. 250 g Pastinaken, Salz, Pfeffer, 1 Knoblauchzehe, 3 EL Butter, ca. 4-6 Scheiben Schwarzbrot, ca. 50 g Bergkäse gerieben, Muskatnuss
Zubereitung: Pastinaken waschen, würfeln und in etwas Salzwasser sehr weich garen. Knoblauch schälen und fein hacken. Die gegarten Pastinaken mit der Gabel zerdrücken und den Knoblauch untermischen. Nun abkühlen lassen. Backrohr auf 180 – 200° vorheizen. Das Schwarzbrot leicht antoasten und dann mit der Pastinaken-Creme dick bestreichen. Den geriebenen Käse darüber streuen. Mit frisch geriebenem Muskat und Pfeffer würzen und ca. 10 Min. bei 180° überbacken (Käse muss verlaufen).

Fenchelsuppe 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, Gemüswürfel 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.

Fenchelsalat

Den Fenchel fein hobeln, Curry beigeben und eine weiße Salatsauce darüber gießen. Die Salatsauce kann mit Sauerrahm oder Mayonnaise gemacht werden, je nach Kalorienverträglichkeit!
TIPP: Wer möchte, kann auch Orangen-, Clementinenstücke untermengen, das gibt dem Salat eine fruchtige Note.

Spaghetti mit Melanzani

Zutaten für 4 Personen: 500 g Spaghetti, 2 Melanzani, 500 g Tomaten (gehäutet, gewürfelt; evtl. aus der Dose), 2 Knoblauchzehen, 1 Zwiebel, Basilikum, 1/2 scharfen Pfefferoni, Olivenöl, Salz
Zubereitung: Pfefferoni fein hacken, Knoblauch zerdrücken, Zwiebel ringelig schneiden. Pfefferoni mit Knoblauch und Zwiebel in ca. 4 EL Olivenöl anbraten, Tomaten dazugeben und unter gelegentlichem Rühren ca. 10 Min. einkochen lassen. Spaghetti in Salzwasser al dente kochen und warm halten. Melanzani in Scheiben schneiden, trocken tupfen und in einer Pfanne in Olivenöl auf beiden Seiten braun anbraten, salzen. Spaghetti mit den Tomaten vermengen, mit Melanzanischeiben belegen und mit gehacktem Basilikum servieren.

Gebratene Melanzani mit Schafkäseaufstrich

Zutaten für 2 Personen: 1 Melanzani, Olivenöl, Salz, Pfeffer, 125 g Schafkäse, Kürbiskerne, Knoblauch, frische Kräuter
Zubereitung: 3 EL Olivenöl zum Schafkäse geben und mit der Gabel glatt rühren. 2 EL geröstete Kürbiskerne und 2 Zehen Knoblauch fein hacken, zum Schafkäse geben, mit Salz, Pfeffer und frischen Kräutern abschmecken. Melanzani in fingerdicke Scheiben schneiden, in Olivenöl beidseitig braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Schafkäseaufstrich und grünem Salat servieren.

BROKKOLI

FENCHEL

MANGOLD

MELANZANI

PASTINAKEN