

## 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

## Schweinefleischangebot

Auslieferung in KW14 (01.04.-05.04.2019)  
Bestellschluss: 25.03.2019

Schw. Schnitzel geschnitten 2 Stk. ca. 300g € 29,98/kg  
Schw. Schnitzel geschnitten 5 Stk. ca. 750g € 29,98/kg  
Schw. Schitzel ganz ca. 500g € 29,50/kg

Schw. Kotelett o. Kn. abgez. 2 Stk. ca. 400g € 32,98/kg  
Schw. Kotelett o. Kn. abgez. 5 Stk. ca. 850g € 32,98/kg

Schw. Schopf geschn. 2 Stk. ca. 350g € 24,98/kg

Schw. Lungenbraten 1 Stk. ca. 600g € 45,40/kg

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

Der Umwelt etwas  
Gutes tun !

Wie auch im letzten Jahr, findet auch heuer wieder das CLEANUP in Wien statt.

MeinAlpenstrom und Biomitter würden sich freuen, wenn auch Sie dabei sind und beim Frühjahrsputz am Wienfluss mithelfen.



### Infos zu KUMQUAT

Die Zwergorange hat es in sich, sie ist reich an Vitamin C, enthält außerdem viel Kalzium, Kalium, Magnesium und ein wenig Kupfer. Sie wird roh als Frischobst mit Schale und Kernen komplett gegessen. Rollt man die Frucht in der Hand hin und her, entfaltet die Schale ihren besonderen Duft, wird süßer und weniger bitter. Das Rollen bewirkt, dass sich aus der Schale ätherische Öle lösen und sie weicher wird. Halbiert und leicht karamellisiert passt sie hervorragend zu dem Fleischgericht als Beilage.

MEINALPENSTROM 



**CLEANUP WIEN**  
**> MACH MIT!**  
Sauberer Strom. Sauberer Fluss.

Fr. 29. März 2019 16:00–18:00 Uhr  
Frühjahrsputz am Wienfluss  
Treffpunkt U4 Hütteldorf, Ausgang Hadikgasse/Hackinger Steg

Ziel ist es, Müll und diverse andere Sachen, die dort nicht hingehören, einzusammeln und ordentlich zu entsorgen!

Sei dabei und tu deiner Umwelt etwas Gutes! Wir sorgen für alle nötigen Utensilien und eine fachgerechte Entsorgung des gesammelten Mülls und als Stärkung im Anschluss **Gratis CraftWerksBier** und eine kleine Jause vom **Biomitter!**

Wir zählen auf dich und deine Unterstützung!

[www.biomitter.at](http://www.biomitter.at)  
[www.meinalpenstrom.at](http://www.meinalpenstrom.at)

### Gebackene Karfiolröschen

Zutaten für 4 Personen: Ca. 700 g Karfiol in Röschen geteilt, 2 Eier, 100 g Mehl, Milch, Salz  
Zubereitung: Karfiolröschen bissfest kochen und gut abtropfen lassen. Für den Teig die Eier verquirlen, nach und nach Mehl und Milch dazugeben und mit Salz abschmecken. Die Röschen durch den Teig ziehen und in heißem Fett goldgelb braten und mit frischem Salat und einem Joghurtdip servieren.

### Mangold-Kartoffel-Rösti mit Radieschendip

Zutaten für 4 Personen: Rösti: 250 g Mangold, 750 g Kartoffeln, 1 Ei, 1 leicht gehäufter EL Mehl, Salz, Pfeffer. Dip: 250 g Topfen, 125 g Joghurt, 3 EL Milch, Salz, Pfeffer, 1 Bund Radieschen, 1 Zwiebel, frischer Schnittlauch, Salz, Pfeffer  
Zubereitung: Radieschen, Zwiebel und Schnittlauch fein schneiden. Topfen mit Joghurt und Milch glatt rühren, mit Salz und Pfeffer würzen, Radieschen und Zwiebel unterheben, mit Schnittlauch bestreuen. Rösti: Mangold blanchieren, grob hacken, Kartoffeln schälen und fein raspeln. Ei, Mehl, Kartoffeln und Mangold vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und 20 kleine goldbraune Rösti darin braten.

### Leichter Nudelsalat

Zutaten für 4 Personen: 200 g Spiralen, 1 Zucchini, 1 Melanzani, 1 Paprika, 5 Knoblauchzehen, 30 g Parmesan, 2 EL Olivenöl, etwas Dill, Oregano, 3 EL Balsamico, 5 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer  
Zubereitung: Die Nudeln al dente garen. Abschütten und mit kaltem Wasser abschrecken. Die Melanzani waschen, in kleine Stücke schneiden und in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl leicht gesalzen ca. 20 Min. anbraten. Zucchini und Paprikaschote währenddessen waschen in kleine Stücke schneiden und zugeben. Die Knoblauchzehen in feine Streifen schneiden und mit den Nudeln vermischen. Dill, Oregano und den hauchdünnen Parmesan untermischen. Zum Schluss das ausgekühlte Gemüse hinzufügen und mit Balsamico, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

### Radieschen-Aufstrich

Zutaten für 4 Personen: 150 g Radieschen, Salz, Pfeffer, 150 g Sauerrahm, 50 g Naturjoghurt  
Zubereitung: Radieschen waschen und sehr klein würfeln, in eine Schüssel geben und salzen. Radieschen ca. 10 Min. ruhen lassen und dann den Saft abgießen. Sauerrahm mit Joghurt und Radieschen mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Karfiolcurry mit Mangold

Zutaten für 4 Personen: 1 mittelgroßer Karfiol, 450 g Mangold, 6 EL Olivenöl, 1 TL Senfkörner, 1 TL gemahlener Kreuzkümmel, 1 TL Masala, 1 TL Kurkuma, 2 zerdrückte Knoblauchzehen, 1 Zwiebel, 1 grüne Chillischote, 85 ml Gemüsebrühe, 1 EL gehackter Koriander (ersatzweise Petersilie), Salz, Pfeffer  
Zubereitung: Karfiol in kleine Rosen teilen, das Öl in einer Pfanne erhitzen, Senfkörner zugeben und erhitzen, bis sie aufzuspringen beginnen. Zwiebel und Chili in Ringe schneiden. Knoblauch, Zwiebel, Chili und die übrigen Gewürze zu den Senfkörnern geben und unter Rühren 2-3 Min. mitdünsten. Karfiol, Mangold, Gemüsebrühe, Koriander, Salz und Pfeffer zugeben und ca. 15 Min. bei mäßiger Hitze garen. Den Deckel abnehmen und noch 1 Min. einkochen lassen.

### Gemüsestrudel

Zutaten für 2-3 Personen: 2 Blätter Strudelteig, 1 Brokkoli/Karfiol(oder gemischt), 3 Karotten, 1 Kohlrabi, 1 kleine Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, frische Kräuter, Salz, Pfeffer, 1 Ei zum Bestreichen  
Zubereitung: Brokkoli und/oder Karfiol in kleine Röschen teilen, Karotten in Scheiben schneiden, Kohlrabi in Würfel schneiden. Gemüse in Salzwasser bissfest garen. Zwiebel und Knoblauch fein hacken, in einer Pfanne kurz andünsten, Gemüse dazu geben. Mit gehackten Kräutern, Salz und Pfeffer würzen. 1 Strudelblatt auf ein feuchtes Tuch legen, mit etwas zerlassener Butter bestreichen, zweites Blatt darauflegen und ebenfalls mit Butter bestreichen. Gemüsefülle am unteren Rand verteilen, seitliche Teigränder einschlagen, Teig eng über die Fülle einrollen. Strudel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit Butter bestreichen und ca. 25 Min. backen.

### Pasta mit gebackenem Gemüse

Zutaten für 4 Personen: 400 g Melanzani, 300 g Zucchini, 4 Tomaten, 4 Knoblauchzehen, 2 EL Olivenöl, 80 g geriebener Parmesan, frische Kräuter (Basilikum, Oregano...), Salz, Pfeffer, 400 g Spaghetti  
Zubereitung: Melanzani und Zucchini in 1 cm dicke Längsscheiben schneiden, Knoblauch und Kräuter fein hacken. Tomaten am Stielansatz über Kreuz einschneiden. Backblech mit Olivenöl bestreichen, darauf nebeneinander Tomaten, Melanzani und Zucchini legen, leicht salzen. Gemüse bei 180-200°C 20 Minuten backen, nach 10 Min. Melanzani und Zucchini umdrehen, bei Bedarf nachölen. Spaghetti al dente kochen. Melanzani und Zucchini in mundgerechte Stücke schneiden, Tomaten häuten und würfeln. Spaghetti, Gemüse, Knoblauch, Kräuter und die Hälfte des Parmesans mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Den restlichen Parmesan dazu reichen.

KARFIOL

MANGOLD

KOHLRABI

MELANZANI

ZUCCHINI

RADIESCHEN