

24.06. - 28.06.2019

Rindfleisch

Auslieferung in KW28 (08.07. - 12.07.2019)
Bestellschluss: 01.07.2019

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

Grillfleisch

Auslieferung in KW29 (15.07. - 19.07.2019)
Bestellschluss: 08.07.2019

Spareribs mariniert ca. 500g	€ 23,70/kg
Schw.Bauchstreifen mariniert 2 Stk. ca. 300g	€ 19,98/kg
Schw.Kotelett mariniert o. Kn. 2 Stk. ca. 350g	€ 33,50/kg
Schw.Schopf mariniert 2 Stk. ca. 350g ausgel. abgez.	€ 25,50/kg

Nun arbeitet die Sonne für uns

Wir produzieren unserern eigenen, sauberen Strom!

Auf dem **Dach unsere Betriebsgebüdes ist nun eine Photovoltaikanlage installiert** und die Sonne ist fleissig am arbeiten und produzieren.

Mit Photovoltaik nutzen wir die Kraft der Sonne zur umweltschonenden Stromerzeugung. Und es gibt viele gute Gründe, die für eine Photovoltaikanlage sprechen:

Die Sonne ist eine unerschöpfliche Energiequelle.

Durch Photovoltaik schonen wir knappe Ressourcen, z.B. fossile Brennstoffe.

Somit leisten wir einen aktiven Beitrag zu CO₂-Einsparung und zum Klimaschutz.



Vom 24.06. - 30.08.2019 sind wir **telefonisch von**

Montag - Freitag, von 08.00 - 12.00 Uhr

erreichbar. Sie können uns aber **gerne eine Nachricht auf dem AB sprechen oder ein Mail schreiben**, Sie erhalten **in jedem Fall eine Antwort** von uns.

Wussten Sie schon?

Nektarinen & Pfirsiche



...sehen sich zwar ähnlich, aber die Nektarine ist ursprünglich aus dem Pfirsich entstanden und hat im Gegensatz zum Pfirsich eine glatte Schale.

Das Obst ist besonders vielseitig. Meistens wird es pur genossen, es passt aber auch gut in Obstsalate oder Kompotts. Selbst in pikanten Speisen punktet der Pfirsich. Kombiniert mit Salat, Käse oder in Chutneys hinterlässt er eine exotische Note.

Tipp: Die Haut von Pfirsichen und Nektarinen färbt in Marmeladen leicht bräunlich aus. Wenn das stört, der soll einfach geschälte Früchte verwenden. Beim Marmelade-Einkochen harmonisieren Pfirsiche und Nektarinen gut mit Beerenobst und Marillen.

Zucchini-Salat griechisch

Zutaten: 400g Zucchini, längs in 6mm dicke Scheiben geschnitten, 2 TL Weißweinessig, 2 TL Olivenöl, ½ Knoblauchzehe, 100g schwarze Oliven, halbiert, eventuell 5 Blatt Pfefferminze, fein gehackt, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 200g Feta, in grobe Würfel geschnitten

ZUBEREITUNG: Zucchini salzen und bei starker Hitze kurz anbraten, auf Salattellern anrichten. Alle Salatsaucenzutaten gut mischen und über die Zucchini (sie sollten noch heiß oder mindestens warm sein) geben. Ziehen lassen. Den Feta-Käse über den Salat streuen.



Frühkraut-Blätterteigtaschen

Zutaten: 300 g Vollkorn-Blätterteig, 1 Zwiebel, 1 EL Butter oder Margarine, ca. 550g Frühkraut, 2 TL Sojasauce, 1 TL zerstoßener Kümmel, Kräutersalz, 1 Bund Schnittlauch, 50 g Reibekäse (z. B. Bergkäse), 2 Eier, 2 EL süße Sahne, Saaten zum Bestreuen, Sonnenblumenkerne, Mohn oder Leinsamen)

ZUBEREITUNG: Blätterteigplatten antauen lassen und auf einer bemehlten Fläche leicht ausrollen. Zwiebelwürfel im heißen Fett andünsten. Frühkraut in schmale Streifen geschnitten zugeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze 5 Min. dünsten. Sud abgießen. Gemüse mit Sojasauce, Kümmel und Kräutersalz würzen. Schnittlauchröllchen und Käse zugeben. Ein Ei mit Sahne verquirlen und zu zwei Drittel unter das Gemüse heben. 2 Esslöffel Gemüse in die Mitte jeder Blätterteigplatte geben. Ränder mit verquirltem Ei bestreichen und Teigplatte zu einer Tasche falten. Ränder fest andrücken. Taschen mit restlicher Eiersahne bestreichen, mit Saaten bestreuen und im Backofen bei 190 °C (Heißluft 175 °C) etwa 30 Min. backen.



Zucchini-Thunfisch-Pasta

Zutaten für 4 Personen: 500 g Spaghetti, 1/8 l Schlagobers, 1 Zucchini, Salz, Cayennepfeffer, 2 Zehen Knoblauch, 1 Dose Thunfisch, 1 Stück Zitrone (Saft)

ZUBEREITUNG: Für die Pasta Schlagobers aufkochen und die in dünne Stifte geschnittene Zucchini dazugeben, bis sie weich sind. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen, Knoblauchzehen hinein pressen, Thunfisch hinzugeben und den Saft der Zitrone einrühren. Nudeln in reichlich Salzwasser und nach Packungsangabe kochen, ordentlich abtropfen lassen und mit der Sauce vermengen.



Mangoldknödel

Zutaten: 400 g Mangold, 200 g Kartoffeln (vorwiegend mehlig kochend), 3 Stk. Eier, 80 g Semmelbrösel, 80 g Grieß, Salz, Pfeffer, Muskat

ZUBEREITUNG: Mangold fein hacken. Die Kartoffeln kochen, schälen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Alle Zutaten miteinander vermengen und die ganze Masse ca. 15 Min. ziehen lassen. 8 Knödel formen und im Salzwasser 15 Min. leicht köcheln lassen.

Zucchini-Karotten-Omelett

Zutaten: 300g Karotten, 200g Zucchini, 1 BD Petersilie, 2 Knoblauchzehen, 50g geriebener Gouda, 4 Eier, Kräutersalz, frischer Pfeffer aus der Mühle, 2 EL Olivenöl

ZUBEREITUNG: Die Karotten dünn abschälen und auf einer Küchenreibe mittelgrob raspeln. Zucchini putzen, waschen und in sehr kleine Würfel schneiden. Petersilie waschen, trocknen und klein hacken. Die Knoblauchzehen schälen und durch eine Presse drücken. Dann die Karottenraspel mit den Zucchiniwürfelchen, der Petersilie, dem Knoblauch, dem Käse, den Eiern, dem Salz und dem Pfeffer mischen. Die Hälfte des Fettes in einer Pfanne erhitzen und das Gemüseomelett bei mittlerer Hitze ca. 8 Min. stocken lassen. Nacheinander zwei Omeletts ausbacken oder mit zwei Pfannen gleichzeitig arbeiten.

Brokkoli-Fenchel-Auflauf

Zutaten: 1 Brokkoli, 1 Fenchelknollen, 1 Zwiebel, 250g Champignons, 200g gekochter Schinken, 1 Becher süße Sahne, 2 Eier, 100g Käse (z.B. Gouda) gerieben, 1 EL Öl, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG: Brokkoli putzen, in Röschen teilen und in Salzwasser gar kochen. Restliches Gemüse putzen, in Scheiben schneiden und nacheinander im Öl anbraten. Schinken würfeln und ebenfalls kurz anbraten. Alles in eine Auflaufform schichten. Eier verquirlen, mit Sahne vermischen, würzen und über das Gemüse gießen. Danach mit geriebenem Käse bestreuen und bei 160°C ca. 20-30 Min. backen, bis die Eiermasse gestockt ist und der Käse den gewünschten Bräunungsgrad hat. Dazu passt sehr gut Baguette.



Marillenknödel aus Topfenteig

Zutaten 4 Personen: 1/4 kg Topfen, 60 g Butter, 1 Ei, 1 Prise Salz, 125 g Mehl, 8 Stück Marillen (entkernt), Salz, Butter (und Semmelbrösel zum Wälzen), Staubzucker

ZUBEREITUNG: Aus den angegebenen Zutaten einen Knödelteig zubereiten, zu einer Rolle formen und diese auf acht Portionen aufteilen. Teigstücke leicht andrücken. Marillen in die Mitte setzen, Knödel formen und diese ca. 10 Min. in sprudelndem Salzwasser kochen. Knödel herausheben, abtropfen lassen. In einer Pfanne ausreichend Butter zerlassen, Semmelbrösel darin kurz anrösten, aber nicht zu dunkel werden lassen. Knödel einlegen, unter Schütteln der Pfanne darin schwenken und mit Staub- oder Zimtucker bestreut servieren.



Nudeln mit Schafkäse und Melanzanipaste

Zutaten: Nudeln, 250g Melanzani, in Scheiben geschnitten, Olivenöl, ca. 250g Schafskäse, 1-2 Knoblauchzehen, zerdrückt

ZUBEREITUNG: Nudeln kochen. Melanzani in reichlich Olivenöl anbraten, zusammen mit dem Schafskäse pürieren und Knoblauch unterrühren. Die Paste über die Nudeln geben. Dazu schmeckt Salat.