

05.08. -17.08.2019

## Grillfleisch

Auslieferung in KW34 (19.08. - 23.08.2019)  
Bestellschluss: 12.08.2019

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

## Putenfleisch

Auslieferung in KW36 (02.09. - 06.09.2019)  
Bestellschluss: 26.08.2019

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

## Saisonbeginn für Trauben



Frische Trauben schmecken nicht nur prima, sie sind auch gesund. Sie **stärken die Nerven und vertreiben die Müdigkeit, steigern die Konzentration, sorgen für eine flotte Verdauung, wirken blutreinigend, straffen die Haut, kräftigen das Haar und können sogar vor Krebs schützen.** Verantwortlich dafür sind unter anderem chemische Bausteine (Phenolverbindungen), die im Fruchtfleisch und in der Schale der Trauben verborgen sind.

**Blaue Trauben** sind sogar noch **etwas gesünder** als helle Trauben. **Der Grund:** sie enthalten zusätzlich den sekundären Pflanzenstoff: Anthozyane. Dieser sorgt z. B. für eine bessere Sauerstoffversorgung im Blut und man fühlt sich dadurch rundum wohler. Trauben mit Kernen, so Dr. Petra Bracht, sind am gesündesten. Denn darin sitzen die meisten Mineralstoffe, wie z. B. Kalzium und Magnesium. Wer auf starke Knochen und Muskeln setzt, sollte deshalb zu Trauben mit Kernen greifen. Außerdem enthalten Kerne eine Extraportion Ballaststoffe und kurbeln deshalb die Verdauung an.

**Fazit:** Blaue Trauben mit Kernen sind also am gesündesten!

## LIEFERTAGVERSCHIEBUNG

**KW33 - Donnerstag, 15.08.2019 - Feiertag**

Liefertag Donnerstag - verschiebt sich auf **FREITAG**  
Liefertag Freitag - verschiebt sich auf **SAMSTAG**

## Würstel und Leberkäse

Bestellschluss 6 Werktagen vor Liefertag

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.

## Lammfleisch

Auslieferung in KW37 (09.09. - 13.09.2019)  
Bestellschluss: 02.09.2019

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

## und Zwetschken



Die kleinen blauen Früchte wirken blut- und harntreibend. Allseits bekannt ist, dass vor allem gedörte Pflaumen den Appetit und die Darmtätigkeit anregen. Der weißliche Schutzfilm auf der Haut ist natürlichen Ursprungs und sollte nicht abgewischt werden, denn er sorgt für eine bessere Haltbarkeit.

**Tipp zur Lagerung:** Zwetschken produzieren das Reifegas Ethylen und reagieren selbst empfindlich darauf. Man sollte sie daher nicht neben Äpfeln, Pfirsichen und Nektarinen lagern.



## Kundenbriefe im Juli und August

Im Juli und August genießen auch unsere Mitarbeiter Ihre Urlaubstage und ich, die Ihnen wöchentlich Ihren Kundenbrief neu gestaltet, darf nach 43 Berufsjahren erstmal eine 3-wöchige Kur antreten.

Damit ich mich auch etwas erholen kann, gibt es in diesen beiden Monaten den Kundenbrief nur 14-tägig.

Vielen Dank für Euer Verständnis.

Ihre Sabine Mitter

### Zucchini mit Kapern und Parmesan

**Zutaten:** 2 Zucchini, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 3 EL Olivenöl, 3 EL Gemüsebrühe, 2 EL Balsamico bianco, 1 EL Kapern, 30g Parmesan

**ZUBEREITUNG:** Zucchini mit dem Sparschäler längs in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln und im heißen Öl glasig dünsten. Zucchini zugeben. 2 bis 3 Min. bei mittlerer Hitze andünsten. Mit Gemüsebrühe und Essig ablöschen. Abkühlen lassen. Kapern unterziehen und mit gehobelmtem Parmesan bestreut servieren.

### Fruchtiges Mangoldgemüse lauwarm

**Zutaten für 2 Personen:** 400g Mangold, 2 Pfirsiche oder Nektarinen, 4 große Scheiben Schinkenspeck, 1 walnussgroßes Stück Ingwer, 2-3 EL Zucker, Salz, Pfeffer

**ZUBEREITUNG:** Mangold putzen, blanchieren (kurz in kochendes Wasser tauchen, abschrecken, etwas abkühlen lassen, ausdrücken). Ingwer schälen, fein hacken. Pfirsiche oder Nektarinen schälen, in Spalten schneiden. Zucker in einer Pfanne erhitzen, Pfirsich- oder Nektarinen-Spalten darin karamellisieren, zur Seite geben. Pfanne erhitzen, Schinkenspeck-Scheiben kross anbraten, zur Seite geben. Öl in der Pfanne erhitzen, Ingwer kurz anbraten, Mangold zugeben, Flüssigkeit verdampfen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen. Mangold auf Tellern anrichten, mit Schinkenspeck-Scheiben und Pfirsich- oder Nektarinen-Spalten belegen, warm oder lauwarm genießen.

### Fisolensalat

**Zutaten:** 4 EL Weißweinessig, 500g grüne Bohnen, 2 EL Öl, Pfeffer, Salz, 1 Prise Zucker, 1 Zwiebel

**ZUBEREITUNG:** Gewaschene Fisolen brechen und in kochendes Salzwasser geben. In 20 Min. gar kochen. Auf einem Sieb abtropfen und auskühlen lassen. In der Zwischenzeit aus Essig, geschälter, fein gewürfelter Zwiebel, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker die Marinade rühren. Über die Bohnen gießen. 30 Min. durchziehen lassen.

### Gemüsepfanne

**Zutaten für 4 Portionen:** 750 g Gemüse (Karotten, Bohnen, Aubergine, Tomaten ...), 750 g Kartoffeln, 250 ml Gemüsebrühe  
**Guss:** 150 g milder Blauschimmelkäse, 250 g Creme fraiche, Salz, Pfeffer Schnittlauch oder Petersilie

**ZUBEREITUNG:** Karotten in Scheiben schneiden, Kartoffeln schälen und würfeln, Bohnen in ca. 2 cm Stücke schneiden. Die Gemüsebrühe in einer ofenfesten Pfanne aufkochen, Karotten, Kartoffeln und Bohnen dazu geben und ca. 15 Min. zugedeckt auf kleiner Flamme kochen lassen. Den Käse mit einer Gabel zerdrücken, Creme fraiche darunter rühren, mit den würfelig geschnittenen Tomaten und Auberginen zum Gemüse dazu geben und zugedeckt nochmals ca. 15 Min. köcheln lassen. Dann kurz im Backrohr überbacken und mit Petersilie od. Schnittlauch garnieren.

### Waldorfsalat mit gekochtem Sellerie

**Zutaten:** 75 g Joghurt, 100 g Sauerrahm, 2 EL Zitronensaft, frisch gepresst, 2 TL Apfeldicksaft, 1 TL Kräutersalz, 1/4 TL frisch gemahlener Pfeffer, ca 200 g Sellerie, ca 200 g säuerlicher Apfel, 250 g Ananas, 100 g grob gehackte Walnüsse, frisches Selleriegrün

**ZUBEREITUNG:** Aus Joghurt, Sauerrahm, Zitronensaft und Gewürzen eine Salatmarinade verrühren. Den Sellerie würfelig schneiden und mit dem Zitronensaft bissfest kochen. Den Apfel grob raffeln und sofort unter die Sauce heben. Ananas würfelig schneiden und mit dem abgekühlten Sellerie und klein geschnittenen Selleriegrün unterheben. Mit den Walnüssen garnieren.

### Hühnerkeulen mit Fenchel

**Zutaten für 4 Personen:** 4 Hühnerkeulen, 2 Fenchelknollen, Saft von 1 Zitrone, 1 EL Senf, Salz, Pfeffer, 1/8 l Weißwein, 1/8 l Wasser, 25 g Butter

**ZUBEREITUNG:** Senf und Zitronensaft verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen, Hühnerkeulen damit bestreichen, in Butter rundherum anbraten und in eine feuerfeste Form legen. Fenchelknollen in Spalten schneiden, Strunk entfernen, zu den Hühnerkeulen legen, mit Weißwein und Wasser begießen, im vorgeheiztem Rohr bei 200°C 40 Min. braten, Bratensaft nach Belieben nachwürzen.

### Gemüseauflauf

**Zutaten für 4 Portionen:** 150 g Karotten, 200 g Fenchel, 400g Gemüse der Saison, Kraut- oder Kohlblätter, 1/4 l Gemüsebrühe, 3 Eier, 1/8 l Schlagobers, Muskatnuss, Salz, Pfeffer, Schnittlauch, Petersilie

**ZUBEREITUNG:** Karotten und Fenchel in breite Scheiben schneiden, restliches Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden. Das Gemüse in der Brühe ca. 8 Min. bissfest garen. Das Backrohr auf 200°C vorheizen. Kraut- oder Kohlblätter in Salzwasser kurz blanchieren, abschrecken und abtropfen lassen. Eine befettete Auflaufform damit auslegen. Das abgetropfte Gemüse einfüllen. Eier mit Schlagobers und Milch versprudeln, mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken, gehackte Kräuter dazu geben. Die Eiermilch über das Gemüse gießen und im Rohr 30 bis 40 Min. backen. **Tipp:** Es lassen sich auch Lasagneblätter (vorgekocht) dazwischen schichten.

### Ratatouille

**Zutaten:** 6 EL Olivenöl, 1 Zwiebel, fein gehackt, 6 Knoblauchzehen geschält, 1-2 grüne Paprika in 1 cm breite Streifen, Salz, 1 Aubergine à 1 cm große Würfel, 1-2 Zucchini, 1 kg Tomaten abgezogen in Stücken (oder geschälte Tomaten aus der Dose), 1 EL Tomatenmark, 1/2 TL Thymian, 1/2 TL Oregano, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

**ZUBEREITUNG:** 3 Esslöffel Öl in einem ofenfesten Topf erhitzen. Zwiebel und ganze Knoblauchzehen darin unter Rühren goldgelb braten. Zucchini und Paprika hinzufügen, leicht salzen, unter Rühren 4 Min. braten.

ZUCCHINI

SELLERIE

MANGOLD

FENCHEL

FISOLEN

MELANZANI