

19.08. -30.08.2019

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

Schweinefleisch

Auslieferung in KW38 (16.09.- 20.09.2019)
Bestellschluss: 09.09.2019

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 geschnitten 2 Stk. ca. 350g	€ 24,98/kg
Schw. Lungenbraten 1 Stk. ca. 600g	€ 45,40/kg

Lammfleisch

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

Mini-Lamppaket ca. 2 kg (1kg Kotelett, 0,5kg Schnitzl, 0,5 kg Ragout)	€ 41,40/kg
Familien-Lamppaket 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

Rindfleisch

Auslieferung in KW39 (23.09. - 27.09.2019)
Bestellschluss: 16.09.2019

Rinder Beried 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

Der Klassiker für diese Jahreszeit Hokkaido-Kürbis ...



Schon gewusst ?

Der Kürbis ist **stark wasserhältig (90%) und enthält kaum Kohlenhydrate**. Er ist daher ein **kalorienarmes Gemüse** und gut für Reduktionskost geeignet. Er ist sehr bekömmlich und belastet die Verdauung kaum. Kürbis enthält nennenswerte Mengen an Mineralstoffen wie Kalium, Magnesium und Eisen. Durch seinen hohen Kaliumgehalt wirkt der Kürbis entwässernd und harntreibend. Gleichzeitig ist das Gemüse arm an Natrium und somit für eine natrium-arme Kost bei Bluthochdruck optimal. Kürbisse mit orangegefärbtem Fruchtfleisch enthalten viele Carotinoide, eine Vorstufe von Vitamin A. Sie zählen zu den sekundären Pflanzenstoffen und wirken antioxidativ. Hokkaido-Kürbis enthält beispielsweise mehr Beta-Carotin als Karotten.

Der **Hokkaidokürbis muss nicht unbedingt geschält werden** und kann auch roh verzehrt werden.

TIPP: Hartschalige Kürbisse am besten zuerst vierteln, dann entkernen und je nach Rezept evl. auch erst nach dem Kochen schälen.



KÜRBIS einmal anders

Kürbis karamellisiert

Zutaten für 4 Personen: 500 g Kürbis, 30 g Butter, 1/10 l Rahm, 100 g Zucker, Schnittlauch
ZUBEREITUNG: Kürbis schälen und in dünne Scheiben schneiden. Überlappend in eine feuerfeste Form legen. Butter, Zucker und Rahm erhitzen und über den Kürbis gießen. Im vorgeheizten Rohr ca. 30 Min. bei 180°C backen. Mit Schnittlauch bestreuen, mit Ziegenkäse und frischem Weißbrot servieren.

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

Kohlrabi-Hackfleisch-Pfanne

Zutaten für 2 Personen: 1 Zwiebel, 1 Kohlrabi, Olivenöl, 250 g Hackfleisch, 2 Hände voll Kräuter, 100 ml Gemüsebrühe, 50 g Frischkäse, 150 g Naturjoghurt, Salz, Pfeffer
ZUBEREITUNG: Zwiebel in feine Ringe, Kohlrabi in ½ cm große Stifte schneiden. Hackfleisch in Öl anrösten. Zwiebel und Kohlrabi zugeben, mit Salz, Pfeffer und den gehackten Kräutern würzen, mit Gemüsebrühe aufgießen, Frischkäse unterrühren, ein paar Minuten leicht köcheln lassen. Kohlrabigrün fein hacken, mit Joghurt, Salz und Pfeffer vermengen. Joghurt auf der Hackfleischmischung verteilen und mit frischem Fladenbrot servieren.

Gemüsepalatschnken überbacken

Zutaten für 3-4 Personen: Palatschinkenteig: 3/8 l Milch, 3 Eier, 200 g Mehl, Salz, Muskat, evtl. 2 EL gehackte Kräuter
Fülle: 300 g Gemüse (Karotten, Kohlrabi, Sellerie, Lauch, Pastinake,...), 2 EL Sauerrahm oder Crème fraîche, 1 Dotter, 1 Kugel Mozzarella, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, gehackter Knoblauch. **Béchamel:** 30 g Butter, 30 g Mehl, 1/4 l Milch, evtl. 1 Schuss Rahm und 100 g geriebenen Käse
ZUBEREITUNG: Aus den Zutaten vom Palatschinkenteig einen glatten Teig rühren und dünne Palatschinken backen. Gemüse waschen, putzen und klein schneiden (stifeln), bissfest dünsten, überkühlt mit Crème fraîche oder Sauerrahm und Dotter verfeinern und würzen. Mozzarella in kleine Würfel schneiden. Palatschinken mit Gemüse und Mozzarella einrollen und in eine Auflaufform schichten. Béchamel bereiten, über die Palatschinken gießen und mit geriebenen Käse bestreuen. Bei 180°C ca. 25 Min. überbacken.

Spaghetti Carbonara mit Kürbis

Zutaten für 2 Personen: 200 g Spaghetti, 1 Zwiebel, 50 g Speck, 300 g Kürbis, 200 ml Schlagobers, 2 Eier, 40 g Parmesan, 1 Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer, Thymian
ZUBEREITUNG: Zwiebel und Speck kleinschneiden. Kürbis schälen und in 1 cm große Stücke schneiden. Spaghetti und Kürbis kochen. Zwiebel, Speck und Knoblauch in Öl anrösten. Schlagobers, Eier, Parmesan verrühren. Spaghetti und Kürbis abseihen. Die noch heißen Spaghetti und den Kürbis mit Zwiebel, Speck und Knoblauch, sowie der Schlagobersmischung verrühren. Kurz ziehen lassen.

Apfel-Kürbis-Rohkost

Zutaten für 4 Personen: 1 Hokkaido-Kürbis, 2 säuerliche Äpfel, 100 g Weintrauben, ½ Becher Joghurt, 50 g Walnüsse, 6 EL Olivenöl, Saft von einer Zitrone, 1 TL Kräutersalz, frischer Ingwer, Pfeffer.
ZUBEREITUNG: Marinade: Öl, Joghurt, Zitronensaft, Gewürze mit dem frisch geriebenen Ingwer verrühren. Die Äpfel und den Kürbis raspeln und mit der Marinade vermischen. Ein Teil der gehackten Nüsse und der halbierten Trauben unterheben, den Rest zum Garnieren verwenden.

Sellerie mit Parmesankruste

Zutaten für 2 Personen: 1 Sellerieknolle, 1 Salz, Saft einer ½ Zitrone, 2 Eier, etwas Milch Pfeffer, Muskat, 200 g geriebenen Parmesan, Rapsöl zum Braten
ZUBEREITUNG: Sellerie schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Zitronensaft und 1 Prise Salz ins Wasser geben und den Sellerie ca. 5 Min. blanchieren. Danach abschrecken und abtropfen lassen. Eigelb und Milch verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Den Sellerie in die Eimilch tauchen, in Parmesan wälzen und in reichlich Rapsöl goldgelb braten. Auf Küchentuch abtropfen lassen.

Mangoldknödel mit Rohschinken

Zutaten: 1 Bund Mangold, 1 kl. Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer, Muskat, 1 EL Butter, 150 g Knödelbrot, 2 Eier, 50 g glattes Mehl. **Für die Garnitur:** 6 Scheiben Rohschinken, Olivenöl, 60 g Parmesan, Butter
ZUBEREITUNG: Mangold blanchieren (kurz in kochendes Salzwasser geben, abseihen, mit kaltem Wasser abschrecken), abtropfen lassen und fein schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein schneiden, in Butter anschwitzen, mit dem Knödelbrot vermischen. Eier, Mangold und Mehl unterheben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, zudecken und 20 Minuten ziehen lassen. Knödel formen, im leicht kochenden Salzwasser 10 Min. ziehen lassen. Schinken in etwas Öl knusprig braten. Butter erwärmen. Knödel aus dem Wasser nehmen, abtropfen lassen, mit Butter und Parmesan anrichten, mit Schinken garniert servieren.

Zucchini Cordon Bleu

Zutaten für 4 Portionen: 600 g Zucchini, 120 g Bergkäse, 120 g Putenschinken, 40 g Mehl, 2-3 Eier, 20 g geriebener Parmesan, Kräutersalz, Pfeffer
ZUBEREITUNG: Schinken und Bergkäse in Scheiben schneiden. Zucchini wie Taschen schneiden, d.h. der Länge nach gut 1 cm dicke Scheiben abschneiden, diese einmal der Länge nach einschneiden, dabei nicht ganz durchschneiden, damit eine Tasche entsteht. Schinken und Käse einlegen. Eier verquirlen und mit Parmesan gut vermischen. Zucchini mit Kräutersalz und Pfeffer würzen und etwas ziehen lassen, mit Küchenpapier abtupfen, in Mehl wenden und in die Eimischung einlegen. In heißem Öl beidseitig goldbraun braten, auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Weisskraut-Thunfisch-Salat

Zutaten für 4 Personen: ca. 1/2 kg Weißkraut, 200g Thunfisch aus der Dose (ohne Öl), Salz, Pfeffer, Balsamico Essig
ZUBEREITUNG: Weißkraut fein schneiden, den Thunfisch abtropfen lassen und zum Kraut geben, mit Salz, Pfeffer und Essig marinieren.

KOHLRABI

SELLERIE

LAUCH

MANGOLD

ZUCCHINI

KÜRBIS

WEISSKRAUT