

02.09. -06.09.2019

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

Rindfleisch

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

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

Hurra, die Schule beginnt ...



Liebe Kinder,

wir wünschen Euch einen guten und schönen
 Schulbeginn.

Und liebe Eltern denkt daran, eine gesunde und ausgewogene Schulkjause ist sehr wichtig, damit die lieben "Kleinen" den anstrengende Schulalltag meistern können.



Einfache Tipps und Tricks für die Jause

Mit einfachen Tricks können Sie auch Ihren Kindern die kalte gesunde Jause schmackhaft machen:

Machen Sie kleine Spießchen aus Trauben, Birnenstückchen und Käsewürfeln.

Kräutertopfen wird am Besten mit einer geraspelten Karotte verfeinert.

Aus Kohlrabi und Gurken lassen sich mit einem Keksausstecher kleine Teddies, Herzen oder Blumen kreieren.

Gurkenstreifen kann man in Röllchen drehen und mit Aufstrichen füllen.



Mit ein bisschen Kreativität und unter Mithilfe der Kinder können Sie tolle Snacks zaubern!

Lauchkuchen mit Trauben



Zutaten für 1 Blech: 500 g Dinkelvollkornmehl, Salz, 1 Würfel Hefe, 7 EL Olivenöl, 600 g Porree, 1 Becher Sauerrahm, 250 ml Milch, 4 Eier, Pfeffer, 500 g Weintrauben, 2 TL Thymian

ZUBEREITUNG: Mehl mit 1 TL Salz mischen. Hefe in 400 ml lauwarmem Wasser auflösen. Öl zugeben und mit dem Mehl zu glattem Teig verkneten. Zugedeckt ca. 30 Min. Warm gehen lassen. Inzwischen Porree in Ringe schneiden. Sauerrahm mit Milch und Eiern verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Teig ausrollen, auf ein gefettetes Backblech geben und den Rand etwas hochziehen. Mit einer Gabel mehrmals einstechen. Erst Rahm-Ei-Mischung, dann Zwiebel, Trauben und Thymian darauf verteilen. Bei 190° auf mittlerer Schiene ca. 40 Min. backen, bis der Käse goldbraun ist.

Pastinakenpuffer



Zutaten für 4 Portionen: 250 g Pastinaken, 125 g Karotten, 125 g Erdäpfel, 1 Ei, ½ EL Mehl, Salz, Pfeffer, Petersiliengrün, Öl

ZUBEREITUNG: Pastinaken, Karotten und Erdäpfel grob reiben, mit dem Ei, Mehl, Pfeffer und Salz vermischen. Fein gehacktes Petergrün unterrühren. In heißem Öl Puffer goldgelb braten.

Kraut gebraten



Zutaten für 2-3 Personen: 1 Weißkraut, 20 g Butter, 1/8 l Gemüsebrühe, 1-2 EL Essig, Salz, Pfeffer, Kümmel, Majoran, 1 Be. Schlagobers oder Sauerrahm

ZUBEREITUNG: Kraut vierteln, Strunk entfernen, in Streifen schneiden und in heißer Butter anbraten. Öfters umrühren. Danach Kräuter und Gewürze hinzugeben, mit Gemüsebrühe und Essig ablöschen. Ca. 15 Min. köcheln lassen. Regelmäßig umrühren und zum Schluss Rahm beimgen und abschmecken.

Sellerie-Canneloni



Zutaten für 4 Personen: 1 Knollensellerie, 1 Kopfsalat, 2 EL Balsamicoessig, 3 EL Olivenöl, 30 g Parmesan, Salz, Pfeffer, Petergrün

ZUBEREITUNG: Sellerie schälen und in dünne Scheiben schneiden (ca. 2mm). Scheiben in kochendem Wasser bissfest blanchieren. Salat waschen und in mundgerechte Stücke zerteilen. Dressing aus Öl, Essig, Salz und Pfeffer herstellen. Selleriescheiben salzen und pfeffern, den Salat auf den Scheiben verteilen, mit dem Dressing beträufeln und aufrollen. Restliches Dressing über die Röllchen träufeln und Parmesanspäne darüber hobeln. Mit Petergrün garnieren.

Kürbisnudeln



Zutaten für 2 Personen: 1 kleine Zwiebel, 400g Kürbisfleisch, 1 TL Mehl, 250 ml Schlagobers, 250 g Bandnudeln, etwas gehackte Petersile und Geriebenen Parmesan

ZUBEREITUNG: Zwiebel würfelig schneiden und Kürbis grob reiben. In den Topf etwas Öl erhitzen. Zwiebelwürfel darin andünsten. Kürbis dazugeben und mitdünsten lassen. Mehl unterrühren und mit Schlagobers aufgießen und anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. 5 Min. köcheln lassen. Bandnudel al dente kochen und unter die Kürbissauce mengen. Mit gehackten Petersilgrün und Parmesan servieren.

Tricolore mit Mangold-Feta-Creme



Zutaten für 2-3 Portionen: 400 g Tricolore (oder Spaghetti), 400g Mangold, 1 Zwiebel, 2 Zehen Knoblauch, 1 Chilischote, 1 EL Butter, 200 ml Schlagobers, 150 g Feta-Käse, Salz

ZUBEREITUNG: Mangoldblätter von den Stielen abtrennen und in Streifen schneiden. Stiele in kleine Stückchen schneiden. Zwiebel und Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Chilischote entkernen und fein hacken. Zwiebel und Knoblauch in heißer Butter 2-3 Min. dünsten. Mangold zugeben und zusammenfallen lassen. Schlagobers und Chili unterrühren und 3 - 4 Min. köcheln lassen. Feta fein zerkrümeln und unter das Gemüse rühren. Mit Salz abschmecken. Al dente gekochte Tricolore unter die Mangold-Feta-Creme heben.

Pastinakensalat würzig



Zutaten: 250g Pastinaken, 1 Apfel, etwas Ingwer, Muskat und Salz, je 2 EL Essig Öl und Honig

ZUBEREITUNG: Die Pastinaken waschen und fein raspeln. Den ungeschälten Apfel grob raspeln und mit den Pastinaken mischen. Für die Soße Essig mit Öl, Gewürzen und Honig gut verrühren. Das Ganze über die Pastinaken geben, gut mischen und ca. 1 Std. durchziehen lassen.

Schnelle Rote-Rüben-Beilage



Zutaten: 300 g Rote Rüben, 1 Zwiebel, 1/2 Zitrone, Salz, Pfeffer, Butter, Öl, 1 Prise Zucker

ZUBEREITUNG: Rote Rüben ungeschält kochen bis sie gar sind. Abkühlen lassen, schälen und grob raspeln. Zwiebel schälen und in etwas Öl anbraten. Rote Rüben dazu geben und etwas anbraten. Die Butter hinzufügen und mit der Zitrone, Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken. Die Säure der Zitrone sollte gut durchkommen.