

27.01.2020- 31.01.2020

Gulaschfleisch

Auslieferung in KW07 (10.02.- 14.02.2020)
Bestellschluss: 03.02.2020

Rinder Gulaschfleisch geschn. ca. 500g	€ 22,90/ kg
Rinder Gulaschfleisch im Ganzen ca. 500g	€ 22,90/kg
Kalb Gulasch geschn. ca. 500g	€ 31,80/ kg
Kalb Gulasch im Ganzen ca. 500g	€ 31,80/ kg

Würstel und Leberkäse - geht immer ...

Bestellschluss 6 Werktage 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.



Süßkartoffeln - das Produkt der Woche

..... Süßkartoffeln (auch Bataten) stehen nach Erdäpfeln und Maniok an dritter Stelle in der Produktion von Wurzel- und Knollennahrungsmitteln. Ihr Fruchtfleisch hat eine appetitliche gelb-orange Farbe und wird etwas schneller gar als Erdäpfel. Süßkartoffeln eignen sich zum Braten, Backen im Rohr und für Schmorgerichte.

Süßkartoffeln enthalten viel Vitamin A und eine große Menge Beta-Carotin (deshalb auch die orange Farbe). Ihr süßlicher Geschmack kommt von ihrem hohen Gehalt an Zucker. Daneben enthält die Knolle vor allem Süßkartoffelstärke.

Schweinefleisch

Auslieferung in KW08 (17.02.- 21.02.2020)
Bestellschluss: 10.02.2020

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



Es ist wieder so weit, dass die regionalen bzw. heimischen Gemüsesorten zur Neige gehen und die Planung der Regionalkisten sehr schwierig ist. Beim Kürbis müssen wir bereits nächste Woche auf das Herkunftsland Italien ausweichen. Wenn Sie das definitiv nicht wollen, bitte Bescheid geben.



Süßkartoffeln gebacken

Zutaten für 2 Personen: 0,5 kg Süßkartoffeln, 2 Eier, 150 g Mehl, 150 g Semmelbrösel, Salz, Pfeffer, 5 EL Milch, 100 ml Öl

ZUBEREITUNG: Die Süßkartoffeln schälen, halbieren und in dünne Scheiben (ca. 0,5 - 1 cm) schneiden. Eier mit Milch, Salz und Pfeffer verquirlen. Süßkartoffelscheiben erst in Mehl, dann in der Eiermilch und dann in den Bröseln wälzen. Öl erhitzen und die Süßkartoffeln darin langsam goldbraun ausbacken. Im Backrohr bei ca. 70°C warm halten. Mit einer Knoblauch-Kräuterrahmsauce servieren.

Die Energieferien nahen

Wir bitten Sie deshalb, uns **rechtzeitig, d. h. mind. 3 Werktage vor Ihrem Liefertag** Bescheid zu geben, wenn Sie keine Lieferung wünschen. Sie können Ihre Abopause auch über den Onlineshop erfassen.

Zu spät eingelangte Meldungen können wir leider nicht berücksichtigen.

Gefülltes Gemüse einmal anders



Zutaten für 3-4 Personen: 2 Stk. füllbares Gemüse (Fenchel, Paprika, Zucchini, Kohlrabi,), ½ Tasse Couscous, 5 EL Öl, Salz, Pfeffer, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Tomatenmark, 1 TL Taboulehgewürz, 100g Sojaschnetzel, 1/8l Gemüsebrühe, 1 Handvoll Petersilie, 1 TL Zitronensaft, 50g Fetakäse, 1 Handvoll Rosinen, 1 Handvoll Nüsse gehackt
ZUBEREITUNG: Sojaschnetzel mit 1/8l heißer Gemüsebrühe übergießen und kurz ziehen lassen. Gekochten Couscous mit 2 EL Öl, Salz und Pfeffer würzen und gut vermischen. Gemüse halbieren, Fruchtfleisch herauslöfeln und ca. ½ cm Rand lassen. Zwiebel und Knoblauch hacken und in dem restlichen Öl in der Pfanne anbraten. Gewürfeltes Fruchtfleisch, Tomatenmark, Zitronensaft und Taboulehgewürz dazugeben und ca. 5 Min. mitbraten. Mit Sojaschnetzel, Rosinen und Nüssen vermengen und in das Gemüse füllen. Mit Fetakäse bestreut in eine Auflaufform setzen und mit 2 EL Öl beträufelt im vorgeheizten Backrohr bei 180°C Umluft ca. 30-35 Min. backen. Mit Petersilie bestreut servieren.

Pastinakensuppe mit Kartoffeln



Zutaten für 3-4 Personen: 300 g Pastinaken, 150 g Kartoffeln 1 Zwiebel, 2 EL Öl, 750 ml Gemüsebrühe, 125 ml Rahm, Salz Pfeffer, 1/2 Bund Petersilie
ZUBEREITUNG: Zwiebel und Petersilie fein hacken. Pastinaken und Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden. Zwiebel in Öl anrösten, Pastinaken- und Kartoffelwürfel kurz mitrösten, mit Gemüsebrühe aufgießen, weichkochen, pürieren. Rahm zugießen, mit Salz und Pfeffer würzen, mit Petersilie bestreut servieren.

Sellerie mit Parmesankruste



Zutaten für 2 Personen: 1 Sellerieknolle, 1 Salz, Saft einer 1/2 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.

Kohl-Nudelaufauf



Zutaten für 6 Personen: 600 g Nudeln (z.B. Fleckerl), 1 Kohl, 1 großer Zwiebel, 2 Knoblauchzehe, 200 g Schinken, 150 g geriebenen Käse, 50 g Butter, 4 Eier, Muskatnuss gemahlen Majoran, Salz, Pfeffer
ZUBEREITUNG: Nudeln al dente kochen. Zwiebel und Knoblauch fein hacken, Schinken und Kohl in Streifen schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Schinken in Olivenöl anschwitzen, Kohl mitrösten, mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen, weichdünsten, etwas abkühlen lassen. Butter mäßig erwärmen, mit den Dottern verrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat pikant würzen. Eiklar zu Schnee schlagen. Nudeln, Kohl, Butter-Dottermischung und Schnee gut vermengen, in eine Auflaufform füllen, mit geriebenem Käse bestreuen, bei 180°C 40 Min. überbacken.

Gemüsecremesuppe



Zutaten für 4 Personen: 4 Karotten, 3 Kartoffeln, 2 Zwiebeln 1 kleine Knolle Sellerie, 1 Lauch, 1 Knoblauchzehe, 1 l Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, ½ Bund Schnittlauch
ZUBEREITUNG: Schnittlauch fein schneiden. Karotten, Kartoffeln, Zwiebeln, Sellerie und Knoblauch schälen, in kleine Stücke, Lauch in Ringe schneiden. Gemüse in der Gemüsebrühe bei mittlerer Hitze 15 Min. garen, Suppe pürieren, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, mit Schnittlauch bestreut servieren.

Gemüselaiabchen



Zutaten für 4 Stück: 50 g Karotten, 50 g Kohlrabi, 50 g Lauch, 50 g Magertopfen, 1 Ei, 15 g Dinkelmehl, 1/4 TL Backpulver, Salz und Pfeffer
ZUBEREITUNG: Karotten und Kohlrabi fein raspeln und den Lauch in Streifen schneiden. Ei, Topfen, Mehl und Backpulver gut mischen, mit dem Gemüse zusammengeben und würzen. Aus dieser Masse 4 Laiabchen formen und im Backrohr auf einer beschichteten Backfolie bei 160°C ca. 20 Min. backen.

Kohlrabi mit Honigbrösel

Zutaten für 2 Personen: 1 großer Kohlrabi, 2 EL Olivenöl, 4 EL Semmelbrösel, 1 TL flüssiger Honig, 1 EL Kräuter (Petersilie, Thymian und Rosmarin), 1 TL körniger Senf, Salz, Pfeffer
ZUBEREITUNG: Kräuter fein hacken, mit Semmelbrösel, Olivenöl, Senf, Honig, Salz und Pfeffer mischen. Kohlrabi schälen, in Scheiben und dann in 1cm dicke Stifte schneiden, 5 Min. in Salzwasser garen, gut abtropfen lassen. Auflaufform mit Butter ausfetten, Kohlrabi einschichten, Brösel darüberstreuen, im Rohr bei 200°C 15-20 Min. überbacken.

FENCHEL

KOHL

PASTINAKEN

SELLERIE

LAUCH

KOHLRABI