

Rindfleisch

Auslieferung in KW23 (02.06 - 06.06.2020)
Bestellschluss: 25.05.2020 / 12 Uhr

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

Grillfleisch

Auslieferung in KW24 (08.06.- 13.06.2020)
Bestellschluss: 01.06.2019 / 12 Uhr

Spareribs mariniert ca. 500g	€ 23,70/kg
Schw.Bauchstreifen mariniert 2 Stk. ca. 300g	€ 20,40/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

Die ersten MINI-Wassermelonen sind schon genussreif und sie strecken uns ihre dicken Bäuche entgegen und machen Lust auf dieses Obst !

Der hohe Wassergehalt macht Wassermelonen zur perfekten Schlankfrucht, an der sich Figurbewusste ohne Reue und mit Genuss satt essen können. Mit dem reichlich enthaltenen Kalium sorgen Wassermelonen dabei ganz nebenbei auch für einen sanft entwässernden Effekt.

Die Früchte reifen nicht nach, sie werden allenfalls nur etwas saftiger und weicher.

Bei der Lagerung ist allerdings Achtung geboten! **Melonen gehören nicht in den Kühlschrank**, denn sie mögen keine Kälte. Sie halten am besten bei Raumtemperatur.



Liefertagsverschiebung in KW23

Am Montag, 01. Juni ist ein Feiertag.

Deshalb **verschieben sich in dieser Woche ALLE LIEFRUNGEN auf den FOLGETAG !**
Der Bestellschluss bleibt wie gehabt !

Liefertagsverschiebung in KW24

Am Donnerstag 11. Juni ist ein Feiertag.

Deshalb **verschieben sich in dieser Woche die Donnerstag- und Freitaglieferungen auf den Folgetag.**
Der Bestellschluss bleibt wie gehabt !



Gar keine olle Knolle, der Kohlrabi

Es ist so weit, das nächste, heimische Gemüse wurde geerntet: Showtime für den unscheinbaren Kohlrabi! Dieser hat mehr zu bieten, als man am ersten Blick vermuten mag.

Eine halbe Knolle deckt bereits den Vitamin C-Tagesbedarf eines Erwachsenen und schützt so vor Erkältungen. Die enthaltenen B-Vitamine und Folsäure sind wichtig für gute Nerven und die Haut. Reichlich Magnesium stärkt die Muskeln und den Kreislauf und Kalzium sorgt für feste Knochen.

Da die Blätter der Knolle Feuchtigkeit entziehen, sollten sie nach dem Einkauf schnell entfernt werden. In ein feuchtes Tuch gewickelt hält der Kohlrabi im Gemüsefach des Kühlschranks bis zu 2 Wochen. Aber auch ohne das Tuch bleibt er 2 bis 6 Tage frisch.



Gnocci mit Tomaten-Fenchel-Gemüse

Zutaten für 4 Personen: 600g Gnocchi, ½ kg Tomaten, 1 Fenchelknolle, 1 Paprika, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer, italienische Kräuter, Olivenöl

ZUBEREITUNG: Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und würfelig schneiden. Fenchel vierteln, Strunk entfernen, klein schneiden. Paprika ebenfalls in Würfel schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Kräuter fein hacken. Olivenöl erhitzen, Zwiebel anrösten, Fenchel, Paprika und Knoblauch zugeben, ein paar Minuten mitrösten, mit Tomaten löschen, mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen und dünsten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Gnocchi in Salzwasser garen, sofort mit der Gemüsesauce servieren.



Spargel-Tomaten-Pasta

Zutaten für 2 Personen: 250 g grüner Spargel, 100 g Tomaten, 150 g Bandnudeln, 3 EL Butter (für die Form), 1 TL Curry 120 ml

ZUBEREITUNG: Spargelenden wenn nötig wegschneiden und quer in schräge Scheiben schneiden. Tomate waschen und in Würfel schneiden. Bandnudel in Salzwasser al dente kochen, abseihen, unter kaltem Wasser abgeschreckt und abtropfen lassen. Während die Nudeln kochen, wird in einer Pfanne mit etwas Butter der Spargel gegart. Nach 5 Min. werden die Tomatenhälften und das Curry untergemischt und kurz mitgebraten. Gemüse mit dem Schlagobers vermengen, mit Salz und Pfeffer, Zitronensaft und Chili abgeschmeckt, die gekochten Nudeln untermischen und servieren.



Frühkraut- Kartoffelsalat lauwarm

Zutaten für 2 Personen: 250 g Kartoffeln, 250 g Frühkraut in Streifen, Knoblauch, Salz, Pfeffer 1 kleine gehackte Zwiebel, Rapsöl, 1 Lorbeerblatt, Gemüsebrühe, Kümmel

ZUBEREITUNG: Kartoffeln schälen und bissfest kochen. Frühkraut in feine Streifen schneiden. Zwiebel im Rapsöl glasig schmoren, das Kraut zugeben, und mit etwas Gemüsebrühe aufgießen. Lorbeerblatt und Kümmel nach Geschmack zugeben und im zugedeckten Topf ca. 15 Min. garen (Kraut soll bissfest sein). Das Lorbeerblatt entfernen und die noch warmen Kartoffeln in Scheiben schneiden und unter das Kraut heben. mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kann man als Hauptgericht aber auch als Beilage für Fleisch und Geflügel servieren. **Tipp:** Mit Knoblauch oder scharfem Paprika verfeinern.

Zucchini-Fenchel-Suppe



Zutaten für 4 Personen: 1 mittelgroße Zucchini, 1 Fenchelknolle, 1 Zwiebel, 2 EL Butter, 3/4 l Suppe, 100 g Maiskörner, 1 TL Curry, Salz, Pfeffer, Petersilie

ZUBEREITUNG: Zwiebel und Petersilie fein hacken, Fenchel und Zucchini würfelig schneiden. Zwiebel in Butter glasig anbraten, Fenchel und Zucchini kurz mitbraten, mit der Suppe aufgießen, zugedeckt bei schwacher Hitze 10 Min. köcheln lassen. Maiskörner in die Suppe geben, mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken und mit frischer Petersilie bestreuen.



Spargeltascherl

Zutaten für 2 Personen: 6 Stg Spargel grün, 2 Bl Schinken, 1 Pk Blätterteig, 1 Stk Ei zum Bestreichen

ZUBEREITUNG: Spargel schälen, holzige Enden abschneiden und in Salzwasser bissfest kochen. Den Spargel danach blanchieren und in Schinken und Blätterteig einwickeln. Die Spargeltaschen mit versprudelttem Ei bestreichen. Im Rohr bei 150 Grad backen.



Gemüsetarte

Zutaten für 4 Personen: 1 Pkg Blätterteig, ca. 1 kg gemischtes Gemüse nach Wahl (Karotten, Lauch, Melanzani, Tomaten, Paprika, Zucchini ...), 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 3 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer. **Guss:** 3 Eier, 250 ml Sahne, 100 g frisch geriebener Bergkäse

ZUBEREITUNG: Backpapier auf ein Blech legen, Blätterteig darauf auslegen und Ränder einschlagen. Das Gemüse in Scheiben schneiden, Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die würfelig geschnittenen Zwiebeln mit dem geschnittenen Knoblauch und dem Gemüse ca. 5 Min. andünsten. Alles salzen und pfeffern und bei Seite stellen. Für den Guss die Eier mit der Sahne verquirlen und den Käse untermischen. Die leicht abgekühlte Gemüsefülle auf dem Teigboden verteilen, dass ein etwa 2 cm breiter Rand entsteht. Den Guss vorsichtig darüber gießen. Tarte im vorgeheizten Backrohr bei 200°C ca. 25 Minuten goldgelb backen. **Tipp:** Klein gewürfeltes Hühnerfleisch oder Krabben in der Füllung mitgaren.