

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.

Rindfleisch

Auslieferung in KW32 (03.08.- 07.08.2020)
Bestellschluss: 27.07.2020 / 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

Kundenbriefe im Juli und August

Im Juli und August genießen auch unsere Mitarbeiter Ihre Urlaubstage und mein Mann und ich sind voll dabei, das neue Programm und den neuen Onlineshop zu bestücken, lernen und was man sonst noch alles machen muss. Damit wir uns voll ganz damit beschäftigen können, gibt es bis Ende August den Kundenbrief nur 14-tägig.

Vielen Dank für Euer Verständnis.

Ihre Sabine Mitter

ZUCKERERBSENSCHOTEN
vom Biohof Greinecker in Stroheim

In den Hügeln am Rande des Eferdinger Beckens baut der Biohof Greinecker, der uns auch mit Zucchini, Roten Rüben und Wassermelonen beliefert, schmackhafte Zuckerbischofschoten an. Zuckerbischofschoten sind Erbsen, die noch jung geerntet werden und als ganze Schoten gegessen werden. Die an den Seiten entlang wachsenden Fäden entfernt man am besten. Zuckerbischofschoten beinhalten viel Zucker und verursachen im Gegensatz zu anderen Hülsenfrüchten keine Blähungen. Ihre volle Süße entfalten die Schoten beim Garen.

Putenfleisch

Auslieferung in KW31 (27.07.- 31.07.2020)
Bestellschluss: 20.07.2020 / 12 Uhr

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 KW33 (10.08.- 14.08.2020)
Bestellschluss: 03.08.2020

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

Wussten Sie schon ...

Kopfsalat ...

wird auf den Feldern von Mai bis Ende September geerntet (egal ob grün oder rot) hat einen deutlichen Eigengeschmack und lässt sich vielseitig verwenden: vom klassischen Beilagensalat bis hin zur Salattorte.



Batavia ...

ist eine französische Züchtung, welche die Eigenschaften von Eis- und Kopfsalat in sich vereint. Die Blätter des Batavia sind fester als die vom Kopfsalat und intensiver im Geschmack. Zum Marinieren lieben Batavia-Salate alle Arten von Weinessig, Olivenöl sowie alle nussartigen Öle.



Eissalat ...

ist fest, fleischig und knackig. Er eignet sich bestens für bunte Gemüsesalate in Kombination mit Paprika, Gurke, Zwiebel, Helle Essig-Sorten, Zitronensaft, Buttermilch und Olivenöl, Walnussöl oder Distelöl bekommen ihm besonders gut. Durch seinen hohen Wassergehalt ist er sehr erfrischend.



Gnocchi mit Brokkoli und Käse



Zutaten für 2 Personen: 400 g Gnocchi, 250 g Broccoli, 125 g Gorgonzola, 125 ml Rahm, Pfeffer a.d. Mühle
ZUBEREITUNG: Gnocchi in Salzwasser kochen, abseihen, warmhalten. Broccoli in Röschen teilen, bissfest garen. Gorgonzola und Rahm langsam unter ständigem Rühren erhitzen, bis die Sauce cremig geworden ist, mit Pfeffer würzen. Gnocchi und Broccoli zugeben, gut mischen und sofort servieren.



Kohlrabi-Karotten-Gemüse mit Senfsauce

Zutaten: 500 g Karotten, 300 g Kohlrabi, 250 ml Gemüsebrühe, 125 ml Rahm, 1 EL Butter, 1 TL Senf, 1 TL Zitronensaft, Salz, Pfeffer, eine Prise Zucker, 2 EL frische Kräuter, gehackt
ZUBEREITUNG: Karotten und Kohlrabi schälen, würfelig schneiden. Butter erwärmen, Zucker darin karamellisieren, Gemüse zugeben, kurz rösten, mit Gemüsebrühe aufgießen, bissfest garen (ohne Deckel, damit die Suppe verdampfen kann), Rahm angießen, mit Zitronensaft, Senf, Salz, Pfeffer und Kräuter würzen.



Grill-Kohlrabi

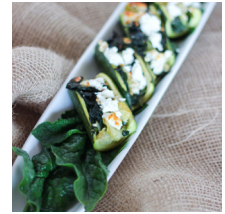
Zutaten für 2 Personen: 1 großer Kohlrabi, 1 Knoblauchzehen, 1 EL Öl, nach Belieben auch mehr, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 frischer Rosmarinzwig
ZUBEREITUNG: Knoblauch fein hacken, Rosmarinzwig abnadeln, Kohlrabi schälen, in dünne Scheiben schneiden. Aus Öl, Knoblauch, Rosmarin, Salz und Pfeffer eine Marinade rühren. Kohlrabi mit der Marinade bepinseln, auf den Grill legen (bei mittlerer Hitze), immer wieder wenden, grillen bis der Kohlrabi goldbraun färbt.



Reis mit Zuckerschoten

Zutaten: 200 g Zuckerschoten, 250 g Karotten, 250 g Pilze, 3 Frühlingszwiebeln, 1 Bund Petersilie, 2 EL Öl, 1 EL Butter, 750 g gekochter Langkornreis, 50 g Emmentaler, geraspelt, Salz, Pfeffer
ZUBEREITUNG: Die Zuckerschoten waschen, putzen und halbieren. Karotten schälen und schräg in Scheiben schneiden. Pilze putzen und grob zerteilen. Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Petersilie hacken. Öl und Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Zuckerschoten und Karotten darin 5 Min. kräftig anbraten. Reis, Pilze und Frühlingszwiebeln hinzufügen, 5 Min. unter Wenden mitbraten. Petersilie und Käse untermischen, salzen und pfeffern.

Zucchini-Schiffchen



Zutaten für 2 Personen: 2 Zucchini, 150g Ziegenkäse, 1 EL Olivenöl, 1 Bund Basilikum, 80g Parmesan
ZUBEREITUNG: Zucchini waschen und trocken tupfen. In der Mitte teilen, den Strunk entfernen und jeweils beide Teile nochmals zu insgesamt 4 einzelnen „Schiffchen“ schneiden und dann aushöhlen. Ziegenkäse in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden, mit den zerkleinerten Zucchini-resten, dem fein geschnittenen Basilikum sowie dem Öl abmischen und in die Aushöhlungen verteilen. Mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen und für ca. 10 Min. im Backofen bei 180°C grillen.

Gemüse-Spaghetti



Zutaten für 4 Personen: 350 g Spaghetti, 3 Tomaten, 2 kleine Karotten, 2 Knoblauchzehen, 1 Zwiebel, 1 kleine Stange Lauch, 1 Zucchini, 1 Paprika, 1 TL Zucker, Schuss Balsamico-Essig, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 2 Handvoll frische mediterrane Kräuter, Olivenöl zum Anbraten
ZUBEREITUNG: Spaghetti al dente kochen. Tomaten in kleine Würfel, Karotten, Zucchini und Paprika in feine Streifen, Lauch in Ringe schneiden, Knoblauch, Zwiebel und Kräuter fein hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Karotten, Lauch, Zucchini und Paprika einige Minuten darin rösten, mit Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen, beiseite stellen. Olivenöl nachgießen, Zwiebel hell anrösten, Zucker einstreuen, braun werden lassen (karamellisieren), mit Tomatenwürfel und Balsamico-Essig ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen, Gemüse untermengen. Spaghetti mit karamellisiertem Gemüse anrichten, mit Kräuter bestreuen, sofort servieren.



Wassermeloneneis

Zutaten für 4 Personen: 1 Stk. Wassermelone, 2 EL Zitronensaft, je nach Geschmack, Zucker
ZUBEREITUNG: Wassermelone schälen, kleinschneiden und entkernen. Die Stücke anschließend gemeinsam mit dem Zitronensaft pürieren und gegebenfalls mit etwas Zucker abschmecken. Das Eis nun in eine Dose geben und ins Gefrierfach stellen. Wer das Eis „am Stiel“ genießen möchte, aber keine Eisformen besitzt kann das Eis auch in leere Joghurtbecher füllen, einen Stiel in die Mitte setzen. Damit das Eis fest wird muss es mindestens 24h im Gefrierfach bleiben.

BROKKOLI

ZUCCHINI

KOHLRABI

LAUCH

WASSERMELONE