

20.07.2020- 31.07.2020

### 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

### 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

### Grillfleisch

Auslieferung in KW34 (17.08.- 21.08.2020)  
Bestellschluss: 10.08.2020 / 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

### Lamm-Grillfleisch

Auslieferung in KW35 (24.08. - 28.08.2020)  
Bestellschluss: 17.08.2020 / 12 Uhr

Lamm-Mischpaket natur ca. 1,5 kg	€ 38,60/kg
Lamm-Mischpaket mariniert ca. 1,5 kg Keule, Schulter, Kotelett (alles geschnitten)	€ 39,60/kg
Lamm-Grillspieß natur ca. 0,5 kg	€ 49,50/kg
Lamm-Grillspieß mariniert ca. 0,5 kg 5 Stk. Spieße, ca. 0,5 kg	€ 50,60/kg
Lamm-Kotelett natur ca. 1,0 kg	€ 37,90/kg
Lamm-Kotelett mariniert ca. 1,0 kg	€ 38,90/kg

### Tomate ist nicht gleich Tomate der kleine feine Unterschied



**Tomaten rund:** Die am häufigsten verkaufte Tomate ist die Rundtomate. Optisch ist sie für viele der Inbegriff der Tomate schlechthin – mittelgross und rund, und wenn sie dann noch rot ist sowieso. Aber auch Rundtomaten gibt es in zahlreichen Farben. Sie hat festes, saftiges Fleisch und zwei bis vier Fruchtkammern.

**Eiertomaten:** Sind länglich, schmecken fruchtig, haben einen hohen Markanteil, feines und festes Fruchtfleisch: gut für Pizza, Sommergemüse und Soße.

**Cherrytomaten:** Sie heißen auch Kirsch-, Cocktailoder Naschtomaten, sind klein und fest und schmecken fruchtig süß. Sie treten in Farbnuancen von dunkelviolet über rot bis gelb auf, eignen sich besonders als Fingerfood und zur Dekoration.

**Fleischtomaten:** Sie liefern besonders viel Fruchtfleisch, wenig Kerne und sind sehr saftig, im Aroma tendenziell süßer. Sie lassen sich gut füllen und fallen beim Kochen nicht gleich in sich zusammen.

**Tomatenraritäten:** Sind länglich oder rund und bunt - so sehen diese Tomaten ursprünglich aus. Der Großhandel bietet einen Mix aus gelben, grünen, braunen, rosa und getigerten Varianten.

### Melonen (Charentais, Canari)



Zuckermelonen wie die Charentais sind Netz-Melonen, die netzartige Rippen auf grüner oder gelber Schale haben. Das orange Fruchtfleisch ist saftig, süß und erinnert an Papaya.

Die kanarische Honigmelone birgt in ihrem ovalen, gelben Äußeren ein besonders süßes, aromatisches, hellgelbes Fruchtfleisch.

### 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

## Mangold mit Kartoffeln



**Zutaten für 2 Personen:** 5-6 Kartoffeln festkochend, 400 g Mangold, 3-4 Knoblauchzehen, 1/2 EL Butter, Salz, Pfeffer  
**ZUBEREITUNG:** Kartoffeln kochen, abgießen und schälen. Den Mangold gut waschen, die Stiele wegschneiden. In einen großen Topf einen Finger hoch Wasser geben. Die Knoblauchzehen grob hacken und ins Wasser geben, Salzen. Das Wasser zum Kochen bringen und bei geschlossenem Deckel den Mangold kurz überdünsten, abgießen. Die gekochten Kartoffeln in Stücke schneiden, in einen Topf mit Butter geben. Den Mangold zu den Kartoffeln geben und nochmals kurz bei guter Hitze braten. **Tipp:** Passt gut zu Gebrühtem.

## Maiskolben im Speckmantel



**Zutaten für 2 Personen:** 2 Maiskolben, 1 EL Senf, 8 Scheiben Speck dünne  
**ZUBEREITUNG:** Blätter und Fäden der Maiskolben entfernen, Kolben quer halbieren, 20 Min. knapp weich kochen, abtropfen, abkühlen. Mais mit dem Senf bestreichen, je 4 Specktranchen um die Kolben legen, auf die gefettete „Gourmet-Grill-Platte“ oder auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. **Grillen auf dem Grill:** Grillplatte mit ca. 5 cm Abstand zur mittelstarken Glut auf den Rost legen, ca. 5 Min. erhitzen. Mais ca. 15 Min. grillen. Dabei von Zeit zu Zeit wenden. Zum Essen auf beiden Seiten Spießchen einstecken.  
**Grillen im Ofen:** ca. 15 Min. in der Mitte des auf 240 °C vorgeheizten Ofens. Einmal wenden.

## Bröselfisolen



**Zutaten für 4 Personen:** 1 Zwiebel, 250 g Speckwürfel, 2 EL Schmalz, 250 ml Rindssuppe, 500 g Fisolen, 125 g Weißbrot (alt), Salz, Pfeffer, Butterflocken  
**ZUBEREITUNG:** Zwiebel schälen und fein hacken. Gemeinsam mit dem Speck in Schmalz anbraten, mit der Suppe aufgießen und zum Kochen bringen. Die Fisolen putzen, zugeben und kernweich kochen. Inzwischen das Brot entrinden und fein reiben. Nun die Brotbrösel zu den Fisolen geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles gut vermengen und vor dem Servieren mit Butterflocken garnieren.

## Zucchinistrudel



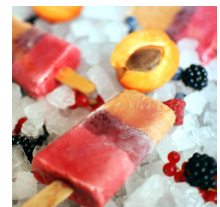
**Zutaten für 4 Personen:** 1 Pk Strudelteig, 3 Stk Zucchini, 1 Suppenwürfel, 1 Zwiebel, 250 g Käse (gerieben), 2 Eier, 4 EL Semmelbrösel, Salz und Pfeffer, 2 EL Olivenöl, 1 Ei zum Bestreichen  
**ZUBEREITUNG:** Zwiebel schälen und fein hacken. Zucchini waschen, putzen und klein reiben. Beides in einer Pfanne mit Öl kräftig anbraten. Mit einem Suppenwürfel, Salz und Pfeffer würzen. Die Masse erkalten lassen. Mit den Eiern, dem geriebenen Käse und den Semmelbröseln zu einer Masse vermengen. Den Teig ausrollen, mit der Masse füllen. Einrollen und mit einem Ei bestreichen. Backrohr 35 Min. bei 180° im vorgeheizten Rohr backen bis der Strudel goldbraun sind. Mit Kräuterdipp servieren.

## Kohlcurry



**Zutaten für 4 Personen:** 1 EL Kokosöl, 1 Knoblauchzehe, 1 Stk Ingwer, 100g Lauch, 1 Kohlkopf (klein), 4 Stk Marillen, 50 g Cashewkerne, 300 ml Kokosmilch, 200 ml Tomaten (passiert), 1.5 TL Currypaste (rot), 1.5 EL Sojasauce  
**ZUBEREITUNG:** Knoblauch und Ingwer fein würfeln, den Lauch der Länge nach vierteln und dann in feine Streifen schneiden, die Karotte in Scheibchen schneiden, den Kohl in feine Streifen schneiden, die Marillen kleinwürfelig schneiden. Das Kokosöl erhitzen und darin Knoblauch, Ingwer und Lauch andünsten. Dann Kohl, Karotten, Marillen und Cashews dazugeben und 5 Min. anrösten. Anschließend mit Kokosmilch und passierten Tomaten ablöschen. Die Currypaste und die Sojasauce dazugeben, gut durchmischen und ca. 10 Min. schmoren lassen. Mit Sojasauce abschmecken und mit Reis servieren.

## Beeren-Marillen-Popsicles



**Zutaten für 6 Personen:** 270 g Sahnejoghurt griechischer Art, 270 g Marillen oder Pflaumen, 6 EL Agavendicksaft, 270 g Beeren nach Wahl  
**ZUBEREITUNG:** Marillen oder Pflaumen mit der Hälfte des Joghurt pürieren und mit Agavendicksaft abschmecken. Beeren ebenfalls pürieren. 2/3 des Beerenpürees mit dem übrigen Joghurt vermischen und nach Belieben süßen. Marillenjoghurt, Beerenjoghurt und Beerenpüree abwechselnd in mehreren Schichten in Eisformen füllen. Holzstiel einstecken und mind. 5 Stunden, besser über Nacht kühlen. Zum Herauslösen die Formen kurz unter lauwarmes Wasser halten.