

### Grillfleisch

Auslieferung in KW34 (17.08.- 21.08.2020)  
Bestellschluss: 10.08.2020 / 12 Uhr

<b>Spareribs mariniert</b> ca. 500g	€ 23,70/kg
<b>Schw.Bauchstreifen mariniert</b> 2 Stk. ca. 300g	€ 20,40/kg
<b>Schw.Kotelett mariniert o. Kn.</b> 2 Stk. ca. 350g	€ 33,50/kg
<b>Schw.Schopf mariniert</b> 2 Stk. ca. 350g ausgel. abgez.	€ 25,50/kg

### Putenfleisch

Auslieferung in KW36 (31.08.- 04.09.2020)  
Bestellschluss: 24.08.2020 / 12 Uhr

<b>Puten Filet geschnitten</b> 2 Stk. ca. 300g	€ 49,90/kg
<b>Puten Filet geschnitten</b> 5 Stk. ca. 750g	€ 49,90/kg
<b>Puten Filet ganz</b> ca. 500g	€ 49,90/kg
<b>Puten Rollbraten</b> ca. 500g	€ 24,95/kg
<b>Puten Ragout geschnitten</b> ca. 500g	€ 24,95/kg
<b>Puten Oberkeule ausgelöst</b> ca. 500g	€ 24,95/kg

### Lamm-Grillfleisch

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

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

### Rindfleisch

Auslieferung in KW37 (07.09.- 11.09.2020)  
Bestellschluss: 31.08.2020 / 12 Uhr

<b>Rinder Beried geschn.</b> 2 Stk. ca. 400g	€ 49,98/kg
<b>Rinder Beiried im Ganzen</b> ca. 600g	€ 49,98/kg
<b>Rinder Schnitzel geschn.</b> 2 Stk. ca. 350g	€ 30,95/kg
<b>Rinder Schnitzel geschn.</b> 5 Stk. ca. 850g	€ 30,95/kg
<b>Rinder Rostbraten im Ganzen</b> ca. 500g	€ 37,70/kg
<b>Rinder Tafelspitz</b> ca. 750g	€ 38,60/kg
<b>Rinder Gulasch geschn.</b> ca. 500g	€ 22,90/kg

### Zucchini die „Allrounderin“ der Küche

So vielseitig verwendbar wie die Zucchini sind nur wenige Gemüsesorten. Die wohlschmeckende Unterart des Gartenkürbisses ist in Suppen, Salaten, Antipasti, süßsauer Eingelegtem und sogar in Süßspeisen wie Kuchen oder Brownies zu finden.

Zucchini sind das perfekte Sommergemüse. Viele Gerichte lassen sich in Windeseile zaubern und sogar die Blüten sind überbacken, gefüllt oder gebraten sehr schmackhaft.



#### ZUCCHINI-NUDELN für 2 Portionen

500g Zucchini, 2 EL Öl, Salz, Pfeffer, 1 EL fein gehackte Petersilie, 1 Limette oder Zitrone  
Zucchini mit einem Spiralschneider oder Hobel in feine, längliche Streifen schneiden. Zucchininudeln in wenig Öl bissfest garen, mit Salz und Pfeffer sowie Limetten- oder Zitronensaft abschmecken und mit Petersilie bestreuen. (Auch mit Tomaten- oder Käsesauce schmecken sie sehr gut).



#### 5 Minuten-ZUCCHINI-BROWNIES

250g Zucchini, 2 Eier, 20g Mehl oder Mandelmehl, 20g Kakao, etwas zum Süßen (nach Belieben), 1 Prise Zimt  
Zucchini fein raspeln, mit den restlichen Zutaten mischen und in eine kleine Form füllen. Bei 180°C ca. 8 Minuten backen.



### Zucchini-Kohlrabi-Taler mit Basilikumcreme

**Zutaten für 2 Personen:** Basilikumcreme: 100 g Topfen, 3 EL Sauerrahm, Basilikum, Salz, Pfeffer, 1 EL Zitronensaft

**ZUBEREITUNG:** Alle Zutaten miteinander mixen.

**Laibchen:** 400 g Kohlrabi und Zucchini (insgesamt), 2 Eier, 1 Knoblauchzehe, 5 EL glattes Mehl, Muskatnuss, Salz, Pfeffer, Öl

**ZUBEREITUNG:** Knoblauch fein hacken, Zucchini und Kohlrabi grob reiben, etwas ausdrücken. Alle Zutaten gut mischen, Laibchen formen und im heißen Öl auf beiden Seiten knusprig braten und mit der Basilikumcreme servieren.



### Kopfsalat mit gebratenem Kürbis

**Zutaten für 4 Personen:** 1 Blattsalat, 1 reife Birne, 150g Hokkaido-Kürbis, 10 Walnüsse, 300 g Blauschimmelkäse, 1 EL Butter, 3 EL Essig, 7 EL Olivenöl, 1 EL Kürbiskernöl, 1 TL Zucker, Salz, Pfeffer, Muskat

**ZUBEREITUNG:** Salat waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Walnüsse grob hacken, Blauschimmelkäse in Stücke schneiden. Birne schälen, Kerngehäuse entfernen und in Scheiben schneiden. Den Zucker in einer Pfanne erwärmen, bis er eine braune Farbe bekommt und die Birne darin karamellisieren. Kürbis mit Schale in Stücke oder Spalten schneiden, in einer Pfanne mit Butter kurz anbraten, mit Salz, Muskat und Pfeffer würzen. Essig und Gewürze in einer Schüssel mit einem Schneebesen verquirlen. Beide Ölsorten langsam unter schlagen zufügen. Blattsalat mit Birne, Kürbis, Blauschimmelkäse und Walnüssen anrichten und mit der Marinade übergießen.



### Gemüsespaghetti mit Olivensalsa

**Zutaten für 2 Personen:** 200 g Spaghetti, 400 g Gemüse (z.B. Zucchini, Fenchel, Melanzani, Tomaten, Kohlrabi...), 1 kleine Zwiebel, 2 EL geriebener Parmesan, 1 Bund Rucola, Olivenöl, Salz, Pfeffer Oliven-Salsa: 15 g grüne Oliven, 1/2 Bund Petersilie, 1 Knoblauchzehe, 1 TL Zitronenschale, 1-2 EL Zitronensaft, 4 EL Wasser, Salz

**ZUBEREITUNG:** Oliven, Petersilie, Knoblauch und Zitronenschale feinst hacken, mit den restlichen Zutaten gut verrühren. Spaghetti al dente kochen. Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden, Zwiebel fein hacken, Rucola zerpflücken. Zwiebel in Olivenöl anrösten, Gemüse unter Rühren bei guter Hitze mitbraten bis es bissfest ist, mit Salz und Pfeffer würzen. Spaghetti mit der Oliven-Salsa vermischen, zum Gemüse geben, mit Parmesan mischen und mit Rucola garnieren.

### Gemüsewrap

**Zutaten für 4 Personen: Wraps:** 200 g Dinkelmehl, 300 ml Milch, 125 ml Wasser, 60 g zerlassene Butter

**Fülle:** 300 g Hühnerfilets, 400 g Gemüse nach Wahl (Frühkraut, Karotten, Kohlrabi, Radieschen, Paprika, Zucchini,...) 1 Handvoll junge Salatblätter, 5 EL Zitronensaft, 2 EL Honig, frisch gehackte Kräuter

**ZUBEREITUNG:** Eier und Mehl verrühren, Wasser und Milch zugießen, zu einem glatten Teig verrühren und mit Salz abschmecken. Eine Pfanne mit Butter austreichen, Teig eingießen und dünn verlaufen lassen. Auf beiden Seiten bei mäßiger Hitze goldgelbe Wraps backen und auf einem Gitter auskühlen lassen. Hühnerfilets in Streifen schneiden, salzen und pfeffern, in etwas Olivenöl braten. Gemüse waschen, in dünne Streifen schneiden, mit Zitronensaft und Honig marinieren, mit Salz abschmecken, frische Kräuter untermischen. Salat, Gemüse und Fleisch auf Wraps verteilen und einrollen.



### tomaten-Mozzarella-Wrap

**Zutaten für 6-8 Stück: Teig:** 250g Mehl, 150ml Wasser, 30ml Rapsöl, 1 TL Backpulver, 1/2 TL Salz, **Füllung:** 4 Tomaten, 2 Kugeln Mozzarella, 1 Bund Basilikum, 1 rote Zwiebel, Salz, Pfeffer, 3 EL Olivenöl, 1 EL Balsamico-Essig, 6-8 große, knackige Salatblätter (z. B. Batavia)

**ZUBEREITUNG:** Mehl, Wasser, Öl, Backpulver und Salz mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. 30 Minuten ruhen lassen. Teig in 6-8 Portionen teilen. Mit den Händen flach ziehen. Währenddessen Tomaten und Mozzarella würfeln. Basilikum in nicht zu kleine Stücke, Zwiebel in feine Streifen schneiden. Alles außer Basilikum in einer Schüssel vermischen. Mit Salz, Pfeffer, Essig und Olivenöl abschmecken. Wraps in einer Pfanne ohne Fett von beiden Seiten leicht bräunen. Auf jeden Wrap ein Salatblatt legen. Mozzarella-Salat darauf verteilen, gehackten Basilikum darauf verteilen. Einrollen und an den Seiten umschlagen.



### Reisauflauf mit Trauben

**Zutaten für 4 Personen:** 500 g Weintrauben, 750 ml Milch, 25 g Zucker, 1/2 TL Zitronen-Schale, Salz, 250 g Milchreis

**ZUBEREITUNG:** Das Backrohr auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen und eine Auflaufform mit Butter austreichen. Die Weintrauben waschen und von Stiel befreien. Milch mit Zucker, Zitronenabrieb und Salz aufkochen lassen. Reis zugeben und unter Rühren nochmals aufkochen. In eine Auflaufform füllen und die Weintrauben darüber verteilen. Im vorgeheizten Ofen ca. 30 Min. backen, bis der Reis gar ist.