

### Schweinefleisch

Auslieferung in KW44 (27.10.-31.10.2020)  
Bestellschluss: 19.10.2020

Schw. Schnitzel geschnitten 2 Stk. ca. 300g	€ 33,69/kg
Schw. Schnitzel geschnitten 5 Stk. ca. 750g	€ 33,69/kg
Schw. Schitzel ganz ca. 500g	€ 32,69/kg
Schw. Kotelett o. Kn. abgez. 2 Stk. ca. 400g	€ 34,99/kg
Schw. Kotelett o. Kn. abgez. 5 Stk. ca. 850g	€ 32,99/kg
Schw. Schopf geschnitten 2 Stk. ca. 350g	€ 25,99/kg
Schw. Lungenbraten 1 Stk. ca. 600g	€ 45,49/kg

### Gulaschfleisch

Auslieferung in KW45 (02.11.- 06.11.2020)  
Bestellschluss: 26.10..2020

Rinder Gulaschfleisch geschn. ca. 500g	€ 23,89/ kg
Rinder Gulaschfleisch im Ganzen ca. 500g	€ 23,89/ kg
Kalb Gulasch geschn. ca. 500g	€ 33,89/ kg
Kalb Gulasch im Ganzen ca. 500g	€ 33,89/ kg

### Würstel und Leberkäse - geht immer ...

Bestellschluss 6 Werktage vor Liefertag

Käsekrainer 2 Stk-Pkg. ca. 240g	€ 6,69/Pkg
Bratwürstl v. Schwein dünn 2 Paar-Pkg. 220g	€ 5,99/Pkg.
Bratwürstl v. Lamm 2 Paar-Pkg. 220g	€ 6,99/Pkg.
Knacker 2 Stk-Pkg. ca. 280g	€ 6,99/Pkg.
Berner-Würstl 3 Stk.-Pkg. ca. 250g	€ 8,19/Pkg.
Leberkäse natur 2 Scheiben ca. 220g	€ 3,99/Pkg
Frankfurter 2 Paar Pkg. ca. 250g	€ 5,89/Pkg.



### Kraut und Kohl ... der Herbst beginnt

Willst du saisonal essen, so kommst du im Herbst und Winter an Kraut und Kohl nicht vorbei. Früher als Arme-Leute-Essen oder Beilage abgetan, werden Kraut und Kohl heute als wertvolle Vitamin- und Mineralstofflieferanten hoch geschätzt und sind obendrein in der Küche vielseitig einsetzbar.

Die Redewendung „das macht den Kohl auch nicht mehr fett“ geht tatsächlich auf seinen früheren Ruf zurück – ohne die Zugabe von damals teurem Fleisch oder Speck machten ihn andere Beilagen und Zutaten auch nicht „fett“, also schmackhaft. Ganz und gar nicht wie wir finden und ein unterschätzter Ruf, der ihm da vorausseilt.

Kraut und Kohl lassen sich heute auf vielfältige Weise zubereiten: Egal ob als Rohkost oder im Salat, in der Suppe oder gekocht als schmackhafte Hauptspeise, süß, pikant oder fermentiert, Kraut und Kohl punkten stets durch ihre Verwendungs- und Sorten-Vielfalt. Mit beachtlichen Mengen an Zink, Magnesium, Vitamin C und K wie auch Antioxidantien unterstützen Kohl und Kraut nicht nur dabei Zivilisationskrankheiten vorzubeugen, sondern machen auch dein Immunsystem fit für die kalte Jahreszeit.

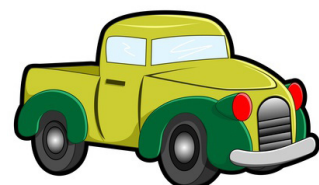
Auf unserer Homepage finden Sie einige schnelle und leckere Rezepte.

### Liefertagverschiebung in KW44

Jetzt schon die Info, dass es in der **KW44 eine Liefertagverschiebung gibt, weil ja Montag, 26.10. ein Feiertag ist.**

In dieser Woche **verschieben sich ALLE Liefertag um 1 Tag nach hinten, also auf den Folgetag.**

Der Bestellschluss bleibt allerdings wie gehabt.



### Sauerkrautquiche



**Zutaten für 4-6 Personen:** **Teig:** 250 g Mehl, 100 g kalte Butter, ½ TL Salz, 4 EL kaltes Wasser. **Belag:** ½ kg Sauerkraut, 1 Zwiebel, 100 g Speck, 3 Eier, 150 g Sauerrahm, 150 g Joghurt, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, 100 g geriebener Emmentaler

**ZUBEREITUNG:** **Teig:** Mehl mit der kalten Butter in Flöckchen, Salz und Wasser rasch zu einem glatten Teig verkneten. Teig in Folie wickeln und 30 Min. kühl stellen. Den Teig auf bemehlter Arbeitsfläche ausrollen, in eine befettete Form legen, einen kleinen Rand formen und bei 180-200°C ca. 15-20 Min. vorbacken. **Fülle:** Zwiebel und Speck klein schneiden, in einer Pfanne anrösten, zum Sauerkraut geben und auf dem vorgebackenen Teigboden verteilen. Eier, Sauerrahm und Joghurt verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Den Guss über dem Sauerkraut verteilen, mit geriebenem Emmentaler bestreuen, bei 180°C 35-40 Min. backen.

### Brokkoli-Nudelauflauf



**Zutaten 4 Personen:** 400 g Nudeln, 300 g Broccoli, 1 kleine Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 150 g Schinken, 1 Becher Sauerrahm, 2 Eier, 100 g Emmentaler, Salz, Pfeffer, Muskatnuss

**ZUBEREITUNG:** Nudeln in Salzwasser kochen. Broccoli in Röschen teilen, bissfest garen. Emmentaler reiben, Schinken würfelig schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein hacken, in etwas Butter anschwitzen, Schinken zugeben und kurz mitrösten. Nudeln, Broccoli und Schinken vermengen, in eine feuerfeste Form füllen. Sauerrahm, Dotter und Gewürze verrühren, über die Nudeln gießen. Emmentaler darüber streuen, im Backrohr bei 180°C 25 Min. backen.

### Pastinakensuppe



**Zutaten für 2-3 Personen:** 2 mittelgroße Pastinaken, 1,5 Zwiebeln, 2 EL Butter 600 ml Gemüsebrühe, etwas Weißwein, 150 ml Sahne, Salz, Pfeffer, glatte Petersilie

**ZUBEREITUNG:** Pastinaken und Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Die Zwiebelstücke in Butter anschwitzen, Pastinaken dazugeben und leicht mit anschwitzen. Mit der Gemüsebrühe und dem Weißwein ablöschen. Alles etwa 10 Min. auf kleiner Flamme kochen lassen. Danach pürieren und wieder erhitzen, aber nicht mehr kochen. Die Sahne unterrühren. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie fein schneiden und die Suppe mit Petersilie bestreut servieren.

### Sauerkrautlaibchen



**Zutaten für 4 Personen:** ½ kg Sauerkraut, 1 kleine Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 100g glattes Mehl, 2 Dotter, 1 EL Süßrahm, ½ Sellerie, 2-3 Karotten, Salz, Pfeffer, Chili, Thymian, Öl  
**ZUBEREITUNG:** Karotten und Sellerie grob raspeln. Sauerkraut gut ausdrücken und grob schneiden, mit Mehl, Dotter, Rahm, Salz und Pfeffer mischen. Zwiebel und Knoblauch fein hacken und mit dem geraspelten Sellerie und Karotten zum Kraut geben und würzen. Aus der Masse Laibchen formen und in wenig Öl in einer Pfanne beidseitig goldbraun backen. Mit Salat und Sauerrahm servieren.

### Kohlpfanne asiatisch



**Zutaten für 4 Personen:** 350 g Putenfilet, 1 Paprika, 1 Bund Koriandergrün, 300 g Wirsing, 2 Knoblauchzehen, 200 ml Gemüsebrühe, 2 EL Sojasauce, 1 TL Sambal Oelek (Würzsauce auf Chilibasis), Salz, Pfeffer, Öl

**ZUBEREITUNG:** Fleisch in feine Scheiben, Gemüse fein schneiden, Koriander und Knoblauch fein hacken. Gemüsebrühe, Sojasauce und Sambal Oelek verquirlen, salzen und pfeffern. Im Wok oder in einer großen Pfanne Öl erhitzen, Fleisch darin anbraten, herausnehmen und warmstellen. Knoblauch und die Hälfte des Korianders kurz anbraten, Wirsing und Paprika 3 Minuten mitbraten. Würzsauce dazu gießen, kurz köcheln lassen. Fleisch dazugeben, abschmecken und mit dem restliche Koriandergrün bestreuen.

### Gnocchi mit Mangold



**Zutaten für 4 Personen:** 2 Pkg. Gnocchi . **Sauce:** 300 g Mangold, 75 g Speckwürfel, 1 kleiner Zwiebel oder 3 Jungzwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1-2 EL Olivenöl, 1 Schuss Rahm, Salz, Pfeffer, frische Kräuter gehackt

**MANGOLD:** Mangold waschen, blanchieren (kurz in kochendes Salzwasser tauchen, anschließend kalt abschrecken), etwas abkühlen lassen, gut ausdrücken und in Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein schneiden. Gnocchi in Salzwasser ein paar Minuten kochen, bis sie aufsteigen, abseihen und warm halten. Speckwürfel, Zwiebel und Knoblauch in Olivenöl anrösten, Gnocchi mitbraten, Mangoldstreifen zugeben, würzen, mit einem Schuss Rahm verfeinern, mit frischen Kräutern servieren.