

Lammfleisch

Auslieferung in KW47 (16.11.-20.11.2020)
Bestellschluss: 09.11.2020 / 12 Uhr

Mini-Lammpaket ca. 2 kg (1kg Kotelett, 0,5kg Schnitzl, 0,5 kg Ragout)	€ 41,40/kg
Familien-Lammpaket ca. 3,5 kg (1kg Kotelett, je 0,8kg Schnitzl, Ragout und Roller)	€ 40,90/kg
Lamm-Keule vorgelöst ca. 1,5 - 2 kg (mit Knochen, damit es ein gutes Saftl gibt)	€ 40,50/kg
Lamm-Kotelett ca. 1 kg	€ 37,90/kg
Lamm-Krone ca. 1,5 - 2 kg (1/2 Rücken mit Ripperl)	€ 41,30/kg

Bitte kontrollieren

stimmen die bei uns hinterlegten Daten noch, wie z.B. Tel. Nr. oder Mailadresse. Bitte im Onlineshop in Ihrem Account kontrollieren und gegebenenfalls ändern.

Und, wer uns das SEPA Mandat noch nicht ausgefüllt retourniert hat, bitte nicht vergessen zu schicken. Dankeschön.

**Diese Fleischpackerl sind, mit einer Bestellvorlaufzeit von 7 Tagen, nicht mehr an bestimmte Termine gebunden, sondern immer erhältlich.
Einfach über den Onlineshop das gewünschte Produkt mitbestellen !**

Schweinefleisch

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

Rindfleisch

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

Putenfleisch

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

Gulaschfleisch

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



Geflügel

Landhendl grillfertig (ohne Innereien)	€ 15,98/ kg
---	-------------

Würstel und Leberkäse - geht immer ...

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.



Salat mit Austernpilze

Zutaten für 2 Personen: 200g Austernpilze, 1 Zwiebel, 3 EL Sonnenblumenöl, Salz, Pfeffer, 1 TL Thymian, 1 EL Ahornsirup, 5 EL Balsamico-Essig, 100g Cherrytomaten, 75g Salatblätter (gerne auch Bittersalate, Radieschen- oder Kohlrabiblätter)

ZUBEREITUNG: Austernpilze putzen und vierteln. Zwiebel schälen und würfeln. 1 EL Öl erhitzen. Zwiebel und Austernpilze ca. 3 Min. lang heiß anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Thymian kurz mitbraten. Mit 3 EL Balsamico-Essig ablöschen und noch-mal abschmecken. Den übrigen Balsamico-Essig mit etwas Salz, Pfeffer und Ahornsirup verquirlen. Zuletzt 2 EL Öl hineinrühren. Gewaschene Tomaten halbieren. Salat waschen, abtropfen lassen und klein zupfen. Mit den Tomaten und der Marinade mischen. Austernpilze darauf anrichten. **Tipp:** Zu diesem bunten Salat mit warmen Pilzen passt hervorragend getoastetes Ciabatta.



Stangensellerie karamellisiert

Zutaten für 2 Personen: 250g Stangensellerie, 1 EL Butter (oder Kokosfett), 1/2 EL Zucker, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG: Stangensellerie waschen, in mundgerechte Stücke schneiden und 5 Min. in Salzwasser blanchieren. Anschließend in einem Sieb abtropfen lassen. Etwas Selleriegrün fein hacken. In einer beschichteten Pfanne Fett erhitzen und den Sellerie hinzugeben. Mit Salz und Zucker verfeinern und bei mittlerer Hitze karamellisieren bis die Flüssigkeit aufgesogen bzw. der Sellerie angebräunt ist. Vor dem Servieren frisch gemahlene Pfeffer aus der Mühle sowie das vorbereitete Selleriegrün darüber streuen. **Tipp:** Auch Fenchel lässt sich hervorragend auf diese Art und Weise zubereiten.



Kraut-Wurst-Pfanne

Zutaten für 4 Personen: 400 g weiches Weißkraut, 200 g Braunschweiger-Wurst, 2 Karotten, 2 Zwiebeln, 1 Becher Sauerrahm, 1/2 TL edelsüßer Paprika, Salz, Pfeffer, 1/2 Bund Schnittlauch, 1 EL Öl und 1 EL Butter zum Anbraten

ZUBEREITUNG: Schnittlauch fein schneiden. Weißkraut putzen, Strunk entfernen, Blätter in Streifen schneiden. Zwiebeln in Ringe, Karotten schräg in dünne Scheiben schneiden. Wurst der Länge nach vierteln, in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden, in Öl braten, herausnehmen. Butter erhitzen, Zwiebeln anrösten, Karotten mitrösten, Weißkraut zugeben, einige Minuten braten, mit Salz und Pfeffer würzen, zugedeckt einige Minuten garen, Wurst zum Kraut geben. Sauerrahm, Paprikapulver und Schnittlauch verrühren, zur Kraut-Wurst-Pfanne servieren.



Kartoffel-Lauch-Suppe

Zutaten für 2 Personen: 1 EL Olivenöl, 1 Porree, 120g Erdäpfel, 300ml Gemüsebrühe, 1/2 Becher Schlagobers, Salz, Pfeffer, 1 EL Petersilie

ZUBEREITUNG: Porree waschen und in feine Ringe schneiden. Erdäpfel kochen, schälen und in Würfel schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Porree darin glasig andünsten, Erdäpfel und Gemüsebrühe begeben und bei niedriger Hitze köcheln lassen. Anschließend die Suppe pürieren. Mit Schlagobers aufgießen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit einem Klecks geschlagenem Obers und Petersilie garnieren.



Kürbisrisotto

Zutaten für 2 Personen: 475 ml Gemüsebrühe, 150 g Reis, 150 g Kürbis, 65 ml Weißwein, 65 ml Rahm, 4 EL frisch geriebener Parmesan, 1 kleiner Zwiebel, 20 Safranfäden, Salz Pfeffer aus der Mühle, Butter zum Andünsten

ZUBEREITUNG: Kürbis schälen, Kerngehäuse entfernen, Kürbis klein würfelig schneiden. Zwiebel fein hacken, in Butter andünsten, Reis und Safran einrühren, mit Gemüsebrühe, Weißwein und Rahm ablöschen, Kürbiswürfel zugeben, Risotto unter ständigem Rühren cremig einkochen, mit Salz und Pfeffer würzen, kurz vor dem Servieren den geriebenen Parmesan unterziehen.



Sauer macht lustig - bitter macht fitter

Bitterstoffe sorgen für mehr Vitalität: Sie stimulieren die Magensäfte, sorgen für eine gesunde Darmflora, senken den Cholesterinspiegel und hohen Blutdruck. Zudem helfen sie beim Entsäuern und bringen das Immunsystem auf Trab.

Umfasste früher unsere Ernährung eine Vielzahl an bitterstoffhaltigen Wildpflanzen, so sind wir heute nicht mehr so an Bitterstoffe gewöhnt – sogar die Trauben sind heute zutage kernlos. Doch zerbissene Traubenkerne enthalten ebenso Bitterstoffe wie Endiviansalat, Zuckerhut, Grapefruits...ein wertvoller Beitrag für unsere Gesundheit.

Traubenkerne enthalten mehr sekundäre Pflanzenstoffe als das Fruchtfleisch und sind u.a. entzündungshemmend.

AUSTERNPILZE

LAUCH

STANGENSELLERIE

KÜRBIS

KRAUT