

**Lammfleisch**

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

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

**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.

**Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser .....**

In der gesamten Europäischen Union sorgen EU-Verordnungen für einheitliche Bio-Standards. Jeder Bio-Bauer und auch jene Betriebe, welche die landwirtschaftlichen Rohstoffe weiterverarbeiten, müssen ein gültiges Bio-Zertifikat besitzen. Dafür müssen die Betriebe laufend durch amtliche Bio-Kontrollstellen geprüft werden. Diese vorgeschriebenen Biokontrollen finden auch bei uns jährlich - so auch letzten Freitag - statt. Hier wird u.a. der gesamte Warenfluss kontrolliert, ob von allen Lieferanten Biozertifikate vorliegen und ob jedes Produkt ein Etikett aufweist.

Darüber hinaus unterzieht sich unser Hauptlieferant, der Biohof Achleitner, als einziger österreichischer (!) Betrieb freiwillig dem so genannten BNN-MONITORING\*. So werden dort monatlich zusätzlich etwa 4 Obst- und Gemüseprodukte stichprobenweise im Labor auf über tausend Pestizide (Pflanzenschutzmittel und Insektenschutzmittel) überprüft. Mit regelmäßigen Kontrollen könnte man gegebenenfalls sofort Ursachen von Verunreinigungen (z.B. durch konventionelle Nachbarbetriebe) auf den Grund gehen.

**DAS BNN MONITORING\* BIETET EINEN KLAREN QUALITÄTSPRÜFUNG:**

- Schwachstellen bei Anbau, Transport und Lagerung können aufgedeckt und verbessert werden
- Analyseergebnisse in einer Online-Datenbank ermöglichen schnelle Bewertung von Bio-Erzeugern
- schwarze Schafe werden so abgeschreckt, höherer Schutz vor Verbrauchertäuschung

\*BNN: Bundesverband Naturkost Naturwaren  
Mehr dazu: [www.bnn-monitoring.de](http://www.bnn-monitoring.de)



**Alle Lebensmittel, die nach den Bio-Verordnungen in der EU hergestellt werden, müssen das grüne EU-Bio-Siegel tragen.**

- EU-BIO-Verordnung:  
>weitgehend BIO  
>Rohstoffe zu 95% aus BIO-Herkunft
- AT-BIO-402: Ländercode und Nummer der Kontrollstelle (für unseren Betrieb: lacon)

**Weitere Bio-Erkennungszeichen sind:**



**• Bio-Austria**

- >ausschließlich BIO
- >Rohstoffe zu 100% aus BIO-Herkunft
- >rund ¼ weniger Zusatzstoffe erlaubt als in EU-BIO-Verordnung



**• AMA Bio**

- >ausschließlich BIO
- >Rohstoffe zu 100% aus BIO-Herkunft und aus Österreich
- >rund ¼ weniger Zusatzstoffe erlaubt als in EU-BIO-Verordnung

**Ein guter Tipp von uns ist, wenn Sie biologische Produkte kaufen, immer auf diese Merkmale achten.**

## Melanzanischnitzerl



**Zutaten für 2 Personen:** 1 Melanzani, 1 Ei, Salz, Pfeffer, 20g Semmelbrösel, 2 EL Brat- und Backöl

**ZUBEREITUNG:** Melanzani in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Das Ei verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Melanzanischeiben zuerst im Ei und dann in den Semmelbröseln wenden. Im Öl beidseitig goldbraun braten.

**Tipp:** Schmeckt vorzüglich mit Reis und Tomatensauce serviert oder mit einem herzhaften Kräuterrahm-Dip und einem Chinakohlsalat.



## Rote Rüben-Nockerl

**Zutaten für 4 Personen:** 500 g Weißbrot vom Vortag, Petersilie, 1 Zwiebel, ca. 100 g Butter, 250 ml Milch, 4 Eier, 6 EL Mehl, frisch geriebener Hartkäse, Salz, Pfeffer, 200 g gegarter Rote Rüben

**ZUBEREITUNG:** Rote Rüben in kleine Stücke schneiden oder pürieren. Brot würfeln und in eine Schüssel geben. Petersilie fein hacken und dazu geben. Zwiebel fein schneiden. In einem Topf ca. 40 g Butter erhitzen, Zwiebelstücke darin anschwitzen, Milch zugießen und erwärmen. Milch über das Brot gießen. Salzen und pfeffern, Eier und Randig dazugeben und alles kräftig durchkneten. Zuletzt so viel Mehl dazugeben bis der Teig nicht mehr matschig ist, dann zugedeckt ca. 30 Min. ruhen lassen. In einem großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen, Nocken mit feuchten Händen formen und ins Wasser geben. Dann die Hitze reduzieren und die Nocken ca. 15 Min. ziehen lassen. Mit einer Schöpfkelle aus dem Wasser heben, flüssige Butter darüber gießen und mit frisch geriebenem Hartkäse bestreuen.

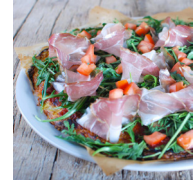


## Nudeln mit Kohl

**Zutaten für 4 Personen:** Ca. ¼ Wirsing, eine Handvoll Walnusskerne, 1 Zwiebel, 3 Knoblauchzehen, Olivenöl, Salz, Pfeffer, 50 ml Gemüsebrühe, ca. 500 g Bandnudeln, frisch geriebener Hartkäse, 5-6 frische Salbeiblätter

**ZUBEREITUNG:** Wirsingblätter in feine Streifen schneiden, Walnüsse grob hacken. Knoblauchzehen und Zwiebel fein schneiden. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch und Zwiebelstücke andünsten, Wirsingstreifen dazu geben und ca. zwei Minuten anbraten. Die gehackten Walnüsse hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Hitze reduzieren, 50 ml Gemüsebrühe dazu gießen und weitere zehn Minuten köcheln lassen. Dabei gelegentlich umrühren. Bandnudeln bissfest kochen, abgießen und in eine große Schüssel geben. Das restliche Olivenöl über die Nudeln gießen, und alles gut mischen. Nudeln auf Teller anrichten und das Wirsinggemüse darauf verteilen. Parmesan und ev. Walnusskernhälften darüber streuen und servieren.

## Karfiolpizza



**Zutaten für 2 Personen:** ca. 350 g Karfiol 150 g Hüttenkäse, 1 Ei, Salz, Pfeffer, ca. 200 g Tomatenstücke, 100 g Mozzarella, schwarze Oliven ohne Kern, 1 Knoblauchzehe, Oregano, frische Basilikumblätter

**ZUBEREITUNG:** Karfiol in Röschen teilen, Strunk in Stücke schneiden. Alles in einem Mixer in Reiskorngröße zerkleinern, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 15 Min. rösten. Blumenkohl mit Eier und Käse mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. 2 Portionen auf das Backpapier geben, zu Fladen formen und wieder ca. 15 Min. backen. Tomaten mit Oregano, Knoblauch, Salz, Pfeffer würzen und auf die Böden verteilen. Mozzarella in Scheiben schneiden, Oliven in Ringe schneiden und darauf verteilen. Nochmals im Backrohr ca. 10 Min. backen. Basilikumblätter auf den Pizzaböden verteilen.



## Süßkartoffelsuppe

**Zutaten für 4 Personen:** a. 300 g Süßkartoffeln, 2 Kartoffeln, 2 Karotten, Butter, 1 Stück Ingwer (2-3 cm) 1 Zwiebel, 1 l Brühe, 1 Schuss Rahm, Salz, Pfeffer, 1 TL Honig

**ZUBEREITUNG:** Ingwer und Zwiebel schälen und fein hacken. Zuerst Kartoffeln und Karotten schälen und in würfelige Stücke schneiden. Erst zuletzt die Süßkartoffeln schälen und schneiden. Zwiebel- und Ingwerstücke in Butter anschwitzen, Honig einrühren, Gemüsestücke dazugeben, salzen, pfeffern und dünsten. Mit Brühe aufgießen, Gemüse weichkochen, Sahne zufügen und alles pürieren. Mit Koriander verfeinern und mit Garnelenspießchen servieren.



## Mürbteig Gemüsekuken

**Zutaten: Teig:** 200 g Mehl, 3 EL Wasser, Salz, 100 g Butter, 1 Ei. **Belag:** 350 g gemischtes Gemüse (Karfiol, Kohlrabi, Melanzani, Mangold...), 150 g geriebener Käse, 3 Eier, 100 g Sauerrahm, frische Kräuter, Salz, Pfeffer

**ZUBEREITUNG:** Alle Zutaten zu einem Teig kneten und im Kühlschrank ca. 30 Min. ruhen lassen. In der Zwischenzeit das Gemüse richten und je nach Gemüse in Salzwasser kurz garen. Aus Sauerrahm, Eiern, gehackten Kräutern einen Guss zubereiten und salzen und pfeffern. Teig in eine gefettete Form legen und dabei einen Rand bilden. Gemüse auf dem Teig verteilen, Guss darüber gießen und bei 200 °C ca. 30 Min. backen.