

## GRILLEREI .....

## die ersten Highlights für alle Grillfreunde

unser Grillangebot erweitern wir immer wieder, also, immer wieder einmale reinschauen lohnt sich

Lamm-Rückenkoteletts 2 Stk.	€ 49,99 pro kg	Rostbratwürstchen 5 Stk.	€ 4,49 pro Packerl
Lamm-Rückenkoteletts 5 Stk.	€ 49,99 pro kg	Puten Bratwürstchen 5 Stk.	€ 7,99 pro Packerl
Schw. Kotelett o.Kn. 2 Stk.	€ 34,99 pro kg	Putenkäsekrainer 3 Stück	€ 6,49 pro Packerl
Schw. Kotelett o.Kn. 5 Stk.	€ 32,99 pro kg	Käsekrainer 2 Stk.-Packung	€ 6,69 pro Packerl
Schw. Spareribs mariniert	€ 24,79 pro kg	Knacker 2 Stk-Pkg	€ 4,99 pro Packerl
Schw. Schopf ausgel. mariniert	€ 27,59 pro kg	Bratwürstl v. Schwein 2 Paar	€ 5,99 pro Packerl
Schw. Schopf geschn. 2 Stk.	€ 26,59 pro kg	Berner Würstel 3 Stück	€ 8,19 pro Packerl
Schw. Bauchstreifen mariniert	€ 21,99 pro kg	Bratwürstl Lamm dünn 2 Paar	€ 6,99 pro Packerl
Schw. Kotelett o. Kn. marin.	€ 35,99 pro kg	Leberkäse natur 2 Scheiben	€ 3,99 pro Packerl
		Frankfurter 2 Paar	€ 4,49 pro Packerl
Rinder Hüftsteak marin. 2 Stk.	€ 55,99 pro kg	Hallomi - Grillkäse 200g Pkg.	€ 4,39 pro Pkg.
Rinder Ribeyesteak ca.200g Stk	€ 49,99 pro kg	Grill Fonduesenf 200ml Glas	€ 3,99 pro Glas
Rinder Rumpsteak ca, 200g Stk.	€ 50,99 pro kg		
Rinder Bavette/Flanksteak 1,4k	€ 19,99 pro kg		
Rinder Tomahawk Steak 1,2 kg	€ 51,99 pro kg		

Fleisch bitte 7 Werktage vor Ihrem Liefertag bestellen !!!!



## Sollte zum Nachdenken anregen .....

Wenn wir manche Dinge weniger tun, gelangen wir zu mehr Lebensqualität für alle.

Rund 1/3 der globalen Landfläche ist Weide- und Ackerland, aber es wird immer mehr verbaut.

----> **weniger Grünland aufbrauchen**

kleine Strukturen unterstützen

----> **weniger bei großen konventionellen Ketten einkaufen**

mehr auf regionale & saisonale Lebensmittel zugreifen...

----> **weniger Weitgereistes genießen.**

Wussten Sie, dass allein in Österreichs Haushalten jährlich mehr als 200.000 Tonnen an Lebensmittel weggeworfen werden (Quelle: ORF- Schauplatz-Report „Essen ohne Wert“)

Gem. Schätzungen entstehen rund 10% der globalen Treibhausgasemissionen durch die Produktion von Lebensmitteln, die nicht gegessen werden und im Müll landen. Echt erschreckend, deshalb

----> **weniger Essen verschwenden**

Die Fleischproduktion weltweit derzeit: 330 Mio. Tonnen pro Jahr. Lt. Prognosen soll sie bis 2050 auf rund 450 Mio. Tonnen jährlich steigen!

**Unser Ernährungssystem ist für etwa 1/3 der globalen Treibhausgasemissionen verantwortlich. Zur Produktion einer tierischen Kalorie werden je nach Tierart bis zu 10 pflanzliche Kalorien verfüttert.**

----> **weniger Fleisch konsumieren**

## Liefertagverschiebung im Mai

## Feiertag Montag, 24.05.2021:

In dieser Woche verschieben sich ALLE Lieferungen auf den Folgetag

Montag-Lieferung	--> auf Dienstag
Dienstag-Lieferung	--> auf Mittwoch
Mittwoch-Lieferung	--> auf Donnerstag
Donnerstag-Lieferungen	--> auf Freitag
Freitag-Lieferungen	--> auf Samstag

Die Bestellfristen bleiben wie üblich!



### Frühkraut mit Salbeibutter

**Zutaten als Grillbeilage:** 1 Frühkraut, 4 EL Butter, 2 EL frische gehackte Salbeiblätter, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Frühkraut mit Salbei-Butter

**ZUBEREITUNG:** Frühkraut in feine Streifen schneiden. Butter aufschäumen lassen, gehackte Salbeiblätter darin schwenken, Frühkraut zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, bei guter Hitze zugedeckt kurz braten (Achtung brennt schnell an, wirklich nur kurz braten), bei Bedarf nachwürzen.

**Tipp:** Marinade für 2 Rippenbögen vom Schwein: 4 EL Honig, 4 EL süßen Senf, 2 EL Balsamico, 2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer; Rippenbögen marinieren und grillen.



### Überbackene Krautpalatschinken

**Zutaten für 4-6 Stück: Palatschinken:** 300 ml Milch, 200 g Mehl, 2 Eier, Salz. **Fülle:** 400 g Frühkraut, 150 g Speckwürfel, 125 ml Gemüsebrühe, 80 g Zwiebel, 2 EL geriebener Käse, 1 EL Zucker, 1 TL Paprikapulver, Salz, Pfeffer, 1 EL Öl

**ZUBEREITUNG:** Milch, Mehl, Eier und Salz zu einem Teig rühren, 4-6 Palatschinken in Öl ausbacken. Kraut fein hobeln, Zwiebel würfelig schneiden. Zwiebel in Öl anrösten, Zucker zugeben, karamellisieren lassen, Kraut und Speckwürfel mitrösten, mit Gemüsebrühe aufgießen, ein paar Minuten dünsten, mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Palatschinken füllen, einrollen, in eine feuerfeste Form legen, mit Käse bestreuen, im vorgeheiztem Backrohr 15 Min. bei 180°C überbacken.



### Süßkartoffelsalat

**Zutaten für 2 Personen:** 400 g Süßkartoffel, 1/2 Bund, Frühlingzwiebel, Minze, 25 ml Olivenöl, 1/2 Zitrone (Saft), eine Prise Zucker, Salz, Chili

**ZUBEREITUNG:** Kartoffeln waschen, schälen und in sehr dünne Streifen schneiden. Minze waschen, fein hacken und mit den Kartoffeln in einer Schüssel vermengen. Zwiebeln waschen, putzen, in Ringe schneiden und mit in die Schüssel geben. Aus Zitronensaft, Salz, Chili, Öl und Zucker ein Dressing rühren und den Salat damit marinieren. Den Salat etwa 15 Min. ziehen lassen. **Tipps:** Sie können vor dem Servieren den Salat noch mit etwas Balsamico-Essig beträufeln.



### Melanzanitürmchen gegrillt

**Zutaten ideal zur Grillerei:** 300 g Melanzani, 150 g Tomaten, 125 g Mozzarella, 3 EL Olivenöl, 1 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer,

**ZUBEREITUNG:** Melanzani, Tomaten und Mozzarella in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen, Melanzani-Scheiben damit marinieren, ein paar Minuten ziehen lassen, abgetropft auf den Grill legen, auf beiden Seiten bräunen. Die Hälfte der Melanzani-Scheiben mit Tomaten und Mozzarella belegen, die andere Hälfte der Melanzani-Scheiben oben darauf setzen. Die Türmchen nochmals je 2-3 Min. auf jeder Seite grillen. Die übrig gebliebene Marinade während des Grillens auf den Melanzani-Mozzarella-Türmchen verteilen.



### bunter Nudelauflauf

**Zutaten für 4 Personen:** 500 g Mangold oder Spinat, 250 g Gemüse (Karotten, Fenchel, Zwiebel, Lauch, ...), 200 g kurze Nudeln, 150 g geriebener Käse, 2 Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer, 1 EL frische Kräuter, gehackt, Olivenöl zum Anbraten. **Guss:** 250 ml Milch, 3 Eier, Muskatnuss gerieben, Salz, Pfeffer

**ZUBEREITUNG:** Backrohr auf 180-200°C vorheizen. Nudeln al dente kochen. Knoblauch fein hacken, Mangold in Streifen schneiden, restliches Gemüse klein schneiden. In einer großen Pfanne Olivenöl erhitzen, Gemüse anbraten, Mangold zugeben, kurz mitdünsten, mit Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen. Für den Guss Milch, Eier, Muskatnuss, Salz und Pfeffer verquirlen. Nudeln, Mangold und Gemüse vermengen, in eine feuerfeste Form füllen, mit der Eier-Milch übergießen, Käse darauf verteilen, im Backrohr 30-35 Min. überbacken, mit Kräuter bestreut servieren.



### Feta mit Gurke und Melone

**Zutaten:** 200 g Fetakäse, 1 Gurke, 1/2 Honigmelone, 3 EL Essig, 5 EL Olivenöl, 1 Bund Zitronenmelisse

**ZUBEREITUNG:** Honigmelone schälen, Kerne entfernen und würfeln. Gurke und Fetakäse ebenfalls würfeln. Zitronenmelisse waschen, gut abtropfen lassen und fein hacken. Alle Zutaten gut vermischen und nach Geschmack mit Essig und Öl abschmecken. Bis zum Servieren kühl stellen. **Tipps:** Mit Ciabatta oder zu gegrilltem Hühnchen servieren.