

20.03.- 26.03.2023

Haben Sie Ihre Produkte für Ostern schon bestellt?

**AUSLIEFERUNGEN OSTERFLEISCH NUR IN  
KW 13 + 14 (27.03. - 07.04.2023)**  
erhältlich nur solange der Vorrat reicht



### OSTERFLEISCH und WÜRSTE vom Sonnberg - Geselichtet essfertig

|                                      |             |
|--------------------------------------|-------------|
| Teilsames ca. 500g                   | € 30,99/kg  |
| Selchkarree - Roller ca. 600g        | € 40,99/kg  |
| Selchschoopf ca. 500g                | € 30,99/kg  |
| Lohnbratwürstel 2 Paar/Pkg ca. 220g  | € 8,39/Pkg. |
| Kalbsbratwürstel 2 Paar/Pkg ca. 220g | € 6,99/Pkg. |

### OSTERGEBÄCK vom Mawacher

|                                  |         |
|----------------------------------|---------|
| Friedensbrot                     | € 6,99  |
| Dinkel Osterpinze 290g verpackt  | € 7,99  |
| Dinkel Karottenkuchen klein 130g | € 6,99  |
| Brioche halbiert                 | € 7,39  |
| Brioche ganz                     | € 13,19 |

### und was noch zur OSTERJAUSE passt .....

|   |        |
|---|--------|
| Sahne-Meerrettich im 95g Glas           | € 4,19 |
| Senf mittelscharf in der 100ml Tube     | € 2,59 |
| Senf süß in der 100ml Tube              | € 2,59 |
| Aufstrich nach Liptauer Art 125g Becher | € 2,59 |
| Frischkäse Kräuter 175g Becher          | € 3,39 |
| Piccolo Essigurkerl 370ml Glas          | € 3,99 |



### und noch was SÜSSES für's Nest....

|  |        |
|--|--------|
| Knusperkekse mit VM Schoko 150g          | € 4,99 |
| Vollmilch Osterhase geschminkt 80g       | € 5,59 |
| Osterhase Vollmilch 50g in Staniolpapier | € 2,59 |
| Überraschungsei 20g                      | € 3,09 |

### Bunt gefärbte OSTEREIER gehören einfach zum Osterfest:

6er Packung gefärbte Eier € 6,19 / Pkg.

### Diese Woche im Kisterl .....

#### Sauerkraut



Weißkraut wird fermentiert und so zu Sauerkraut verarbeitet, dadurch erhält es einen einzigartigen Geschmack sowie eine Vielzahl an gesundheitlichen Vorzügen. Dass Sauerkraut besonders reich an Vitamin C ist, ist vielen bekannt. Auch Vitamin K steckt im Weißkohl reichlich, was wichtig für gesunde Knochen und die Blutgerinnung ist. Das enthaltene Beta-Carotin ist wichtig für gesunde Haut, Augen, Knochen und das Immunsystem. Folsäure unterstützt die Zell- und Blutbildung.

#### Karfiol



Der Karfiol enthält viele Vitamine und Mineralstoffe. Der Hohe Ballaststoffgehalt sorgt für ein langes Sättigungsgefühl. Durch seinen hohen Anteil an Zitronen- und Apfelsäuren ist der Karfiol sehr bekömmlich und daher bei einem empfindlichen Magen ein sehr dankbares Gemüse.



### Karfiolcurry mit Linsen

**Zutaten für 6 Personen:** 1 Karfiol, 300 g Kartoffel, 200 g Zwiebel, 20 g Ingwer, 2 TL Kreuzkümmel, 1 TL Kurkuma, 1 TL Senfsamen, 1/2 TL Chilipulver, 100 g Cashewnüsse, 400 ml Kokosmilch, 600 ml Gemüsesuppe, 200 g Linsen, 1 Jungzwiebel

**ZUBEREITUNG:** Karfiol in Röschen teilen, Kartoffel schälen und in 2 cm große Stücke schneiden. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und klein würfelig schneiden. In einem Topf Butter erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Gewürze darin ca. 10 Min. braten. Karfiol, Kartoffel und Cashews zugeben, kurz mitrösten, mit Kokosmilch und Suppe aufgießen und bei schwacher Hitze ca. 10 Min. köcheln. Linsen zugeben, Curry weitere 15 Min. garen. Für die Garnitur Jungzwiebel putzen und in dünne Ringe schneiden. Curry mit Salz abschmecken und mit Jungzwiebel und garnieren.



### Zucchini lasagne mit Hüttenkäse

**Zutaten für eine Quicheform: Teig:** 350 g Zucchini, 1 Zwiebel, 1 Zehe Knoblauch, 500 g passierte Tomaten, 250 g Hüttenkäse, 300g Frischkäse mit Kräutern, 3 EL Milch, 8 Lasagneblätter, etwas geriebener Gouda, Salz, Pfeffer

**ZUBEREITUNG:** Zucchini würfelig schneiden, Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. Die Zwiebeln und den Knoblauch in etwas Öl anbraten, geschnittene Zucchini dazugeben und weiter rösten. Anschließend passierte Tomaten beifügen und mit Salz, Pfeffer und Paprika gut würzen, ca. 5-6 Min. bei mittlerer Stufe köcheln lassen. Hüttenkäse unterrühren. Den Frischkäse mit der Milch verrühren. In eine Auflaufform im Wechsel – Frischkäsesoße – Lasagneblätter – Tomatensoße schichten (mit der Tomatensoße abschließen) und den geriebenen Gouda darüber geben. Im Ofen bei 200°C ca. 40 Min. backen und danach genießen.



### Sauerkrautlaibchen mit Sellerie

**Zutaten für 4 Personen:** 2-3 Karotten, 1/2 Sellerie, 1/2 kg Sauerkraut, 100 g Mehl, 2 Dotter, 1 EL Süßrahm, Salz, Pfeffer, 1 kleine Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 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.



### Karfiol paniert

**Zutaten für 4 Personen:** 1 Karfiol, 80 g Brösel, 2 Eier, 80 g Mehl, 1/4 l Öl zum Herausbacken, 1 Prise Salz

**ZUBEREITUNG:** Karfiol in Röschen teilen, in Salzwasser legen und einige Minuten darin quellen lassen. Die einzelnen Röschen salzen und in Mehl, Ei und Brösel panieren. In heißem Öl goldgelb ausbacken und abtropfen lassen. Den knusprig, frisch ausgebackenen Karfiol als Gemüsebeilage oder mit deiner Dipsoße servieren.



### Spinatspätzle

**Zutaten für 4 Personen:** 400 g Spinat, 2-3 EL Öl, 250 g Topfen, 2 Eier, Salz, Pfeffer, 250 g Mehl, 100 g Butter, 2 Knoblauchzehen, 50 g Parmesan, Schnittlauch

**ZUBEREITUNG:** Spinat waschen und die groben Stängel entfernen. Salzwasser mit einem Schuss Öl zum Kochen bringen und den Spinat darin blanchieren. Spinat herausnehmen und gut abtropfen lassen. Spinat und Öl mit dem Stabmixer zerkleinern. Topfen, Eier, Salz, Pfeffer und Spinat vermengen. Mehl hinzufügen bis ein zäher Teig entsteht. Einen großen Topf mit Wasser, Salz und Öl zum Kochen bringen. Den Teig durch ein Spätzle Sieb in das kochende Wasser streichen. Kurz ziehen lassen und herausnehmen. Knoblauch schälen und pressen. Die Butter schmelzen. Knoblauch hineinpresse. Die Spätzle mit der Knoblauchbutter übergießen, mit Parmesan bestreuen und vor dem Servieren mit etwas Schnittlauch bestreuen.



### Sauerkrautnockerl mit Wintersalat

**Zutaten für 2 Personen:** verschiedene Blattsalate wie Chinakohl, Radicchio, Zuckerhut, Vogelsalat, 50 ml Apfelesig, 40 ml Sonnenblumenöl, 1 Prise Salz, frisch gem. Pfeffer

**Sauerkrautnockerl:** 500 g (am besten mehlig) Kartoffeln, 300g Sauerkraut, 2 Eidotter, Salz, frisch gem. Pfeffer, Muskatnuss, etwas Kartoffelstärke, 2 EL Sonnenblumenöl

**ZUBEREITUNG:** Salate waschen, schneiden und nach Geschmack marinieren. Auf Tellern anrichten.

**Sauerkrautnockerl:** Kartoffeln kochen, auskühlen lassen und raspeln. Das Sauerkraut mehrmals durchschneiden. Alle Zutaten (ausgenommen das Öl) vermengen. Mit zwei großen Löffeln 12-16 Nockerl formen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Nockerl bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten braten. Die fertiggebratenen Nockerl auf den Salat setzen.