

Lamm-Fleischangebot

Auslieferung in KW38 (17.09.-21.09.2018)
Bestellschluss: 10.09.2018

LAMMFLEISCH vom Biohof der Familie Gnigler

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

Es ist wieder Schulbeginn



Eine Jause ist mehr als etwas zu essen

...sie transportiert auch ein Stückchen Zuneigung. Die paar Minuten Zeit am Morgen, um für die Kinder eine bunte Jause herzurichten, sind gut investiert. Sie können sicher stellen, dass Ihre Lieben über den Tag genug zu essen haben und das in einer Qualität, die Ihnen am Herzen liegt.

Brainfood-Lebensmittel

Müsli, Dinkel, Hafer, Nüsse, Fisch, Soja und Äpfel gelten aufgrund ihrer Inhaltsstoffe als typisches Brainfood. Das bedeutet, dass sie aufgrund ihres speziellen Wirk- und Schutzstoffe die Merk- und Konzentrationsfähigkeit verbessern.



Fischangebot

Auslieferung in KW39 (24.09.-28.09.2018)
Bestellschluss: 17.09.2018

FISCHE fangfrisch aus Schwarzwald/Gebirge

alle fangfrischen Fische sind eingeschweißt in Folie

<u>Bio Bachforelle 1 Stk</u>	€ 34,98/ kg
<small>im Ganzen, ausgenommen ca. 0,45-0,60 kg/Stk.</small>	
<u>Bio Bachforellen-Filet 2 Stk. Pkg.</u>	€ 62,10/kg
<small>Gesamtgewicht ca. 0,30 - 0,40 kg</small>	
<u>Bio Seeforelle 1 Stk</u>	€ 34,98/ kg
<small>im Ganzen, ausgenommen ca. 0,45-0,60 kg/Stk.</small>	
<u>Bio Seeforellen-Filet 2 Stk. Pkg.</u>	€ 62,10/kg
<small>Gesamtgewicht ca. 0,30 - 0,40 kg</small>	
<u>Bio Bachsaibling 1 Stk.</u>	€ 34,98/ kg
<small>im Ganzen, ausgenommen ca. 0,45-0,60 kg/Stk.</small>	
<u>Bio Bachsaibling-Filet 2 Stk. Pkg.</u>	€ 65,10/kg
<small>Gesamtgewicht ca. 0,30 - 0,40 kg</small>	

FISCH- Pasteten

<u>Lebermousse vom Bio Saibling 100g Glas</u>	€ 6,95/Gl.
<u>Saiblingspastete 100g Glas</u>	€ 6,95/Gl.

TIPPS FÜR SCHLAUE KÖPFE

Eine attraktive Jause

sollte so abwechslungsreich und bunt wie möglich zusammengestellt sein. Vollkorngebäck, frisches Gemüse und Obst, Milchprodukte und ein Getränk dürfen keinesfalls fehlen.

Eine große Trinkflasche

ist wichtig, damit genügend Flüssigkeit für jede Pause mit dabei ist. Empfehlenswert sind gut verdünnte Fruchtsäfte, ungesüßte Tees und natürlich Wasser.

Auch Naschereien sind natürlich erlaubt

Datteln, Nüsse und Trockenfrüchte sind Energie-lieferanten.



Mangold-Dip

Zutaten für 2 Personen: 2 Stk. Mangold-Stiele, 1 Knoblauchzehe, 2-3 EL Sesampaste, 1 Zitrone, Salz, 1 TL Minze getrocknet

Zubereitung: Mangoldstiele in reichlich Salzwasser weichkochen, aus dem Wasser nehmen und zerstampfen. Mit den zerdrückten Knoblauchzehen, dem Saft einer Zitrone und etwas Salz vermischen und mit Minze garnieren. Mit Gemüsestiften und Oliven zu Fladenbrot oder ofenfrischem Baguette servieren.

Sauerkrautstrudel

Zutaten für 4 Personen: Topfenblätterteig: 125g Butter, 125g Topfen, 125g Mehl, Salz; Fülle: 2 EL Butter, 150ml Crème fraîche, 150g Käse gerieben, 3 EL Petersilie gehackt, Salz, Pfeffer, 500g Sauerkraut, 1 Ei

Zubereitung: Für den Topfenblätterteig Butter, Topfen, Mehl und Salz verkneten, im Kühlschrank ca. 30 Min. rasten lassen und anschließend auf einem Strudeltuch rechteckig ausrollen. Sauerkraut abtropfen lassen und mit Creme fraîche, Petersilie, Käse, Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermengen. Auf dem Strudelteig verteilen, Teigenden einschlagen, den Teig einrollen, mit dem verquirlten Ei bestreichen und im vorgeheizten Ofen bei 200°C ca. 30 Min. goldbraun backen.

Pastinaken-Pommes

Zutaten: 500g Pastinaken, 1 EL Gemüsebrühe, 1 Knoblauchzehe, 1 TL Paprikapulver, 1 TL Thymian, Salz, Pfeffer, 2 EL Olivenöl

Zubereitung: Pastinaken waschen, schälen und stifteln. Marinade aus Öl und Gewürzen herstellen, Pastinaken darin wenden, auf einem mit Backpapier belegtem Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 180°C ca. 20-30 Min. knusprig backen.

Kohlrabigratin

Zutaten für 4 Personen: 2 Kohlrabi, 200 ml Milch, 50 g Schlagobers, 2 Eier, 40 g geriebener Käse, Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung: Milch, Schlagobers und Eier verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Den gehackelten Kohlrabi in eine feuerfeste Form legen und mit der Eiermischung übergießen. Den Käse darüber streuen und bei 170°C ca. 20-25 Min. backen.

Tipp: Statt dem Kohlrabi eignet sich auch Kürbis, Rote Rüben, Erdäpfel, ...

Kürbisschnitzel

Zutaten für 2 Personen: 500g Kürbis, 500ml Vollmilch, 1 TL Salz, Butterschmalz, Mehl, 2 Eier, 2 EL geschlagenes Schlagobers, 150g Semmelbrösel, 100g Kürbiskerne, Muskat gerieben

Zubereitung: Kürbis in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Milch mit Salz in einem Topf zum Kochen bringen, Kürbis einlegen und ca. 1-2 Min. bissfest köcheln lassen. Herausnehmen, gut abtropfen und abkühlen lassen. Eier mit Schlagobers in einem Teller verquirlen und kräftig würzen. Mehl in einen zweiten Teller geben. Kürbiskerne nicht zu fein reiben, in einen dritten Teller geben und mit den Bröseln vermischen. Kürbisspalten mit Pfeffer und wenig Salz würzen und der Reihe nach in Mehl, Ei und Bröselmischung panieren. In heißem Butterschmalz knusprig backen. Tipp: Auch Melanzani, Süßkartoffeln und Kohlrabi eignen sich für dieses Rezept hervorragend.

Mangold-Tomaten-Nudeln

Zutaten für 2 Personen: 400g Mangold, 20 g Butter, 150 g Schlagobers, 3 TL Senf, 250 g Nudeln, 2 Tomaten, Muskat, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Mangold waschen und gründlich putzen. Anschließend die Blätter von den Stielen trennen. Blätter in breite Streifen schneiden und Stiele fein würfeln. Tomaten waschen und ebenso in kleine Würfel schneiden. Nudeln in einem großen Topf al dente kochen.

In einer großen Pfanne die Hälfte der Butter zerlassen, die gewürfelten Stiele dazugeben und glasig anbraten. Nun die Mangoldblätter, die Tomaten und die restliche Butter ergänzen und weich dünsten. Schlagobers mit dem Senf vermengen, einrühren und etwas köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Nudeln unterrühren und mit frisch geriebenem Parmesan servieren.

Pastinaken-Apfel-Suppe

Zutaten für 2 Personen: 250 g Pastinaken, 200 g Erdäpfel, 200 g Äpfel, Zwiebel, 100 g Schlagobers, 1000 ml Hühnerbrühe, Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung: Pastinaken, Apfel, Kartoffeln und Zwiebel schälen, würfeln und in einem Topf mit etwas Öl anschwitzen. Mit Brühe ablöschen und ca. 15 - 20 Min. köcheln lassen. Alles mit einem Stabmixer pürieren und mit Schlagobers, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Tipp: Dazu passen hervorragend Knoblauch-Croupons. Dafür Butter in einer Pfanne zerlassen, Knoblauch schälen, pressen und zugeben. Toastbrot in kleine Würfel schneiden, zur Knoblauchbutter geben und rundum knusprig anbraten.

MANGOLD

KÜRBIS

SAUERKRAUT

PASTINAKEN

KOHLRABI