

Fischangebot

Auslieferung in KW47 (19.11.-23.11.2018)

Bestellschluss: 12.11.2018

FISCHE fangfrisch aus Schwarzwald/Gebirge

alle fangfrischen Fische sind eingeschweißt in Folie

Bio Bachforelle 1 Stk. € 34,98/ kg

im Ganzen, ausgenommen ca. 0,45-0,60 kg/Stk.

Bio Bachforellen-Filet 2 Stk. Pkg. € 62,10/kg

Gesamtgewicht ca. 0,30 - 0,40 kg

Bio Seeforelle 1 Stk. € 34,98/ kg

im Ganzen, ausgenommen ca. 0,45-0,60 kg/Stk.

Bio Seeforellen-Filet 2 Stk. Pkg. € 62,10/kg

Gesamtgewicht ca. 0,30 - 0,40 kg

Bio Bachsaibling 1 Stk. € 34,98/ kg

im Ganzen, ausgenommen ca. 0,45-0,60 kg/Stk.

Bio Bachsaibling-Filet 2 Stk. Pkg. € 65,10/kg

Gesamtgewicht ca. 0,30 - 0,40 kg

FISCH- Pasteten

Lebermousse vom Bio Saibling 100g Glas € 6,95/Gl.

Saiblingspastete 100g Glas € 6,95/Gl.

Fleischangebot

Auslieferung in KW48 (26.11.-30.11.2018)

Bestellschluss: 19.11.2018

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

LAMMFLEISCH vom Biohof der Familie Gnigler

Mini-Lamppaket ca. 2 kg € 41,40/ kg

(1 kg Kotelett, 0,5 kg Schnitzl, 0,5 kg Ragout)

Familien-Lamppaket ca. 3,5 kg € 40,90/ kg

(1 kg Kotelett, je 0,8 kg Roller, Schnitzl, Ragout)

Lamm-Keule vorgelöst ca. 1,5-2 kg € 40,50/ kg

(mit Knochen, damit ein gutes Saftl gibt)

Lamm-Kotelett ca. 1 kg € 37,90/ kg

LAMMKRONE ca. 1,5 2 kg € 41,30/ kg

(1/2 Rücken mit Ripperl)

Frisch vom Feld – direkt in die Mülltonne.

Die Natur zeigt ihre bunte Vielfalt in verschiedenen Formen, Größen und Farben. Und das ist schön und gut so, den Obst und Gemüse wächst nicht in einer Schablone, sondern ganz so wie es gerade passt.

Und trotzdem werden Tonnen an Lebensmitteln, die grundsätzlich völlig in Ordnung sind, aber einfach nicht den vorgegebenen Normen entsprechen, in den Müll geworfen. Denn dem Handel sind die Abweichungen von den vorgegebenen Normen häufig ein Dorn im Auge.

Ob zu klein oder zu groß als die Norm, zu krumm oder zu lang, zu grün, zu rot oder schlichtweg nur zum falschen Zeitpunkt reif - in Österreich werden Schätzungen zufolge 25% der Obst- und Gemüseernte von vornherein aussortiert und verrotten somit schon in den Anbaugebieten.



Herrliche
Weihnachtsbäckerei
finden Sie in
unserem Onlineshop
unter
www.biomitter.at

Unser Biokisterl ist anders.

Und genau aus diesem Grund schaut kein gepacktes Biokisterl gleich aus. Denn wir akzeptieren diese Vielfältigkeit. Die kleine Birne liegt neben der großen; ist ein Kürbis nicht zum Riesen gewachsen, macht das für uns keinen Unterschied – wir packen einfach 2 Stück in das Biokisterl.

Die großen Äpfel machen Lust auf Apfelstrudel, während der kleine perfekt für die Schulkasse oder den gesunden Snack unterwegs ist. So findet die ganze natürliche Vielfalt seine Verwendung, denn Lebensmittel für die Tonne sind reine Verschwendung.



Schwarzwurzelauflauf

Zutaten für 4 Personen: 750g Schwarzwurzeln, 250g Schlagobers, 2 Eier, 200g Käse gerieben, Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung: Schwarzwurzeln schälen (Handschuhe verwenden), in Stücke schneiden und sofort in Zitronenwasser einlegen. Anschließend ca. 10-15 Min. in reichlich Salzwasser gar kochen und abtropfen lassen. Schlagobers mit den Eiern mischen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Eine Auflaufform fetten, die Schwarzwurzeln hineinschichten, mit der Schlagoberssauce übergießen und mit dem Käse bestreuen. Im Backofen bei 200°C ca. 15 Min. überbacken.

Tipp: Wer möchte kann den Auflauf auch mit Schinken, Erdäpfeln oder Topinambur verfeinern.

Catalogna-Gemüse

Zutaten: 1 Stk. Catalogna, 1 Zwiebel, 1 Zehe Knoblauch, ca 50 ml Weisswein, 1/2 Be. Sauerrahm, Salz, grob gemahlener schwarzer Pfeffer, 1 EL Olivenöl

Zubereitung: Die Catalogna- Staude waschen und das Grüne beiseite legen (damit kann ein feiner gemischter Salat zubereitet werden), die Stängel in mundgerechte Stücke schneiden, Zwiebel und Knoblauch mittelgrob schneiden. Zwiebel und Knoblauch anbraten, die Catalogna-stücke dazugeben, etwas braten, mit Weisswein und Sauerrahm ablöschen, mit etwas Brühe aufgießen. Deckel drauf und ca 10 Min. dünsten, der Catalogna sollte noch bissfest sein. Zum Servieren etwas kleingeschnittenes Catalognagrün darüberstreuen.

Sellerierisotto

Zutaten: 300g Risottoreis, ca. 300g Sellerie, Olivenöl, ca. 400g gehackte Tomaten (oder 1 Dose), Salz, Pfeffer, Wasser oder Brühe, Parmesan

Zubereitung: Sellerie grob raspeln und in Olivenöl kurz andünsten. Dabei gut umrühren. Mit den Tomaten angießen und ein, zwei Gläser Wasser dazu. Salzen und pfeffern und etwa ¼ Stunde einkochen lassen. Den Reis zur Sellerie- Tomaten-Mischung dazugeben. Das Ganze unter Rühren andünsten und nur so viel Flüssigkeit dazugießen, dass nichts anbrennt und der Reis auf kleiner Flamme köcheln kann. Immer wieder umrühren und mit Wasser oder Brühe nachgießen, bis der Reis fertig ist. Noch abschmecken und mit geriebenem Parmesan servieren.

Kohlrabi im Speckmantel (low carb)

Zutaten für 4 Personen, als Beilage zu Fleisch oder Fisch: 2 große Kohlrabi, 8 dünne Scheiben Speck, 1 EL Olivenöl, 4 TL heller Balsamico-Essig, Salz

Zubereitung: Kohlrabi schälen, in 1 cm dicke Stifte schneiden, dabei die Länge des Kohlrabis beibehalten. Kohlrabi-Stifte in Salzwasser bissfest kochen, abseihen, abtropfen lassen. 8 gleich große Bündel vorbereiten, jedes mit einer Speckscheibe umwickeln. Öl in einer Pfanne erhitzen, Kohlrabi-Päckchen rundum anbraten. Vor dem Servieren (am Teller) noch mit ½ TL Balsamico-Essig beträufeln.

Rote Rüben Quiche

Zutaten für 4 Personen: 800 g Rote Rüben, 3 Zwiebel, 30 g Butter, 2 EL Honig, 150 ml Rotwein, Salz, Pfeffer, 200 g Ziegenkäse (Ziegenweichkäse oder Reibkäse)

Mürbeteig: 300 g Mehl, 150 g Butter kalt, 1 Ei, Salz, 30g geriebener Käse, 1 TL Rosmarin, 1 TL Thymian
Zubereitung: Alle Zutaten für den Mürbeteig zu einem glatten Teig verarbeiten und eine 1/2 Std. im Kühlschrank ruhen lassen. Die Roten Rüben in der Zwischenzeit schälen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebeln in Ringe schneiden. Butter in einer Pfanne schmelzen lassen, Honig einrühren und Zwiebelringe darin weich dünsten. Mit Rotwein aufgießen, die Roten Rüben begeben und einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Den Mürbeteig in einer rechteckigen Form auslegen und mit dem Käse bestreuen. Wenn Camembert genommen wird, diesen in Scheiben schneiden und darüberlegen. Die Quiche bei 160°C 40-45 Min. backen.

Rahmrübchen

Zutaten: 1 Bund Rübchen, 30 g Butter, 3 EL Mehl, 2 dl Rübenkochwasser, 1 dl Milch, 1/2 dl Schlagrahm, Muskat, Pfeffer, 1 TL. Kümmel - gemahlen, Salz.

Zubereitung: Die Navets gründlich waschen, putzen und in Stifte schneiden, im Dampf ca. 10 Min. al dente sieden. Die Butter in einer Pfanne zerlassen, das Mehl begeben, kurz anbraten, Pfanne von der Herdplatte nehmen. Das Rübenkochwasser, die Milch und den Schlagrahm in die Pfanne geben, mit Schneebesen glatt rühren und die Pfanne auf die Herdplatte zurückstellen. Unter ständigem Rühren eindicken lassen, würzen, die Rüben begeben und auf kleiner Hitze (Achtung, sonst brennt die Sauce an) 10 Min. ziehen lassen, am besten bei geschlossenem Pfannendeckel. Dazu passen Reis, Nudeln oder Salzkartoffeln.

Sauerkrautkuchen

Zutaten: 1 Pkg. Blätterteig, 200g Speck oder gewürfelter Räuchertofu, 2 Zwiebeln, 1/2 TL Kümmel, 500g Sauerkraut, 250g Sauerrahm, 3 Eier, 200g Hartkäse gerieben

Zubereitung: Eine feuerfeste flache Schale oder Auflaufform mit dem Blätterteig auslegen. Fein geschnittenen Speck und feingehackte Zwiebel andünsten und mit Kümmel auf den Teig geben. Das Sauerkraut darauf verteilen. Sauerrahm, Eier, und Käse vermischen und darübergießen. Alles im vorgeheizten Backofen bei 175°C ca. 45 Min. backen.

SCHWARZWURZELN

ROTE RÜBEN

RÜBCHEN

CATALOGNA

SELLERIE

SAUERKRAUT