

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-Lampaket ca. 2 kg	€ 41,40/ kg
(1 kg Kotelett, 0,5 kg Schnitzl, 0,5 kg Ragout)	
Familien-Lampaket 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)	



Orangen und Clementinen schmecken auch besonders gut im Zuckerhut- oder Endiviensalat oder auch im karamellisierten Fenchelgemüse. Einfach einmal ausprobieren, auch in der Küche kann man seine Kreativität gut ausleben!

Orangen zählen zum beliebtesten Obst im Winter. Frische Früchte aus Italien, Spanien und Griechenland in Bio-Qualität, bei denen man die Schale unbedenklich mitverwenden kann. Zudem duftet sie ganz herrlich. Orangen stärken das Immunsystem und wirken antioxidativ, enthalten u.a. Vitamin C, Fruchtsäuren und ätherische Öle.

Clementinen Clementinen sind aus der Kreuzung zwischen Mandarine und Pomeranze entstanden. In unseren Breiten sind sie vor allem in den Wintermonaten gern gesehene Vitamin-spender und eine willkommene Abwechslung am Früchte-Speiseplan. Verglichen mit Mandarinen enthalten Clementinen mehr Zucker und dabei weniger Säure und kaum Kerne. Sie lassen sich sehr leicht schälen.

Würste und Hendl

Angebot für die KW49 (03.12.-07.12.2018)

Bestellschluss: 26.11.2018

Bio Landhendl

grillfertig (ohne Innereien) vom Biohof Huber

1 Stk. wiegt ca. 1,2 - 1,6 kg € 15,98 / kg

Käsekrainer 2 Stk-Pkg. ca. 240g	€ 7,26/Pkg.
Bratwürstl v. Schwein dünn 2 Paar-Pkg. 220g	€ 5,88/Pkg.
Bratwürstl v. Lamm 2 Paar-Pkg. 220g	€ 6,93/Pkg.
Knacker 2 Stk-Pkg. ca. 280g	€ 5,06/Pkg.
Berner-Würstl 3 Stk.-Pkg. ca. 250g	€ 8,19/Pkg.
Leberkäse natur 2 Scheiben ca. 220g	€ 4,20/Pkg.
Frankfurter 2 Paar Pkg. ca. 250g	€ 6,09/Pkg.



Nüsse & Co

Nicht wegzudenken sind in dieser Jahreszeit sind alle Arten von Nüssen und Zitrusfrüchte. Erdnüsse - auch Aschantinüsse genannt - können roh, geröstet oder gekocht verzehrt werden. Die Frucht der Erdnuss ist im botanischen Sinne keine Nuss, sondern eine Hülsenfrucht. Die Ähnlichkeit zu botanischen Nüssen ergibt sich durch die Beschaffenheit der Samen, die Konsistenz, den hohen Fettgehalt und den vergleichsweise niedrigen Anteil an Stärke.

Nüsse gelten generell als gesundheitsfördernd. Sie stärken die Konzentrationsfähigkeit und Nerven.



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

Currybrokkoli mit Mangold

Zutaten für 4 Personen: 1 Brokkoli, 450 g Mangold, 6 EL Olivenöl, 1 TL Senfkörner, 1 TL gemahlener Kreuzkümmel, 1 TL Masala, 1 TL Kurkuma, 2 zerdrückte Knoblauchzehen, 1 Zwiebel, 1 grüne Chilischote, 85 ml Gemüsebrühe, 1 EL gehackter Koriander (ersatzweise Petersilie), Salz, Pfeffer
Zubereitung: Brokkoli in kleine Rosen teilen, das Öl in einer Pfanne erhitzen, Senfkörner zugeben und erhitzen, bis sie aufzuspringen beginnen. Zwiebel und Chili in Ringe schneiden. Knoblauch, Zwiebel, Chili und die übrigen Gewürze zu den Senfkörnern geben und unter Rühren 2-3 Min. mitdünsten. Brokkoli, Mangold, Gemüsebrühe, Koriander, Salz und Pfeffer zugeben und ca. 15 Min. bei mäßiger Hitze garen. Den Deckel abnehmen und noch 1 Min. einkochen lassen.

Stangensellerie mit Rosinen in Orangensauce

Zutaten für 4 Personen: 1 Bd. Stangensellerie, 5 Karotten, 1 Zwiebel, 2 EL Rosinen, Saft 1/2 Orange, 2 TL Senf, 300g Schlagobers, 1 Scheibe Ingwer, 2 Knoblauchzehen, 50 g Butter, Salz, Pfeffer, 1 TL Currypulver
Zubereitung: Rosinen in Wasser einweichen. Zwiebeln würfeln, in zerlassener Butter goldbraun anbraten und den klein gehackten Knoblauch ebenso wie den gewürfelten Sellerie und die in dünne Scheiben geschnittenen Karotten dazu geben und kurz anbraten. Schlagobers, den Saft der Orange, den klein gehackten Ingwer, die abgetropften Rosinen und den Senf in die Pfanne geben, alles ca. 10 Min. köcheln lassen und mit den Gewürzen und den Kräutern abschmecken. Zu Reis servieren.

Brokkoli-Käse-Laibchen

Zutaten für 10 Stück: 300g Broccoli, 1 Zwiebel, 100 g Käse gerieben, 1 Ei, 2 EL Mandelmehl (ersatzweise 1 EL Weizenmehl), 1 EL Brösel, Salz, Pfeffer
Zubereitung: Brokkoli in Röschen teilen, bissfest garen, abgießen. Auf einem Küchenpapier trocknen lassen, klein schneiden. Zwiebel fein hacken. Alle Zutaten vermengen, Masse etwas ziehen lassen. Backrohr auf 180°C vorheizen, Backblech mit Backpapier auslegen. Aus dem Brokkoli-Teig 10 Laibchen formen, auf das Backpapier legen, 20 Min. im Rohr goldbraun backen (zur Halbzeit Laibchen wenden).

Kohlrabi in Rahmsauce (Beilage)

Zutaten für 4 Personen: 2 Kohlrabi, etwas Butter, 1/4 l Süßrahm, 100-150 g durchwachsener Speck, Salz, Pfeffer, Muskat
Zubereitung: Kohlrabi schälen, in Würfel schneiden. Butter erwärmen, Kohlrabi dazugeben und mit etwas Wasser bissfest dünsten. Speck würfeln und ausbraten, zum Kohlrabi geben und mit Rahm aufgießen; mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Gemüselaibchen

Zutaten für 4 Personen: 4 größere Kartoffeln, 2 Karotten, 1 kleines Stück Sellerie, ca. 200 g Lauch, 2 Eier, 2 EL Vollkornmehl oder Haferflocken, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, evtl. Kräuter, Öl oder Butterschmalz
Zubereitung: Kartoffeln, Karotten und Sellerie fein raspeln, Lauch in feine Ringe schneiden. Das Gemüse mit Eier und Vollkornmehl/Haferflocken binden. Kleine Laibchen formen und in heißem Öl/Butterschmalz auf beiden Seiten langsam braten. Die Gemüselaibchen passen als Beilage zu Fleisch oder als Hauptspeise mit Salat.

Mangold-Ravioli auf Florentiner Art

Zutaten für 4 Personen: 20 g Butter, 1 gehäufter EL Mehl, ¼ l Milch, 1 Sahne, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, geriebene Muskatnuss, 500 g Mangold, 3 EL Öl, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 500 g fertige Ravioli, 2 Dotter, 3 EL geriebener Emmentaler, 1-2 EL geriebener Parmesan
Zubereitung: Die Butter zerlaufen lassen und das Mehl darin unter Rühren hellgelb anschwitzen lassen. Unter weiterem Rühren Milch und Sahne an gießen und bei sanfter Hitze unter gelegentlichem Umrühren cremig einkochen lassen. Mangold waschen, Stiele ausschneiden und in Streifen schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen, die fein gewürfelte Zwiebel darin glasig braten und den zerdrückten Knoblauch zusammen mit dem Mangold hinein geben. Zugedeckt dünsten, bis der Mangold zusammengefallen ist. Die Ravioli kurz in heißem Wasser erhitzen und wieder abtropfen lassen. Eigelb mit geriebenen Emmentaler und Parmesan unter die Sauce rühren. Eine feuerfeste Form dick mit Butter einfetten. Eine Lage Ravioli hinein geben, mit dem abgeschmeckten Mangold bedecken und die restlichen Ravioli darüber verteilen. Mit der Käsesauce überziehen und im Ofen bei 220°C überbacken.

Fenchel-Zwiebel-Gemüse mit Nudeln

Zutaten für 1 Personen: 100 g Vollkornnudeln, 1 Knolle Fenchel, 1 Zwiebel, 1 EL Olivenöl, 3 EL Petersilie gehackt, Pfeffer, Paprikapulver, 50 g Frischkäse, Kräutersalz
Zubereitung: Nudeln bissfest garen. Inzwischen den Fenchel putzen, waschen, der Länge nach halbieren und in Streifen schneiden. Zwiebel schälen und ebenfalls fein schneiden. Öl erhitzen und die Zwiebel darin andünsten. Fenchel, Petersilie, Pfeffer und Paprikapulver dazugeben und zugedeckt ca. 10 Min. garen. Den Frischkäse unter Rühren in dem Gemüse schmelzen lassen und anschließend mit Kräutersalz abschmecken. Das Fenchelgemüse auf die Nudeln geben und sofort servieren.