

Lamm- und Rindfleischangebot

Auslieferung in KW15 (08.04. - 12.04.2019)
Bestellschluss: 01.04.2019, 12 Uhr

LAMMFLEISCH vom Biohof der Familie Gnigler

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

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



Ostern bei der Biomitter-Kiste

OSTERFLEISCH-VORBESTELLUNG min. 6 Werktage
vor Liefertag

Erhältlich nur solange der Vorrat reicht!

Osterfleisch vom Sonnberg

Geselchtes essfertig:

erhältlich KW14 - inkl. KW16

Teilsames ca. 500g	€ 23,90/kg
Selchkarree - Roller ca. 600g	€ 34,50/kg
Selchschoopf ca. 500g	€ 28,98/kg
Osterschinken ca. 500g	€ 37,60/kg
Kalbsbratwürstel 2 Paar/Pkg ca. 220g	€ 6,93/Pkg.
Lammbratwürstel 2 Paar/Pkg ca. 220g	€ 6,93/Pkg.



Bunt gefärbte Ostereier gehören
einfach zum Osterfest:

6er Packung gefärbte Eier € 5,70 / Pkg.

und was noch zur Osterjause passt

Osterg Gebäck von der Vollkornbäckerei Waldherr
erhältlich KW14 - inkl. KW16

VK Dinkel Osterbrot 480g verpackt	€ 7,10
VK Dinkel Osterpinze groß 400g verpackt	€ 7,10
Osterkipferl 250g verpackt (vegan)	€ 5,50
Osterpinze 300g verpackt (vegan)	€ 5,50
Osterhase 100g verpackt (vegan)	€ 3,70
Osternest 290g verpackt	€ 5,80

Sahne-Meerrettich im 95g Glas	€ 3,98
Senf mittelscharf in der 100ml Tube	€ 1,98
Senf süß in der 100ml Tube	€ 1,98
Aufstrich nach Liptauer Art 125g Becher	€ 2,60
Friskäse Kräuter 175g Becher	€ 2,88
Piccolo Essiggurkerl 370ml Glas	€ 3,22
Pfefferoni scharf 370ml	€ 4,80

Zucchinitaler mit Pastinaken-Kräuterpüree

Zutaten für 2-3 Portionen: Taler: 2 Zucchini, 1 Ei, ½ Zwiebel, 50g Grieß, 30g geriebenen Käse, 2 EL Mehl, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Öl. Püree: 500g Pastinaken, 2 EL Kokosöl, 100ml Gemüsebrühe, Petersilie, Dill, Salz, Pfeffer
Zubereitung: Taler: Zucchini reiben und salzen. Kurz stehen lassen und ein wenig ausdrücken. Mit dem Ei, dem geschnittenen Zwiebel, Grieß, Mehl und Käse vermengen. Salzen, pfeffern und mit Muskat abschmecken. Öl in einer Pfanne erhitzen, mit dem Löffel Häufchen formen, ein wenig andrücken und goldbraun braten. Auf einer Küchenrolle abtropfen lassen. Püree: Pastinaken in Stücke schneiden und in Salzwasser ca. 15 Min. gar kochen. Mit Kokosöl und Gemüsebrühe pürieren, salzen, pfeffern und mit den gehackten Kräutern verfeinern.

Karfiol mit Fenchel-Zwiebel-Sauce

Zutaten: 1 Karfiol, 1 Fenchelknolle, 500 g Zwiebeln, 60 g Butter, 1 Schlagsahne, Petersilie, 75 g Käse gerieben
Zubereitung: Zwiebel fein würfeln. Fenchelknolle putzen und ebenfalls fein würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin andünsten, Pfanne zudecken und 10 Min. bei schwacher Hitze dünsten, zwischendurch einmal umrühren. Fenchelwürfel zugeben, durchrühren und weitere 10 Min. zugedeckt dünsten. Den Karfiol waschen und im Salzwasser bei mittlerer Hitze 15 Min. garen. Dann aus dem Wasser nehmen und abtropfen lassen. Vierteln und in eine flache, feuerfeste Form legen. Petersilie hacken, in der Sahne pürieren und zur Zwiebel-Fenchel Mischung geben. Mit Salz, Pfeffer und Süßstoff würzen. Die Sauce über dem Karfiol verteilen, mit Käse bestreuen und bei 225°C 15-20 Min. überbacken.

Orangen-Pastinakenmuffins

Zutaten für 12 Stück: 300g Pastinaken, 100g Mandeln ganz, 1 Orange, 2 Eier, 100g Butter, 100ml Ahornsirup, 150g Crème fraîche, 250g Mehl, 1 TL Backpulver
Zubereitung: Geschälte Pastinaken fein raspeln und in einem Tuch ein wenig ausdrücken. Mandeln ohne Öl in einer Pfanne rösten. Crème fraîche mit dem Schalenabrieb und dem Saft der Orange verrühren. Butter schmelzen und mit Salz und Ahornsirup schaumig schlagen, Eier nach und nach einrühren. Crème fraîche hinzufügen und das mit Backpulver vermengte Mehl unterheben. Pastinaken und Mandeln ebenfalls dazugeben, in die Muffinförmchen füllen und ca. 20 Min. bei 180°C backen.

Polenta überbacken mit Gemüse

Zutaten für 1 Blech: 500g Mangold, 1 Fenchel, 200g Polentagrieß, 1 EL Butter, 500ml Gemüsebrühe, 2 Mozzarella, Salz, Pfeffer, Paprikawürfel zum Garnieren
Zubereitung: Gemüsebrühe mit der Butter aufkochen und Polenta einrühren (lt. Packungsanleitung), ca. 10 Min. quellen lassen. Gelegentlich umrühren. Die noch heiße Polenta auf ein Blech mit Backpapier streichen (ca. 2-3 cm dick). Mangold kurz blanchieren, ein wenig ausdrücken und grob schneiden. Fenchel ebenfalls mundgerecht zerkleinern und gemeinsam mit dem Mangold auf der Polenta verteilen. Mit Mozzarellascheiben belegen und Paprikawürfeln bestreuen. Salzen, pfeffern und ab ins Rohr - bei 180°C ca. 20 Min. backen.

Bröselkarfiol

Zutaten: 1 Karfiol, Salz, 1 Prise Muskat, 40g Butter, 3 EL Semmelbrösel
Zubereitung: Karfiol waschen, 30 Min. in kaltes Salzwasser legen, Muskat zufügen, Karfiol darin weich kochen, herausnehmen und abtropfen lassen, auf einer Platte anrichten. Butter erhitzen, die Semmelbrösel darin leicht rösten und über dem Karfiol verteilen. Passt gut zu Fleisch und Kartoffelspeisen oder als Hauptspeise mit Salat.

Karotten-Sellerie-Cremesuppe

Zutaten für 4 Personen: 4 Karotten, 500 g Sellerieknolle, 1 kl. Zwiebel, 20 g Butter, Salz, Pfeffer, Currypulver, 1 Lorbeerblatt, 200 ml Sahne, 50 g Speck, 1 l Gemüsebrühe
Zubereitung: Zwiebel, Karotten und Sellerie schälen und fein würfelig schneiden. Butter erhitzen, Gemüsestücke darin andünsten. Gemüsebrühe aufgießen, mit Salz, Pfeffer, Curry und Lorbeerblatt würzen. Alles ca. 20 Min. köcheln lassen. Lorbeerblatt herausnehmen, Gemüse pürieren, die 100 ml Sahne einrühren und nochmals abschmecken. Speck würfelig schneiden und kurz anbraten. Restliche Sahne aufschlagen. Suppe mit einem Klecks Sahne und Speckwürfel servieren.

Jungknoblauch - gesund und geschmackig

Regelmäßiger Knoblauchgenuss kann den Blutdruck senken, wirkt der Verengung und Verkalkung von Herzkranzgefäßen entgegen und fördert die Verdauung.

Vom Jungknoblauch ist die ganze Pflanze zu verwenden, besonders die grünen Teile eignen sich als dekorative Würze von Salaten, Suppen und Aufstrichen.

ZUCCHINI

KARFIOL

FENCHEL

SELLERIE

PASTINAKEN