

## Putenfleisch

Angebot für die KW07 (11.02.-15.02.2019)  
Bestellschluss: 04.02.2019

Puten Filet geschnitten 2 Stk. ca. 300g	€ 49,90/kg
Puten Filet geschnitten 5 Stk. ca. 750g	€ 49,90/kg
Puten Filet ganz ca. 500g	€ 49,90/kg
Puten Rollbraten ca. 500g	€ 24,95/kg
Puten Ragout geschnitten ca. 500g	€ 24,95/kg
Puten Oberkeule ausgelöst ca. 500g	€ 24,95/kg

## Gulaschfleisch

Angebot für die KW08 (18.02.-22.02.2019)  
Bestellschluss: 11.02.2019

Rinder Gulaschfleisch geschn. ca. 500g	€ 22,90/ kg
Rinder Gulaschfleisch im Ganzen ca. 500g	€ 22,90/kg
Kalb Gulasch geschn. ca. 500g	€ 31,80/ kg
Kalb Gulasch im Ganzen ca. 500g	€ 31,80/ kg



### Das typisches Winterobst - die Zitrusfrüchte

Orangen zählen zum beliebtesten Obst im Winter. Frische Früchte aus Italien oder Spanien 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.

Zitronen gehören zur kulinarischen Grundausstattung, weil sie so vielseitig verwendbar sind und ihr Duft fröhlich stimmt. Auch bei dieser Frucht in Bio-Qualität kann die Schale bedenkenlos verwendet werden, regt die Verdauung an, stärkt das Immunsystem und hilft der Leber beim Entgiften. Sie enthalten u.a. Vitamin C, Folsäure und Bioflavonoide.



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



## Grippeviren sind im Anmarsch - einige Tipps zur Vorbeugung

Um sich von Wind, Wetter und kalten Temperaturen nicht unterkriegen zu lassen, sollte man seinen Körper von innen stärken! Denn gesunde Ernährung und Lebensweise schützen uns vor Virusinfektionen und Grippe am Besten.

Vor allem allzinhaltiges Gemüse wie Zwiebeln, Knoblauch oder Lauch stärken den Körper beim Kampf gegen Grippeviren. Vitamin C-haltiges Obst und Gemüse wie Zitronen, Radieschen, Orangen und Salat kräftigen das Immunsystem und helfen bei der Produktion von virentötenden Antikörpern.

Kleine Wundermittel der Natur sind Äpfel, Sanddorn, roter Paprika, Brokkoli und Hollunder. Die darin enthaltenen Vitalstoffe leisten einen wichtigen Beitrag für ein starkes Immunsystem. Auch hochwertige Oliven- oder Rapsöle und Hülsenfrüchte unterstützen müde Zellen.

Und wenn es einen doch erwischt hat: Bei Grippe sollte man sich auf jeden Fall viel Ruhe und Schlaf gönnen. Ein heißes Bad und viel Flüssigkeit (z. B.: heißer Tee) verschaffen ebenfalls schnelle Besserung.

### Glacierter Kohlrabi, Sellerie und Pastinaken

Zutaten: Kohlrabi, Sellerie, Pastinaken, 40 g Butter  
30 g Zucker, wenig Salz, etwas Butter, etwas Wasser

Zubereitung: Gemüse waschen, schälen und in Stifte schneiden. In zerlassener Butter anschwitzen, den Zucker und wenig Salz zugeben. Etwas Wasser zufügen und zugedeckt weich dünsten. Kurz vor Ende der Garzeit den Deckel abheben und das Wasser sirupartig einkochen lassen und dabei das Gemüse schwenken. Heiß servieren.  
Passt gut zu kurz gebratenem Fleisch oder Fisch.

### Pilzpfanne mit Porree und Erdäpfeln

Zutaten für 2 Personen: 300 g geschälte Erdäpfel, 200 g Pilze, 2 Stangen Porree, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 125 ml Gemüse-brühe, 2 EL Öl, Salz, Pfeffer, Muskat (frisch gerieben), Rosmarin, 1 EL Crème fraîche, Kräuter nach Belieben  
Zubereitung: Erdäpfel und Zwiebel würfeln, die Pilze achteln. Porree in ½ cm dicke Scheiben schneiden (viel Grünes verwenden) und den Knoblauch hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Erdäpfel etwa 3 Min. bei starker Hitze anbraten. Öfter wenden. Dann Zwiebeln hinzufügen und kurz mitbraten. Restliches Gemüse dazugeben und bei geschlossenem Deckel ca. 3-5 Min. anschwitzen. Mit der Gemüsebrühe ablöschen, mit Salz, Pfeffer, Muskat und wenig Rosmarin würzen. Zugedeckt etwa 15 Min. dünsten bis die Erdäpfel weich sind und die Flüssigkeit aufgenommen wurde. Crème fraîche und Kräuter unterrühren. Noch ca. 2 Min. ohne Deckel dünsten.

### Tiroler Krautgröstl

Zutaten für 3-4 Personen: 1/4 - 1/2 kg Kartoffel, 1/4kg Kraut, 1-2 Zwiebeln, Salz, Butter  
Zubereitung: Kartoffel kochen, schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebel und Kraut fein schneiden. Butter in großer Pfanne erhitzen, die Zwiebel goldgelb braten, das Kraut mitrösten und mit einem Schuss Wasser aufgießen, zugedeckt dünsten bis es weich ist. Abdecken und die Flüssigkeit verdampfen lassen, Kartoffel darunter mischen, salzen und mit einem Stück Butter verfeinern, mit grünem Salat servieren.

### Schwarzer Rettich-Aufstrich auf Schwarzbrot

Zutaten: 150g schwarzer Rettich, 1 Zwiebel fein gehackt, 2 El Tomatenmark, 1 El Öl, Kräutersalz, Pfeffer  
Zubereitung: Den Rettich waschen und samt der Schale grob reiben. Die Zutaten mischen und über Nacht ziehen lassen.

### Gebratener Kohlrabi

Zutaten für 2 Personen: 2 Kohlrabi, Mehl, 2 Eier, Brösel, Butter oder Öl, Salz, Pfeffer  
Zubereitung: Kohlrabi schälen, in Scheiben von ca. 1 cm Dicke schneiden, salzen und pfeffern, erst in Mehl, dann in Ei und Brösel wenden. In heißer Butter oder Öl jede Seite ca. 5 Min. braten. Der Kohlrabi sollten noch "Biss" haben. Dazu passen gut Erdäpfel und Salat.

### Gebratenes Kraut

Zutaten für 2-3 Personen: 1 Weißkraut, 20 g Butter, 1/8 l Gemüsebrühe, 1-2 EL Essig, Salz, Pfeffer, Kümmel, Majoran, 1 Be. Schlagobers oder Sauerrahm  
Zubereitung: Kraut vierteln, Strunk entfernen, in Streifen schneiden und in heißer Butter anbraten. Öfters umrühren. Kräuter und Gewürze hinzugeben, mit Gemüsebrühe und Essig ablöschen. Ca. 15 Min. köcheln lassen. Regelmäßig umrühren und zum Schluss Rahm beimengen und abschmecken.

### Lauchgemüse mit Kapern

Zutaten für 2 Personen: 300 g Lauch, 2 TL Kapern, 2 EL Weißwein, 2 EL Sauerrahm, 1 EL gehackte Petersilie, 1/8 l Gemüsebrühe, etwas Butter, Salz, Pfeffer, Muskat, geriebene Zitronenschale, Liebstöckel  
Zubereitung: Lauch der Länge nach halbieren, in 5 cm lange Stücke schneiden. Butter schmelzen, Lauch zugeben, leicht salzen, mit Muskat und Pfeffer würzen, bei wenig Hitze 7 Min. dünsten. Kapern hacken. Lauch mit Gemüsebrühe aufgießen, mit Zitronenschale und Liebstöckel würzen, weich dünsten. Weißwein, Sauerrahm und Kapern verrühren, zum Lauchgemüse geben, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken, mit Petersilie bestreuen.  
Passt gut als Beilage zu Fisch.

### Orangen-Toast

Zutaten für 4 Portionen: 200 g braunen Zucker, 60 ml Orangensaft (frisch gepresst), 1 EL geriebene Orangenschale, 40 g gehackte Nüsse, 8 Scheiben Toastbrot, 30 g weiche Butter  
Zubereitung: Das Rohr auf 200 Grad vorheizen. Braunen Zucker, Orangensaft und -schale sowie die Nüsse gut miteinander vermengen. Die Brotscheiben toasten und leicht buttern. Jeweils 1 EL von der Butter/Zuckermischung auf jeder Scheibe Toast verteilen und verstreichen. Auf einem unbefetteten Blech (auf Alufolie) in die Röhre schieben, bis der Zucker schmilzt und die Oberfläche blubbert.

KOHLRABI

PILZE

KRAUT

LAUCH

SCHWARZER RETTICH

ORANGEN