

Schweinefleischangebot

Auslieferung in KW09 (25.02.-01.03.2019)
Bestellschluss: 18.02.2019

Schw. Schnitzel geschnitten 2 Stk. ca. 300g	€ 29,98/kg
Schw. Schnitzel geschnitten 5 Stk. ca. 750g	€ 29,98/kg
Schw. Schitzel ganz ca. 500g	€ 29,50/kg
Schw. Kotelett o. Kn. abgez. 2 Stk. ca. 400g	€ 32,98/kg
Schw. Kotelett o. Kn. abgez. 5 Stk. ca. 850g	€ 32,98/kg
Schw. Schopf geschn. 2 Stk. ca. 350g	€ 24,98/kg
Schw. Lungenbraten 1 Stk. ca. 600g	€ 45,40/kg

Rindfleischangebot

Auslieferung in KW10 (04.03.-08.03.2019)
Bestellschluss: 25.02.2019

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

WUSSTEN SIE, DASS...

Quelle: Greenpeace, Klimaratgeber Lebensmittel, Ökologie und Landbau, Klimabilanz biologischer und konventioneller Lebensmittel im Vergleich

...Anbaumethode und Transport den erheblichsten Einfluss auf die Emissionswerte von Obst und Gemüse haben? An folgendem Beispiel wird deutlich, dass im Winter hierzu-lande produziertes Gemüse in beheizten Gewächshäusern egal ob biologisch oder konventionell immer hohe Emissionswerte aufweist. Im Freiland schneidet biologisch angebautes Gemüse wesentlich besser ab.

Beispiele gCO₂e pro kg:

Tomatenproduktion Inland - beheiztes Gewächshaus:

- konventionell 9.300
- biologisch 9.200

Karottenanbau EU - Freiland:

- konventionell 97
- biologisch 81 (-16,7%)

Kohlrabianbau EU - Freiland:

- konventionell 165
- ökologisch 138 (-16,5%)

FAZIT - ÖKOL. FUSSABDRUCK KLEIN HALTEN

Am kleinsten hält man seinen ökologischen Fußabdruck immer noch, wenn Obst und Gemüse möglichst nach Saison gekauft wird und zur kleiner Abwechslung im Winter ab und zu auf biologisch im Freiland gereifte Früchte unserer Nachbarländer zurückgreift.

Wissenswertes über RADICCHIO

Gerade in dieser Jahreszeit ist Radicchio das richtige Gemüse. Er ist erst richtig gute, nach dem ersten Frost.

Als Salat mit Orangen oder Clementinen, mit einer cremigen Salatsauce ist er mild und leicht bitter.

Gegart werden seine Blätter seidig-geschmeidig, zart süß, erfrischend bitter, mit einem tiefen, runden Aroma. Ganz besonders gut ist er in einem cremigen Risotto, wenn er vom Käse umhüllt ist.

Überbacken mit Käse, Knoblauch und Olivenöl, dazu Brot zum Öltunken oder serviert mit Raviol, das lässt das Herz höher schlagen und ist noch dazu gesund.

TIPP: Der Wurzelansatz nicht wegschmeißen, sondern vor dem Garen vorsichtig schälen und genießen.

Leider braucht sie zum Durchkochen länger als die Blätter -es empfiehlt sich daher, sie mit dem Messer wie Brokkolistängel einzuschneiden.



Rucola-Sprossen - diese Woche im Kisterl



Dank ihres intensiven Geschmacks sind die Sprossen eine absolut frische Alternative zu Rucolablättern. Mit ihrem nussigen, zart-bitteren Geschmack sind Rucola-sprossen eine lecker würzende Zutat für Nudelgerichte, Pizza, grünen Salat und viele andere Gerichte. Sprossen können auch erwärmt genossen werden, jedoch verlieren die Keimlinge dann etwas von ihrem scharfen Geschmack.

[Jetzt ist Krapfenzeit !!!!](#)
[In unserem Onlineshop](#)
www.biomitter.at finden Sie nun
[Vollkorn-, helle, vegane und](#)
[gemischte Jour-Krapfen von der](#)
[Vollkornbäckerei Waldherr.](#)

Gefüllte Zucchini rund

Zutaten für ca. 2 Portionen: 1 Zucchini rund, 150g Fetakäse, 1 Paprika, 1 Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer, 2 EL Öl, Paprikapulver
Zubereitung: Zucchini halbieren, mit einem Löffel aushöhlen. Das Ausgehöhlte hacken, in eine Schüssel geben und gepressten Knoblauch hinzufügen. Feta und Paprika würfeln, beides zur Fülle geben und würzen. Fülle in die Zucchinihälften geben, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen und im vorgeheizten Backrohr bei 180°C ca. 20 Min. garen.

INFO: Zucchini rund sollen im Gegensatz zur länglichen Schwester nicht roh verzehrt werden.

Radicchio mit Äpfel und Gorgonzola

Zutaten als Beilage z.B. zu dunklem Fleisch für 3-4 Personen: 1 Radicchio, 1 Apfel, 1 Orange, 50 g Butter, 3-4 EL Gorgonzola, Salz, Pfeffer, Petersilie
Zubereitung: Radicchio waschen, in mundgerechte Stücke schneiden. Apfel und Orange schälen, entkernen, würfelig schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen, etwas salzen, Radicchio anbraten, Apfel und Orange zugeben und mitrösten. Gorgonzola zugeben, schmelzen lassen, mit Salz und frisch gemahlenen Pfeffer abschmecken, mit Ruccolasprossen bestreuen.

Radicchio karamellisiert

Zutaten für 2 Personen als Beilage: 1 Radicchio, ½ Zwiebel, 1 Orange, ½ Zitrone, 1 EL Honig (ersatzweise brauner Zucker), 1 EL Öl, 1 EL Orangenlikör
Zubereitung: Radicchio vierteln, Strunk nicht ganz entfernen. Zwiebel in dünne Ringe schneiden. Orange und Zitrone auspressen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Radicchio von allen Seiten etwa 5 Min. langsam braten, mit Honig beträufeln und leicht karamellisieren lassen, mit Orangensaft und Orangenlikör ablöschen. 2-3 Min. ziehen lassen, mit Zitronensaft abschmecken.

Selleriegemüse in Ei-Zitronensauce

Zutaten: 2 Zwiebeln, 4 EL Olivenöl, 500 g Sellerie, 1 Lorbeerblatt, 500 ml Gemüsebrühe, 2 Eier, Saft von 1 Zitrone, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, Petersilie
Zubereitung: Zwiebeln fein gehackt in Öl anschwitzen, gewürfelten Sellerie mitrösten, mit Suppe aufgießen, mit dem Lorbeerblatt bissfest kochen. Eier schaumig schlagen und den Zitronensaft hinzufügen, einige Löffel der heißen Flüssigkeit vom Selleriegemüse unterrühren. Gemüse abseihen, mit Sauce übergießen (nicht mehr mischen) und mit Salz, Pfeffer und Ruccolasprossen bestreuen.

Würziger Pastinakensalat

Zutaten für 2 Portionen: 350g Pastinaken, 2 Äpfel, 1 Stück Ingwer (2cm), 1 Prise Muskat, Salz, 2 EL Essig, 2 EL Öl, 2 EL Honig
Zubereitung: Pastinaken und Apfel grob raspeln und vermengen. Ingwer fein hacken. Essig mit Öl, Gewürzen und Honig verrühren, über den Salat geben, gut mischen und durchziehen lassen.
TIPP: Mit gehackten Walnüssen oder Sprossen garnieren.

Marinierter Ofenkürbis

Zutaten für 2 Personen: 400g Kürbis, 20 ml Öl, Paprikapulver, Curcuma, 1/2 TL Zimt, Salz
Zubereitung: Den Kürbis schälen und in gleichmäßige Stücke schneiden, mit dem Öl und den Gewürzen marinieren, und ca. 20 Min. bei etwa 180°C im Ofen backen.
Info: Wer Hokkaido-Kürbis verwendet, braucht ihn nicht schälen, da die Schale beim Backen/Braten weich wird.
Tipp: Wer grundsätzlich nicht gerne Kürbis schält, kann ihn einfach oben abschneiden, auslöffeln und mit einer Creme aus Crème-fraîche, Salz, Pfeffer, Knoblauch und geriebenem Käse füllen. Dann einfach ins Rohr schieben und wenn das Fruchtfleisch weich ist auslöffeln. Funktioniert mit kleineren Kürbissen am besten.

Gemüse-Kartoffel-Strudel

Zutaten für 4 Personen: 2 Stk. Strudelblätter, 250 g Kartoffeln, 300 g Gemüse (Karotten, Lauch, Sellerie, Kohlrabi, Pastinaken, Broccoli, ... was man zuhause hat), 250 g Magertopfen, 2 Eier, 50 g Bierkäse, Salz, Pfeffer, Muskat
Zubereitung: Kartoffeln kochen, schälen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Gemüse putzen, in kleine Stücke schneiden und kurz dünsten, abseihen. Topfen und 1 Dotter vermischen, unter die Kartoffeln mischen, mit Salz, Pfeffer und gem. Muskat würzen. 2 Eiklar zu Schnee schlagen und unter die Kartoffelmasse heben. Strudelteig auf ein Geschirrtuch auflegen. Mit der Kartoffelmasse bestreichen, Gemüse auflegen und mit geriebenem Bierkäse bestreuen. Strudel einrollen und mit Eidotter bestreichen. Im Backrohr bei 180°C 30 Min. backen.

Gurken-Aufstrich

Zutaten für 2 Personen: 200 g Salatgurke, 1 kleine Zwiebel, Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer, Paprikapulver, 2 EL Dill, 200g Joghurt, 2 Scheiben Vollkornbrot
Zubereitung: Die gewaschene, ungeschälte Gurke entkernen und mit dem Zwiebel und der Knoblauchzehe pürieren. Joghurt dazugeben und gut mischen, mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen, mit gehacktem Dill bestreuen und mit Vollkornbrot servieren.

ZUCCHINI

PASTINAKEN

RADICCHIO

KÜRBIS

SELLERIE

GURKEN