

Rindfleisch

Auslieferung in KW20 (13.05. - 17.05.2019)
Bestellschluss: 06.05.2019

Rinder Beried geschn. 2 Stk. ca. 400g	€ 49,98/kg
Rinder Beried 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

Putenfleisch

Auslieferung in KW21 (20.05. - 24.05.2019)
Bestellschluss: 13.05.2019

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

Gemüsepflanzen

Gurke	€ 3,30
Kohlrabi (5 Stk.)	€ 3,30
Mangold bunt 10-15 Pflanzen	€ 3,40
Kürbis Hokkaido	€ 3,30
Paprika grün	€ 3,80
Pfefferoni mild	€ 3,80
Pfefferoni scharf	€ 3,80
Pflücksalat	€ 3,10
Zucchini gelb	€ 3,20
Zucchini grün	€ 3,20
Tomaten:	
rote Kirschtomate	€ 3,40
lila Kirschtomate	€ 3,40
grün-gelbe Kirschtomate	€ 3,40
Fleischtomate „Ochsenherz“	€ 3,40
Fleischtomate rosa „Berner Rose“	€ 3,40
Topftomate	€ 3,40



Auslieferung Kräuter - Pflanzen - und Blumen nur in KW18 + 19 und nur solange der Vorrat reicht !



VERWENDEN STATT VERSCHWENDEN

Blätter von Radieschen, Kohlrabi, Karotten, Sellerie & Co nicht wegwerfen -sie sind vitaminreich, aromatisch und einfach zu verwenden:

- Kräuterversatz für Aufstriche
- Beigabe für Saucen, Brühen und Pürees
- frittiert bzw. geschmort als Beilage

Blattgrün in einer Öl-/Wassermischung mit Zwiebeln sautieren, bissfest schmoren und mit Shoyu oder Tamari würzen – fertig ist die einmal andere Beilage.

Kräuter

Basilikum:		
Basilikum rot		€ 3,30
Thaibasilikum		€ 3,30
Zimtbasilikum		€ 3,30
Zitronenbasilikum		€ 3,30
Griech. Basilikum		€ 3,30
Basilikum Genovese		€ 3,30
Basilikum „Foglia di lattuga“		€ 3,30
Bohnenkraut		€ 6,20
Dille		€ 3,30
Koriander		€ 3,30
Majoran		€ 3,50
Oregano griechisch		€ 3,50
Petersilie		€ 3,30
Schnittlauch		€ 3,30

Blumen

Borretsch	€ 4,40
Kapuzinerkresse	€ 4,80
Speisechrysantheme	€ 4,40
Mohnblumen	€ 4,80
Ringelblumen	€ 4,80
Zitronenmonarde	€ 4,80



Erde

Universalerde 15 l	€ 8,40
--------------------	--------

Torffrei; 50% Kompost, Kokosfaser, feiner Bims; aufgedüngt mit organischem Dünger. **Max. 2 Sack pro Lieferung!**

Die Spargelernte hat begonnen

Ursprünglich aus Spanien stammend wird der Spargel inzwischen auch bei uns kultiviert.

Der Spargel ist unabhängig von seiner Farbe äußerst gesund. Er enthält ausgesprochen viele Mineralien, Spurenelemente und Vitamine. Unter anderem unterstützt sein hoher Gehalt an Biotin, Zink und Folsäure gesundes Haar, schöne Haut und das Bindegewebe. Wegen des reichlichen Kaliumanteils wirkt Spargel auch entwässernd und entsäuernd.

Grüner Spargelsalat mit Erdbeeren

Zutaten für 2 Personen: 250g Spargel, 100g Erdbeeren, ½ Bund Bärlauch, 3 EL Balsamicoessig, 3 EL Hanföl, 1 EL Agavendicksaft, 2 TL Salatgewürz, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG: Spargel waschen, Enden abschneiden und die Spargelstangen in kleinere Stücke schneiden. Dann am besten auf dem Dämpfeinsatz verteilen und bei 100°C je nach Stärke und gewünschter Bissfestigkeit ca. 5-8 Minuten dämpfen (alternativ im Topf mit ein wenig Wasser bissfest kochen). Erdbeeren in der Zwischenzeit vierteln. Den Bärlauch fein hacken. Salz, Pfeffer, Agavendicksaft, Salatgewürz, Essig und Öl zu einer Marinade verrühren. Spargel und Erdbeeren damit vermengen und durchziehen lassen. Zum Schluss Bärlauch untermischen und servieren.

Bratkartoffeln mit Kraut und Selchfleisch

Zutaten 2 Personen: Ca. 300 g Kartoffeln, 300 g Weißkraut, 200 g Selchfleisch, 1 Zwiebel, 1 TL Zucker, 125 ml Brühe, 1 Schuss Essig, Pfeffer, Salz, Kümmel

ZUBEREITUNG: Kartoffeln mit der Schale kochen. Weißkraut in feine Streifen schneiden, Selchfleisch würfeln. Zwiebel in kleine Stücke schneiden. Selchfleischwürfel anbraten und beiseite stellen. Kraut in der Pfanne kurz anrösten, mit Brühe ablöschen, mit Essig, Pfeffer, Salz und Kümmel würzen und ca. 20 Minuten köcheln lassen. Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. In einer Pfanne die Zwiebelstücke kurz anbraten, Kartoffelscheiben zugeben und mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fleischwürfel und Kraut untermischen und alles nochmals erhitzen.

Rote Rüben-Borschtsch mit Kohlrabi

Zutaten für 2 Personen: 300g Erdäpfel, 300g Rote Rüben (MIT Grün), 1 Kohlrabi, 2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 200g Tomaten, 500ml Gemüsebrühe, 1 Becher Crème fraîche, 3 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 1 Zitrone, Petersilie, 1 TL Kümmel

ZUBEREITUNG: Erdäpfel, Kohlrabi, Rote Rüben und Tomaten würfelig schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Diese in Olivenöl glasig dünsten, Erdäpfel-, Kohlrabi und Rote-Rüben-Würfel dazugeben und kurz mitbraten. Tomatenstücke untermischen, salzen, pfeffern und mit Gemüsebrühe ablöschen. Bei schwacher Hitze ca. 20 Min. köcheln lassen. Zitrone dünn abschälen und in 100ml Wasser mit 1 TL Salz und dem Saft der Zitrone 10 Min. weich garen. Herausnehmen und in feine Streifen schneiden. Rote-Rüben- und Kohlrabi-Grün in breitere Streifen schneiden, Crème fraîche mit Kümmel und etwas Salz verrühren. Gemeinsam mit den Blattstreifen in den Borschtsch untermischen. In Schüsseln füllen und mit den Zitronenstreifen garniert servieren.

Grüner Spargel mit Spaghetti

Zutaten: 150g Sahne, 350g Grünspargel, 150g gekochter Schinken, etwas Salz und Pfeffer, 1 EL Tomatenmark, 1 Eigelb, 250g Spaghetti

ZUBEREITUNG: Sahne zum Kochen bringen. Geputzten Spargel (nur an der unteren Hälfte schälen) in 2 cm große Stücke schneiden und 5 bis 10 Min. garen. Kleingewürfelten Schinken und Spargel zur Sahne geben, mit Salz und Pfeffer würzen, Tomatenmark unterrühren und mit Eigelb legieren. Spaghetti al dente kochen und mit der heißen Spargelsoße servieren.

Hühnerbrust mit Zitronen-Fenchelgemüse

Zutaten für 2 Personen: 2 EL Olivenöl, 1 TL Honig, Thymian, 2 Hühnerbrüste, Salz, Pfeffer, 1 Fenchel, 3 Karotten, 1 EL Zitronensaft

ZUBEREITUNG: Olivenöl, Honig und Thymian vermengen, die Hühnerbrüste damit bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Fenchel in Streifen schneiden (Strunk entfernen) Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Das Hähnchen kurz anbraten und dann bei 180°C für 15 Min. fertig garen. Fenchel und Karotten im Bratenrückstand kurz anrösten, mit Wasser aufgießen und weich dünsten. 1 EL Zitronensaft und Gewürze dazu geben.

Krautschnecken

Zutaten für 4 Personen: 2 Vollkornblättereige, ½ Krautkopf, 1 EL Butter, 1 Zwiebel, 2 EL Apfelessig, 1 EL Zucker, ca. 50 ml Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Kümmel, Petersilie

ZUBEREITUNG: Kraut in feine Streifen, Zwiebel würfelig schneiden und Petersilie fein hacken. Butter in einer Pfanne erhitzen, Zucker einrühren, Zwiebelstücke zugeben und goldbraun anbraten. Krautstreifen kurz mitdünsten, mit Essig und Brühe aufgießen und mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. Alles ca. 10 Minuten garen, bis fast die ganze Flüssigkeit wieder verdampft ist. Gehackte Petersilie unterrühren und auskühlen lassen. Backrohr vorheizen. Blättereig ausrollen und die abgekühlte Krautmasse gleichmäßig darauf verteilen. Den Teig von der schmalen Seite her aufrollen und mit einem Messer ca. 2-3 cm dicke Schnecken abschneiden. Diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und bei 200°C ca. 10-15 Minuten goldbraun backen.

Kohlrabi in Rahmsauce

Zutaten für 2-3 Personen als Beilage: 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.