

Gulaschfleisch

Angebot für die KW17 (23.04.-27.04.2019)
Bestellschluss: 15.04.2019

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



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
Selchschof 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.



Schweinefleischangebot

Auslieferung in KW18 (29.04.-04.05.2019)
Bestellschluss: 22.04.2019

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

Radieschensprossen

sind nicht zu verwechseln mit Soja-sprossen - sie ähneln vielmehr der Kresse. Auch Radieschensprossen isst man am besten roh. Sie passen sehr gut in Salate oder in einen Kräutertopfen. Ihr würziger Geschmack macht sich auch besonders gut in Wokgerichten. Schmecken herrlich nach Radieschen.

Bunt gefärbte Ostereier gehören einfach zum Osterfest:

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



und was noch zur Osterjause passt

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
Frischkäse Kräuter 175g Becher	€ 2,88
Piccolo Essiggurkerl 370ml Glas	€ 3,22
Pfefferoni scharf 370ml	€ 4,80



ACHTUNG - Liefertagverschiebung in KW 17!

Ostermontag 22.04.2019, ist ein Feiertag, deshalb verschieben sich alle Lieferungen in dieser Woche auf den Folgetag. Die Bestellfristen bleiben wie gehabt, ändern sich also NICHT!

ACHTUNG - Liefertagverschiebung in KW 18!

Mittwoch 01.05.2019, ist ein Feiertag, deshalb verschieben sich die Mittwoch, Donnerstag und Freitag- Lieferungen in dieser Woche auf den Folgetag. Die Bestellfristen bleiben wie gehabt, ändern sich also NICHT!

Melanzani-Flammkuchen mit Champignons

Zutaten für 2 Portionen: Für den Boden: 200g Buchweizenmehl (oder Weizenmehl), 120ml Wasser, 2 EL Olivenöl, 1 Prise Salz. Für den Belag: 1 Becher Sauerrahm, 1 Melanzani, 1 Porree, 2 Knoblauchzehen, 200g Champignons, 3 EL geriebenen Parmesan, Salz, Pfeffer
Zubereitung: Melanzani in sehr dünne Scheiben schneiden. Porree in feine Ringe, Champignons in Scheiben und Knoblauch in hauchdünne Blätter schneiden. Zutaten für den Teig in einer Schüssel verrühren und anschließend glatt kneten (falls der Teig zu klebrig ist, einfach noch ein wenig Mehl hinzufügen). Teig in zwei Hälften teilen und beide möglichst dünn ausrollen. Die beiden Flammkuchen mit Sauerrahm bestreichen, danach mit Melanzani- und Champignonscheiben, Porreeringen und Knoblauchscheiben belegen. Salzen, pfeffern und für ca. 15 Min. im auf 200°C vorgeheizten Ofen backen. Zum Schluss den Parmesan darüber streuen, für 1-2 Min. noch kurz ins Backrohr und gleich servieren.

Zucchinitaler mit Pastinaken-Kräuterpüree

Zutaten für 2-3 Portionen: Für die Taler: 2 Zucchini, 1 Ei, ½ Zwiebel, 50g Grieß, 30g geriebenen Käse, 2 EL Mehl, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Öl. Für das 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.

Kohlrabi-Jungzwiebel-Suppe

Zutaten für 4 Personen: 2 junge Kohlrabi, 1 Bund Jungzwiebeln, ¼ l Gemüsebrühe, Zitronenschale von einer Zitrone, geriebene Muskatnuss, 1 Bund Petersilie, 2 EL Sauerrahm oder Sojacreme, Salz und Pfeffer
Zubereitung: Kohlrabi in kleine Würfel, Jungzwiebeln in Ringe schneiden. Suppe mit Kohlrabi, Jungzwiebeln, Zitronenschale und Muskat zum Kochen bringen und 8 Min. zugedeckt köcheln. Sauerrahm und Petersilie zugeben, mit dem Mixstab pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Karfiol-Quinoa-Auflauf mit Karotten und Mozzarella

Zutaten für 2 Personen: 1 Karfiol, 120g Quinoa, 150ml Tomatenpassata, 2 Karotten, 1 Mozzarella, 1 EL Öl, 1 TL Currygewürz, Salz, Pfeffer
Zubereitung: Karfiol in kleine Röschen teilen und in eine Auflaufform geben. Mit Öl und Currygewürz abschmecken. Für ca. 15 Min. ins auf 200°C vorgeheizte Backrohr schieben. Quinoa in der Zwischenzeit lt. Packungsanleitung garen. Mozzarella in kleine Stücke schneiden und zwei Drittel davon gemeinsam mit der Tomatenpassata unter den fertigen Quinoa mischen. Die Masse über den Karfiol geben und etwas vermengen. Mit klein gewürfelten Karottenstückchen und restlichen Mozzarellawürfeln bestreuen und noch einmal für ca. 15 Min. ins Rohr.

Pastinaken-Apfel-Creme

Zutaten für 4 Portionen: 200g Pastinaken, 300g Äpfel, 50ml Schlagobers, 2 Eiweiße, 1 TL Honig, 1 Blatt Gelatine (od. Agar-Agar)
Zubereitung: Klein gewürfelte Pastinaken und Äpfel mit ein wenig Wasser (ca. 6 EL) zu Mus garen. Fein pürieren und abkühlen lassen. Eiweiße steif schlagen und das Schlagobers ebenfalls. Beides vorsichtig unter das Mus heben. Honig einrühren. Gelatine oder Agar-Agar auflösen und teelöffelweise ein wenig von der Apfel-Pastinaken-Mischung in die Gelatine rühren. Diese dann unter die Creme heben. Gegebenenfalls noch ein wenig nachsüßen und in Schälchen füllen.

Gemüse-Dinkel-Wrap

Zutaten für 4 Portionen: Wraps: 200 g Dinkelmehl (fein gemahlen), 300 ml Milch, 125 ml Wasser, 60 g zerlassene Butter. Fülle: 300 g Hühnerfilets, 400 g Gemüse nach Wahl (Melanzani, Karotten, Kohlrabi, Radieschen, Pastinaken, Paprika, Lauch, Zucchini,...), 1 Handvoll junge Salatblätter, 5 EL Zitronensaft, 2 EL Honig, frisch gehackte Kräuter
Zubereitung: Eier und Mehl verrühren, Wasser und Milch zugießen, zu einem glatten Teig verrühren und mit Salz abschmecken. Eine Pfanne mit Butter austreichen, Teig eingießen und dünn verlaufen lassen. Auf beiden Seiten bei mäßiger Hitze goldgelbe Wraps backen und auf einem Gitter auskühlen lassen. Hühnerfilets in Streifen schneiden, salzen und pfeffern, in etwas Olivenöl braten. Gemüse waschen, in dünne Streifen schneiden, mit Zitronensaft und Honig marinieren, mit Salz abschmecken, frische Kräuter untermischen. Salat, Gemüse und Fleisch auf Wraps verteilen und einrollen.

MELANZANI

KARFIOL

ZUCCHINI

PASTINAKEN

KOHLRABI

LAUCH