

06.05. - 10.05.2019

## 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



## Grüner Spargel vom Biohof Achleitner

„3 Jahre haben wir den Grünspargel-Pflanzen Zeit gegeben um sich zu entwickeln - heuer wird erstmals geerntet, aber auch nicht die gesamte Saison und die gesamte Fläche, um genügend Material zur Pflanzenstärkung wieder in den Boden einzuarbeiten“, erzählt Günter Achleitner. Im Spätherbst wird die mannshohe Staude dann eingemulcht. Rund 10 Jahre lang kann der Grünspargel nun jedes Jahr geerntet werden.

## Langes Warten hat sich gelohnt - vom Faden zum knackigen Stängel

Vor der Pflanzung wurden die Flächen mit Kompost gedüngt. Fäden der Wurzel wurden in die Erde gepflanzt aus denen der Spargel sich dann entwickelt. Die ersten Jahre muss der Boden ständig händisch von Unkraut gesäubert und immer wieder aufgelockert werden. Dieses Jahr wurde der Spargel dann mit kleinen Tunnels verfrüht, sodass bereits seit Anfang April der erste Grünspargel geerntet werden kann.

Der Grünspargel vom Biohof Achleitner wird ab sofort **täglich in mühevoller Handarbeit frisch geschnitten** und kann nun bis Mitte / Ende Mai über die Biokiste bestellt werden!

## LIEFERTAGVERSCHIEBUNG

KW22 - Donnerstag, 30.05.2019 - Feiertag

Liefertag Donnerstag - verschiebt sich auf Freitag  
Liefertag Freitag - verschiebt sich auf Samstag

## Grillfleisch

Auslieferung in KW22 (27.05. - 01.06.2019)  
Bestellschluss: 20.05.2019

Spareribs mariniert ca. 500g	€ 23,70/kg
Schw.Bauchstreifen mariniert 2 Stk. ca. 300g	€ 19,98/kg
Schw.Kotelett mariniert o. Kn. 2 Stk. ca. 350g	€ 33,50/kg
Schw.Schopf mariniert 2 Stk. ca. 350g ausgel. abgez.	€ 25,50/kg

## Würstel und Leberkäse

Bestellschluss 6 Werktage vor Liefertag

Käsekrainer 2 Stk-Pkg. ca. 240g	€ 7,26/Pkg
Bratwürstl v. Schwein dünn 2 Paar-Pkg. 220g	€ 5,88/Pkg.
Bratwürstl v. Lamm 2 Paar-Pkg. 220g	€ 6,93/Pkg.
Knacker 2 Stk-Pkg. ca. 280g	€ 5,06/Pkg.
Berner-Würstl 3 Stk.-Pkg. ca. 250g	€ 8,19/Pkg.
Leberkäse natur 2 Scheiben ca. 220g	€ 4,20/Pkg
Frankfurter 2 Paar Pkg. ca. 250g	€ 6,09/Pkg.



## Grüner Power

Im Gegensatz zum weißen Spargel (auch Bleichspargel genannt), der unter der Erde wächst, gedeiht der grüne Spargel oberirdisch und ist dem Tageslicht voll ausgesetzt. Er ist deshalb chlorophyllhaltig, was ihm neben der Farbe auch eine intensivere Geschmacksnote verleiht. Der grüne Spargel ist mit seinem erbsig-nussigen Geschmack auch roh ein Genuss und schmeckt besonders in Salaten oder auch einfach zum Knabbern. Schon gewusst? Je jünger die Spargelpflanzen, desto dicker die Spargelstangen. Bei der Verarbeitung muss der grüne Spargel im Gegensatz zum weißen nicht geschält werden - oft reicht es nur das holzige Ende wegzuschneiden.



## Zucchini-Ziegen-Päckchen

**Zutaten für 4 Portionen:** 500g Zucchini, Salz, 3 EL Olivenöl, 200g Ziegenkäserolle, 3 Zweige Thymian, Pfeffer, Öl

**ZUBEREITUNG:** Zucchini waschen, putzen und längs in ca. 3 mm dünne Scheiben schneiden. Leicht salzen, ca. 10 Min. ziehen lassen und trocken tupfen. In heißem Öl auf jeder Seite ca. 2 Min. braten bis sie weich sind, abkühlen lassen. Ziegenkäse in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Je 2 Zucchinischeiben über Kreuz aufeinanderlegen und 1 Ziegenkäsescheibe in die Mitte setzen. Mit Thymian und Pfeffer bestreuen und mit etwas Olivenöl beträufeln. Überstehende Zucchini-scheiben darüber zusammenlegen und fest andrücken. Den Grillrost heiß werden lassen und leicht ölen. Zucchinipäckchen mit dem übrigen Olivenöl einpinseln und auf den Rost legen. Bei mittlerer Hitze pro Seite 3-5 Min. grillen bis der Käse gerade weich wird und sofort servieren.

## Fenchelsalat

**Zutaten für 2 Personen:** 1 Fenchel, 1 Apfel, Salz, Pfeffer, 100 g Parmesan, Olivenöl, weißer Balsamicoessig, Pinienkerne

**ZUBEREITUNG:** Fenchel und Apfel in feine Scheiben hobeln und auf einem Teller anrichten. Mit Salz, Pfeffer, Olivenöl und Essig anmachen. Pinienkerne anrösten und untermischen. Frisch gehobelten Parmesan darüber streuen und mit Fenchelgrün dekorieren - fertig! **Tipp:** Schmeckt als Vorspeise oder als Beilage zum Grillen!

## Grillgemüse mariniert

**Zutaten für 2 Personen:** 2 kleine Zucchini, 1 Paprika, 5 Champignons, 1 Melanzani, 2 Zwiebeln, 3 EL Tomatenmark, 2 EL Sojasauce, 3 EL Olivenöl oder zerlassene Kräuterbutter, 1 TL Zitronensaft, 1 TL Honig, 2 Knoblauchzehen, Chilipulver, Currypulver, Salz und Pfeffer

**ZUBEREITUNG:** Das Gemüse in grobe Würfel, Scheiben oder Ringe schneiden und in eine Auflaufform geben. Das Tomatenmark mit Olivenöl, Sojasauce, Zitronensaft und Zucker in einer kleinen Schüssel verrühren. 1 Knoblauchzehe zerdrücken und unterrühren. Die zweite Knoblauchzehe in Scheiben schneiden und ebenfalls unterrühren. Mit Chilipulver, Currypulver, Salz und Pfeffer pikant würzen. Das Gemüse mit der Marinade bepinseln und einige Stunden ziehen lassen. Das Gemüse in Alupfannen auf dem Grill garen, das kann etwas dauern.

## Zitronenmarinade

**Zutaten:** 2 Zitronen, 6 EL Öl, 2 - 4 Zehen Knoblauch, 3 TL Paprikapulver, frisch gemahlener Pfeffer

**ZUBEREITUNG:** Zitrone auspressen und den Saft mit den restlichen Zutaten vermischen. Ruhen lassen und das trockengeputzte Fleisch einlegen. Mehrere Stunden ziehen lassen. Pute und anderes Geflügel lassen sich so schnell, lecker und einfach marinieren.

## Mediterraner Mangoldsalat

**Zutaten:** 200 g Mangold, 250 g Tomaten, 8 Oliven, 100 g Ziegen- oder Schafskäse, 2 EL weißer Balsamico, 4 EL Olivenöl, 1 EL Pinienkerne geröstet, Salz, Pfeffer

**ZUBEREITUNG:** Den Mangold putzen und in kochendem Salzwasser blanchieren, dann in breite Streifen schneiden. Die Tomaten klein schneiden. Oliven halbieren und entkernen, den Käse würfeln oder grob zerbröseln. Mangold, Tomaten, Oliven und Käse auf einer Platte anrichten. Aus Balsamico, Olivenöl, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette rühren, den Mangold damit beträufeln. Mit gerösteten Pinienkernen bestreut servieren.

## Kohlrabispiesse gegrillt

**Zutaten für 4 Personen:** 2 Kohlrabi, Dille, 1 Bd. Schnittlauchhalme, 1 Zitrone, 5 EL Olivenöl, 1 Bd. Radieschen, 500 g Joghurt, Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

**ZUBEREITUNG:** Kohlrabi schälen und in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden, in Salzwasser ca. 3 Min. bissfest kochen. Abseihen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Dille und Schnittlauch fein hacken. Zitrone auspressen und den Saft mit Salz, Pfeffer und 3 EL Öl verrühren. Die gehackten Kräuter untermischen.

Radieschen putzen, 3 Stück in feine Spalten schneiden, den Rest fein reiben. Geriebene Radieschen unter das Joghurt ziehen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Grill auf starke Hitze vorheizen. Kohlrabiwürfel mit dem restlichen Öl (2 EL) vermischen und auf Spieße stecken. Die Spieße auf jeder Seite 30 bis 60 Sekunden grillen, bis sich das typische Grillmuster leicht abzeichnet.

Kohlrabispieße anrichten und mit der Kräutervinaigrette übergießen. Radieschen-Tsatsiki dazu anrichten und mit den Radieschenspalten bestreuen. Servieren.

## Gegrillte Bananen

**Zutaten:** 2 Bananen, 30 g gehackte Nüsse, 1 EL Honig, einige Schokoladestücke

**ZUBEREITUNG:** Die Bananen mit Schale auf den Grill legen und rösten, bis die Schale ganz dunkel (schwarz-braun) ist. Nüsse mit Honig gut vermengen. Die Schale der gegrillten Bananen aufschneiden, Schokoladestücke in die Früchte reinstecken und mit der Honig-Nuss-Mischung beträufeln.

## Camembert gegrillt

**Zutaten für 4 Personen:** 3 EL Walnusskerne, 1 EL Olivenöl, 2 Camembert-Laipe à 200-250 g, 1 EL Rosmarinnadeln, 3 EL Waldhonig

**ZUBEREITUNG:** Walnüsse grob hacken. Camembert-Laipe in je ein hitzebeständiges, geöltes Pfännchen geben, Walnüsse und Rosmarin darüberstreuen und Honig darauf verteilen. Auf dem vorgeheizten Grill 7 bis 10 Min. grillen, bis der Käse schön geschmolzen ist und gut nachgibt, wenn man mit dem Daumen in die Mitte drückt. Dazu passt gut ein Chutney und Weissbrot.