

20.05. - 24.05.2019

Lamm-Grillfleisch

Auslieferung in KW23 (03.06. - 07.06.2019)
Bestellschluss: 27.05.2019

Lamm-Mischpaket natur ca. 1,5 kg	€ 38,60/kg
Lamm-Mischpaket mariniert ca. 1,5 kg	€ 39,60/kg
Keule, Schulter, Kotelett (alles geschnitten)	
Lamm-Grillspieß natur ca. 0,5 kg	€ 49,50/kg
Lamm-Grillspieß mariniert ca. 0,5 kg	€ 50,60/kg
5 Stk. Spieße, ca. 0,5 kg	
Lamm-Kotelett natur ca. 1,0 kg	€ 37,90/kg
Lamm-Kotelett mariniert ca. 1,0 kg	€ 38,90/kg

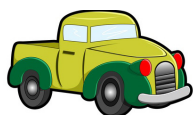


Die Gartensaison hat begonnen

Haben Sie einen eigenen Garten und beginnen bereits mit der Ernte, dann können Sie als Ergänzung ab sofort wieder auf die **GARTLERKISTE** umsteigen!

- **Ergänzung zur Ernte aus dem eigenen Garten**
- die Gartlerkiste **ohne Salate und Kräuter und sonstige saisonbedingte Obst- und Gemüsesorten**
- mit **Produkten**, die im **kleinen Hausgarten eher schwer zu kultivieren sind**
- mit **Produkten die im eigenen Garten** und regional **nicht wachsen**, wie Bananen, Pilze, Zitronen, u.v.m.
- soll die Vielfalt des eigenen Obst- und Gemüseangebotes bereichern
- erhältlich von Mai bis Oktober

Einfach ein E-Mail an office@biomitter.at schicken oder anrufen unter 02239 / 34281.



LIEFERTAGVERSCHIEBUNG

KW22 - Donnerstag, 30.05.2019 - Feiertag

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

Schweinefleisch

Auslieferung in KW24 (11.06. - 15.06.2019)
Bestellschluss: 03.06.2019

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 geschnitten 2 Stk. ca. 350g	€ 24,98/kg
Schw. Lungenbraten 1 Stk. ca. 600g	€ 45,40/kg

Mango Kent

Die Mangosorte „Kent“ bildet große, velle Früchte mit kleinem Kern. Die dünne Schale ist grünlich-gelb mit schwach rotem Überlauf. Das Fruchtfleisch ist relativ faserlos, saftig, süß und sehr aromatisch. Reife Mangos sorgen für mehr Energie, einen besseren Appetit und eine gute Verdauung. **Die Mango entfaltet ihren angenehmen süßen Geschmack am besten bei Zimmertemperatur.**

Man kann knapp am Samenkern vorbei schneiden, sie in zwei Hälften teilen und dann auslöffeln. Mangos machen sich außerdem besonders gut in Obstsalaten, Sorbets, Torten, süßen Eiskreationen aber auch in Wok-Gerichten.

Die Urlaubszeit beginnt

Wir bitten Sie deshalb, uns rechtzeitig, d. h. mind. 3 Werktage vor Ihrem Liefertag Bescheid zu geben, wenn Sie keine Lieferung wünschen. Sie können Ihre Abopause auch über den Onlineshop erfassen.

Zu spät eingelangte Meldungen können wir leider nicht berücksichtigen.

LIEFERTAGVERSCHIEBUNG

KW24 - Montag, 10.06.2019 - Feiertag

Liefertag Montag - verschiebt sich auf Dienstag
Liefertag Dienstag - verschiebt sich auf Mittwoch
Liefertag Mittwoch - verschiebt sich auf Donnerstag
Liefertag Donnerstag - verschiebt sich auf Freitag
Liefertag Freitag - verschiebt sich auf Samstag

Nudelaufbau mit Gemüse

Zutaten für 4 Personen: 200 g kurze Nudeln, 500 g Mangold, 250 g Gemüse (z.B. Karotten, Fenchel, Zwiebel, Porree,...), 150 g würziger Käse gerieben, 1/2 l Milch, 3 Eier, 1 EL gehackte Kräuter, 2 Knoblauchzehen, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Muskatnuss gerieben

ZUBEREITUNG: Nudeln bissfest garen. Mangold in Streifen schneiden, Knoblauch hacken. Restliches Gemüse klein schneiden, in einer großen Pfanne Öl erhitzen, Gemüse darin anrösten, Mangold dazugeben und alles dünsten, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Backrohr auf 180-200°C vorheizen. Für den Guss die Milch mit den Eiern und Kräutern verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Nudeln mit Gemüse, Knoblauch und Käse mischen und in eine feuerfeste Form füllen. Mit der Eier-Milch übergießen und ca. 30-35 Minuten backen.



Mangoldnudeln

Zutaten für 2 Personen: 400-500g Mangold, 20 g Butter, 150 g Schlagobers, 3 TL Senf, 250 g Nudeln, 2 Stk. Tomaten, Muskat, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG: Mangold waschen und gründlich putzen. Anschließend die Blätter von den Stielen trennen. Blätter in breite Streifen schneiden und Stiele fein würfeln. Tomaten waschen und ebenso in kleine Würfel schneiden. Nudeln in einem großen Topf al dente kochen.

In einer großen Pfanne die Hälfte der Butter zerlassen, die gewürfelten Stiele dazugeben und glasig anbraten. Nun die Mangoldblätter, die Tomaten und die restliche Butter ergänzen und weich dünsten. Schlagobers mit dem Senf vermengen, einrühren und etwas köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Nudeln unterrühren und mit frisch geriebenem Parmesan servieren.



Mangotarte

Zutaten für 4 Personen: 125 g Butterkekse zerbröseln, 25 g Kokosraspeln, 35 g Butter geschmolzen, 25 ml Wasser kalt, 1 TL Agar-Agar, 1 Stk. Mango püriert, 50 g Zucker, 3 TL Limettensaft, 125 g Schlagobers

ZUBEREITUNG: Keksbrosel, Kokosflocken und geschmolzene Butter verrühren und in eine geriffelte Form geben. Bei 180°C ca. 10 Min. backen. In der Zwischenzeit Agar-Agar ins kalte Wasser einrühren, bis sich das Pulver gelöst hat. Die Hälfte des Mangopürees, Zucker und Limettensaft in die Flüssigkeit unterrühren und unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Eine Minute köcheln lassen und anschließend in eine Schüssel gießen. Das restliche Mangopüree unterheben und abkühlen lassen. Schlagobers mit Vanille steif schlagen und unter die Mangomasse heben. Die Tarte mit der Mangomasse bestrei-

Spargel grün paniert

Zutaten für 2 Personen: 250 g grüner Spargel, 50 g Mehl 1/2 Tasse Semmelbrösel, 2 EL Sesam, Bratöl zum Ausbacken. **Für den Dip:** 50 g Mayonnaise, ca. 5 Spritzer Tabasco, Schnittlauch, Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG: Spargel waschen, das untere Drittel des Spargels schälen, die harten Enden abschneiden. Den Spargel mit Mehl bestäuben und im verquirltem Ei (mit etwas Salz und Pfeffer) wenden. Die Semmelbrösel mit den Sesamkörnern vermischen und den Spargel darin wälzen. Die Köpfe sollten nicht paniert werden. Zum Braten einen Teil der Butter und einen Teil des Öls erhitzen und die Stangen darin goldbraun braten. Danach zum Fettaufsaugen auf ein Küchentuch legen. Die Mayonnaise, den Sauerrahm, den geschnittenen Schnittlauch und den Tabasco miteinander verrühren. Danach mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den warmen Spargel mit dem Dip servieren.



Fenchelpuffer

Zutaten: 400g Fenchelknollen, 400g Kartoffeln, (das Verhältnis Fenchel-Kartoffel sollte gleich sein), 1 Ei, 2 EL Vollkornmehl, 1 TL Salz, 1/2 TL Pfeffer, Bratöl, 500 g Joghurt (3,8 % Fett)

ZUBEREITUNG: Fenchel und Kartoffeln waschen, putzen, Kartoffeln zusätzlich auch schälen und beides auf einer Reibe klein raspeln. Ei, Mehl, Pfeffer und Salz dazugeben und alles zu einem Teig verrühren. Öl in der Pfanne erhitzen und aus 1 EL Teig kleine Puffer ausbacken. Mit Joghurt servieren.



Mangold-Lachs-Rolle

Zutaten für 4 Personen: 700 g Mangold, 400 g Lachsfilet, 1 Packung Blätterteig, 1 Ei, Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG: Mangold waschen und von den Stielen lösen (die Stiele werden hier leider nicht verwendet). Blätter klein schneiden und in kochendem Wasser für 2-3 Min. kochen, bis sie zusammenfallen. Dann abgießen und mit Salz und Pfeffer würzen. Erkalten lassen (Wichtig, sonst geht der Blätterteig kaputt). Blätterteig auf dem Blech ausrollen und den kalten Mangold so darauf geben, dass an allen Seiten noch Platz ist. Lachs würzen und auf den Mangold legen. Den Blätterteig erst rechts und links zur Mitte einklappen und dann die anderen Seiten in der Mitte zusammenlegen und etwas festdrücken. Mit verquirltem Ei bestreichen und für 30 Min. in den auf 180 Grad vorgeheizten Ofen.