

27.05. - 01.06.2019

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

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

Rindfleisch

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

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



Vom 24.06. - 30.08.2019 sind wir telefonisch von

Montag - Freitag, von 08.00 - 12.00 Uhr

erreichbar. Sie können uns aber **gerne eine Nachricht auf dem AB sprechen oder ein Mail schreiben**, Sie erhalten in **jedem Fall eine Antwort** von uns.

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

KW25 - Donnerstag, 20.06.2019 - Feiertag

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

Überbackenes Frühkraut

Zutaten für 3-4 Personen: 400 g Frühkraut (weiches Kraut), 2 EL Butter, 2 EL Mehl, 1 TL Currypulver, ½ l Milch, 100 g geriebener Käse (z.B. Gouda), 1 Bund Schnittlauch, 1 Prise Muskat, Salz, frisch gemahlener Pfeffer

ZUBEREITUNG: Schnittlauch fein schneiden. Frühkraut putzen, fein hobeln, in Salzwasser 3-5 Min. köcheln, abgießen und in eine Auflaufform geben. Butter schmelzen, Mehl und Curry einstauben, durchrühren und mit Milch aufgießen, aufkochen lassen, dabei ständig rühren! Von der Platte nehmen, mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen, die Hälfte des Käses einrühren und über das Kraut gießen, mit dem restlichen Käse bestreuen. Kraut bei 180°C 20 Min. überbacken, mit einem Sommersalat (z.B. Gurkensalat) servieren.

Spaghetti mit grünem Spargel

Zutaten für 2 Personen: 150g Sahne, 250g 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 5-10 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.

Zucchini Salat griech. Art

Zutaten: 400g Zucchini, längs in 6mm dicke Scheiben geschnitten, 2 TL Weißweinessig, 2 TL Olivenöl, ½ Knoblauchzehe, 100g schwarze Oliven, halbiert, eventuell 5 Blatt Pfefferminze, fein gehackt, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 200g Feta, in grobe Würfel geschnitten

ZUBEREITUNG: Zucchini salzen und bei starker Hitze kurz anbraten, auf Salattellern anrichten. Alle Salatsaucenzutaten gut mischen und über die Zucchini (sie sollten noch heiß oder mindestens warm sein) geben. Ziehen lassen. Den Feta-Käse über den Salat streuen.

Frühkrautkuchen

Zutaten: 1 Frühkraut (600-800 g), 500 g Hackfleisch, 1 Zwiebel, 1 eingeweichte Semmel, 1 Ei, Salz, Pfeffer, Muskat, Nelken, Majoran, Speck nach Belieben

ZUBEREITUNG: Das Kraut putzen und klein schneiden, in Salzwasser abkochen und mit der Zwiebel durch den Fleischwolf drehen oder grob hacken. Hackfleisch, Ei, ausgedrücktes Brötchen und Gewürze dazugeben und gut durchmischen. Die Masse auf ein geöltes Backblech oder in eine Auflaufform verteilen. Die Speckscheiben oben auflegen und bei 220°-250°C ca. 1 Std. braun backen.

Frühkrautstrudel

Zutaten für 4 Personen: 1 Kopf Frühkraut, 1 Pkg. Blätterteig, 100 g Schinken gewürfelt, 2 EL helles Öl, 1-2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 150 ml Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Kümmel, 2 EL Essig

ZUBEREITUNG: Kraut fein hobeln, Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Öl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch anschwitzen, Schinkenwürfel und Kraut zugeben, unter Rühren anbraten, mit der Gemüsebrühe aufgießen, Essig zugeben und mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. Köcheln lassen, bis alle Flüssigkeit verkocht ist, dabei öfters umrühren, abkühlen lassen. Blätterteig ausrollen, Krautmasse darauf verteilen, Rand frei lassen (3 cm). Teig seitlichen einschlagen, den Strudel einrollen und mit der Naht nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Den Teig mit einer Gabel mehrfach anstechen, 20 Min bei 180°C backen, mit Blattsalat servieren.

Melanzani-Nudel-Gratin

Zutaten: 200 g Spiralnudeln, 1 Dos. Tomaten (400 g Füllmenge), Salz, Pfeffer, Thymian, 500 g Melanzani, 50 g Mehl, ca. 1/8 l Olivenöl, 300g Knoblauchwurst Speckwürfel, 50 g Parmesankäse (gerieben), 250g Mozzarella

ZUBEREITUNG: Nudel in Salzwasser kochen. Zerkleinerte Dosentomaten einkochen lassen. Würzen. Auberginenscheiben Portionsweise im heißen Olivenöl goldbraun braten. Abtropfen lassen. Gewürfelte Knoblauchwurst oder Speckwürfel im Bratfett anbraten. Abgetropfte Nudeln, Auberginen und Wurst vermengen. Mit eingekochten Tomaten in eine gefettete Form schichten. Parmesan und Mozzarellawürfel darübergeben. Bei 200°C ca. 40 Min. backen.

Sommergemüse - Risotto

Zutaten für 4 Personen: 1 klein. Zwiebel, fein gehackt, 1 Knoblauchzehe, fein gehackt, 4 EL Olivenöl, 250 g Rundkorn-Vollkornreis, 650 ml Wasser, 650 g saisonales Gemüse, klein geschnitten (Fenchel, Stangensellerie, Zucchini, Melanzani, Kohlrabi), 100 ml Weißwein oder Wasser, Salz, Pfeffer, frische Kräuter, gehackt (z.B. Thymian, Basilikum, Pimpinelle), 100 g Parmesan, frisch gerieben

ZUBEREITUNG: Zwiebel und Knoblauchzehe in etwas Öl glasig dünsten. Reis hinzugeben, kurz dünsten. Wasser aufgießen und nach Geschmack ein paar Fäden Saffran zugeben. Reis auf kleiner Flamme in ca. 30 Minuten bißfest garen. Gemüse in etwas Öl leicht andünsten, Weißwein angießen und Gemüse zugedeckt ca. 2 Minuten kochen. Gemüse und Reis vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kräuter untermischen. Risotto mit Parmesan bestreuen und den Pfefferkörnern garnieren.