

11.06. - 15.06.2019

## 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.



## Jetzt ist Zeit für knackig, frische Salate

Knackig frische Salate gibt es derzeit in vielen Varianten. Was immer gleich ist: Das richtige Dressing macht's! Einige Rezeptvorschläge für ein leckeres Dressing:

### Paradies-Dressing

2 EL Granatapfel-Balsamico, 6 EL Olivenöl, 1-2 TL Dijon Senf, Salz, Pfeffer

Für das Dressing alle Zutaten mischen. Das himmlische Paradies-Dressing schmeckt lecker zu frischen Blattsalaten und Sprossen.

**Unser Tipp:** Es passt auch zu arabischem Taboulé: Man nehme Couscous, Schafskäse, frisches Gemüse wie Paprika, Frühlingszwiebeln und frische Petersilie. Mit Schwarzkümmel, Koriander und etwas frischem Ingwer würzen. Dressing darüber gießen und mit Gänseblümchen oder Erdbeeren garnieren!

## 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

## Putenfleisch + Landhendl

Auslieferung in KW26 (24.06. - 28.06.2019)

Bestellschluss: 17.06.2019

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

**Bio Landhendl grillfertig** (ohne Innereien) € 15,98/kg  
1 Stk. wiegt ca. 1,2-1,6 kg



### Himbeer-Honig-Dressing

4 EL Himbeeressig, 1 TL Honig, 1 kl. Zwiebel, 6 EL Mandelöl, Salz, Pfeffer, Kräuter nach Belieben  
Himbeeressig und Honig gut miteinander verrühren, die Schalotte fein würfeln und mit dem Öl unterrühren. Das Dressing zum Schluss mit Salz, Pfeffer und frischen Kräutern abschmecken und kurz vor dem Anrichten über den Lieblingssalat geben.



**Sommer -  
Telefonzeiten  
vom 24.06. -  
30.08.2019**

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.

### Rote Rübensalat mit Hüttenkäse



**Zutaten für 3-4 Personen:** 1 Bund Rote Rüben, 1 Zwiebel, 1 saurer Apfel, Saft von ½ Zitrone, 1 EL Zucker, 200 g Hüttenkäse, ½ Tasse Milch, Salz, Kreuzkümmel

**ZUBEREITUNG:** Die roten Rüben schälen und in dünne Scheiben hobeln oder fein raspeln. Rote Rüben-Grün fein schneiden, Zwiebel und Apfel fein würfeln, mit dem Zitronensaft und dem Zucker vermischen. Den Frischkäse mit Salz, Kreuzkümmel und der Milch verrühren. Mit dem Salat mischen und sofort servieren.



### Zucchini-Sticks

**Zutaten für 2-3 Personen:** 500 g Zucchini – in fingerdicke Stifte geschnitten, ½ Tasse Weizenvollkornmehl, 4 EL Semmelbrösel, ½ TL Salz, 1 TL getrocknetes Basilikum, 1 Prise Pfeffer, Öl zum Ausbraten

**ZUBEREITUNG:** Mehl, Semmelbrösel und Gewürze mischen und mit einer Tasse Wasser zu einem Teig anrühren. Zucchini-Stifte in den Teig tauchen, in reichlich heißem Öl von allen Seiten goldgelb anbraten und heiß servieren.



### Kohlrabi-Carpaccio

**Zutaten für 3 Personen:** 1 Kohlrabi, 4 EL Balsamico Essig, 3 EL Olivenöl, 3 EL Walnussöl, Salz, Pfeffer, 2 EL Pinienkerne, 10 g geriebener Parmesan

**ZUBEREITUNG:** Kohlrabi schälen, mit einer Reibe in ganz dünne Scheiben schneiden und auf den Tellern verteilen. Aus Balsamico Essig, Olivenöl, Walnussöl, Salz und Pfeffer die Vinaigrette zubereiten und über die Kohlrabischeiben träufeln. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten und auf den Tellern verteilen. Parmesan in groben Spänen über das Carpaccio hobeln und servieren.

**Tip:** Die jungen frischen Kohlrabi-Blätter können sehr gut unter einen Salat gemischt werden. Man kann sie auch dünsten oder blanchieren und wie Spinat verwenden.



### Gurkensuppe

1 Gurke schälen und entkernen, fein raspeln oder im Mixer pürieren. Dazu kann man auch 1 - 2 Frühlingzwiebeln geben. 2 EL Suppe und je eine handvoll fein gewiegte Petersilie dazugeben und nochmals pürieren. Dieses Gemisch dann mit etwas mehr als 1/4 l Kräuterbouillon verlängern, ein paar Spritzer Zitrone und einen Löffel Creme fraiche oder Sahne dazugeben. Mit Salz und Pfeffer, eventuell etwas Knoblauch, würzen und servieren. Falls die Suppe nicht gleich gegessen wird, sollte sie inzwischen im Kühlschrank aufbewahrt werden.

### Rote Obersnudeln



**Zutaten:** 300 g Rote Rüben, ½ Becher Obers, etwas Zitronensaft, 400 g Bandnudeln, Butter, 2 - 3 EL geriebener Hartkäse, schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
**ZUBEREITUNG:** Rote Rüben putzen, waschen und im Druckkochtopf weich kochen, schälen und pürieren. Mit dem Obers zu einer cremigen Soße vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Nudeln inzwischen bissfest kochen. Butter in einem Topf zerlassen, die rote Rübensoße dazugeben, erhitzen, und die noch heißen Nudeln einrühren. Kurziterrühren, bis die Nudeln richtig rot sind und die Soße eingezogen ist. Nudeln mit dem Käse vermischen und mit Pfeffer würzen.



### Fenchelgratin

**Zutaten für 3 Personen:** 1 EL Butter für die Form, 300 g Erdäpfel, 400 g Fenchel, 1 Knoblauchzehe, 4 TL Semmelbrösel, 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, 100 g geriebener Parmesan

**ZUBEREITUNG:** Fenchel putzen (Fenchelgrün beiseitelegen), waschen und in nicht zu dünne Scheiben schneiden. In einem Topf mit Salzwasser blanchieren. Erdäpfel weichkochen, schälen und in Scheiben schneiden. Erdäpfel und Fenchel in eine gebutterte Auflaufform schichten, mit Salz, Pfeffer und Muskat bestreuen. Mit Parmesanspänen belegen. Semmelbrösel mit kleingehacktem Knoblauch, Salz und Pfeffer mischen, über das Gratin streuen und mit etwas Olivenöl beträufeln. Im vorgeheizten Backrohr bei 200°C etwa 10 Min. backen. Anschließend mit dem Fenchelgrün bestreut servieren. Passt als vegetarisches Hauptgericht oder als Beilage zu Fisch und hellem Fleisch.



### Stangensellerie in Currysauce

**Zutaten für 2 Personen:** 1 Bd. Stangensellerie, 200 ml Gemüsebrühe, 2 EL Mehl, 100 g Frischkäse, 1 1/2 TL Currypulver, 1 Zitronenschale, abgerieben, 1 1/2 TL Zitronensaft, 20 g Mandelblättchen

**ZUBEREITUNG:** Mandeln einer Pfanne ohne Fett unter Rühren rösten bis sie duften anfangen. Selleriestangen waschen und putzen, dabei die harten Fäden an der Außenseite abziehen. Blättchen abzupfen und beiseite legen. Selleriestangen zuerst längs dann quer halbieren. Sellerie in der Gemüsebrühe bei schwacher Hitze ca. 10 Min. bissfest garen. Brühe abseihen, Sellerie warm stellen. Mehl mit dem Schneebesen kräftig in die Brühe rühren. Unter ständigem Umrühren aufkochen und auf der ausgeschalteten Kochstelle etwa 3 Min. ziehen lassen. Frischkäse, Curry und Zitronenschale mit dem Schneebesen in die Sauce rühren. Mit Zitronensaft würzen. Sauce und Mandelstifte (bis auf 1/2 EL) unter den Sellerie heben. Sellerieblättchen in Streifen schneiden und mit den restlichen Mandeln über das Gemüse streuen.

ROTE RÜBEN

ZUCCHINI

FENCHEL

KOHLRABI

STANGENSELLERIE

GURKEN