

17.06. - 22.06.2019

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) 1 Stk. wiegt ca. 1,2-1,6 kg	€ 15,98/kg

Schweinefleisch

Auslieferung in KW27 (01.07. - 05.07.2019)
Bestellschluss: 24.06.2019

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

Lasst Eurer Kisterl nicht schwitzen

Natürlich ist es in den **Sommermonaten** wichtig, einen geeigneten **Abstellplatz für das Biokisterl** zu finden, damit sie nicht ins Schwitzen kommt und der Inhalt nach wie vor ein tolles Geschmackserlebnis bleibt.

Wir stellen die Biokiste gern dort ab, wo es für euch am besten ist bzw. wo auch das **Obst und Gemüse vor Sonne oder wie es jetzt ist auch vor Regen geschützt** ist. Bitte einfach kurz Bescheid geben, wenn Sie ein **bestimmtes "Sommerplatzerl"** haben.

Oder Sie bestellt bei uns einfach eine **Thermobox**, in die der Fahrer die Biokiste reinstellen kann...

Mit unserer Thermobox ist **euer Obst und Gemüse** vor Hitze geschützt und bleibt knackig frisch, auch wenn Sie bei der Anlieferung nicht daheim seid. Die Styroporkiste mit Deckel liefern wir mit der Biokiste mit und **die Box bleibt bei Ihnen und gehört auch Ihnen**. Diese einfach vor der nächsten Lieferung für den Fahrer bereitstellen, damit er das Biokisterl hineinstellen kann.

Trotzdem aufpassen: Schützt nicht stundenlang vor praller Sonne!

Thermobox klein: € 21,50

Thermobox groß: € 29,90

Schon gewusst ...

dass **Tomaten als natürlicher Sonnenschutz dienen?** Der Inhaltsstoff Lycopin verleiht der Tomate nicht nur die schöne rote Farbe, er lagert sich in die Hautschichten ein, wodurch sich der UV Schutz verbessert!



Die Urlaubszeit beginnt

Wir bitten Sie deshalb, uns **rechtzeitig, d. h. mind. 3 Werktagen 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.



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.

Vollkorn-Gemüse-Burger



Zutaten für 4 Portionen: 1 Kohlrabi,

1 Melanzani, 200g Karotten, 1 EL Apfelessig, 1 TL Honig, 3 EL Butter, ½ Limette oder Zitrone, 1 EL Kräuter gehackt, 100g Semmelbrösel, 2 EL Haferflocken, 2 Eier, 5 EL Öl, 3 EL Mehl, 8 Scheiben Vollkornbrot, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG: Kohlrabi und Melanzani in ca. 1-2 cm dicke Scheiben schneiden und Kohlrabischeiben in Salzwasser bissfest garen und etwas abkühlen lassen. Butter mit Limettenschale und -saft verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Karotten raspeln und mit fein gehackten Kräutern mischen. Dann mit Essig, Salz, Pfeffer und Honig würzen. Haferflocken mit Semmelbrösel mischen. Eier mit Salz und Pfeffer verquirlen. Kohlrabi- und Melanzanscheiben in Mehl, dann in Ei und Bröseln wenden. Danach in Öl portionsweise goldbraun backen. Brot mit Zitronenbutter bestreichen, mit Rohkost belegen, je 1 Kohlrabi- und 1 Melanzanischeibe daraufsetzen. Mit zweiter Brotscheibe zudecken, diagonal in Hälften schneiden und servieren.

Melanzaniröllchen



Zutaten für 4 Personen: 1 mittlere

Melanzani, 200 g Mozzarella, 150 g Pilze, 50 g Semmelbrösel, 1 EL Butter, 1 EL Öl, 6 zerdrückte Knoblauchzehen, 30 g geriebener Parmesan, Basilikum, Salz, Pfeffer – etwas Butter für die Auflaufform - Zahnstocher

ZUBEREITUNG: Die Melanzani längs in ca. 1/2 cm dicke Scheiben schneiden und salzen, ca. 5 Min. ziehen lassen. Den Mozzarella für die Fülle in dünne Scheiben schneiden, die Pilze putzen und würfelig schneiden und in Öl anschwitzen. Die Semmelbrösel zugeben, mitrösten und anschließend die Masse in einer Schüssel mit Knoblauch, gehacktem Basilikum, Parmesan, Salz und Pfeffer würzen. Die Melanzanischeiben trockentupfen, mit der Fülle bestreichen, mit Mozzarella belegen, eng einrollen und mit einem Zahnstocher befestigen. In eine befettete Auflaufform legen und im vorgeheizten Rohr bei ca. 180°C 30 Min. backen.



Karotten-Mangold-Gemüse

Zutaten für 4 Personen als Beilage: 400 g Karotten, 1 Bund Mangold, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, ½ Bio-Zitrone (Saft und Schale), Salz, Pfeffer, Butter zum Anbraten, nach Belieben 1 Schuss Rahm

ZUBEREITUNG: Karotten schälen, in Stifte schneiden. Zitronenschale, Zwiebel und Knoblauch fein schneiden. Zitrone auspressen. Mangold waschen, Blätter von den Stielen abtrennen, Blätter in breite Streifen und Stiele fein schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel, Karotten und Mangold-Stiele scharf anrösten, 5 Min. weiterbraten, mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen, Mangold-Blätter zugeben, weitere 5 Minuten braten, nach Belieben mit einem Schuss Rahm verfeinern, mit 1-2 EL Zitronensaft und Zitronenschale abschmecken, heiß servieren.

Spaghetti mit Brokkoli-Pesto

Zutaten für 4 Personen: 400 g Spaghetti; **Brokkoli-Pesto:** 6 Knoblauch-Zehen, 125 g Brokkoli, 125 g geriebene Mandeln, 125 g geriebener Parmesan, 150 ml Olivenöl, 1 EL Basilikum (gehackt), 60 ml Gemüsebrühe, 1 EL Balsamico-Essig, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG: Brokkoli in Röschen teilen, bissfest garen, kalt abschrecken (Farbe). Mandeln trocken (ohne Öl) in einer Pfanne hell rösten. Knoblauch schälen, ggf. zer kleinern. Alle Pesto-Zutaten mixen, evt. nachwürzen. Spaghetti al dente kochen, Wasser abgießen, mit dem Pesto vermischen und sofort servieren.



Leichter Nudelsalat

Zutaten für 4 Personen: 200 g Spiraler Melanzani, 1 Paprika, 5 Knoblauchzehen, 30 g Parmesan, 2 EL Olivenöl, etwas Dill, Oregano, 3 EL Balsamico, 5 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG: Die Nudeln al dente garen. Abschütten und mit kaltem Wasser abschrecken. Die Melanzani waschen, in kleine Stücke schneiden und in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl leicht gesalzen ca. 20 Min. anbraten. Zucchini und Paprikaschote währenddessen waschen in kleine Stücke schneiden und zugeben. Die Knoblauchzehen in feine Streifen schneiden und mit den Nudeln vermischen. Dill, Oregano und den hauchdünnen Parmesan untermischen. Zum Schluss das ausgekühlte Gemüse hinzufügen und mit Balsamico, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.



Zucchini-Tomaten-Gratin mit Feta

Zutaten für 2 Personen: 2 Zucchini, ½ kg Tomaten, 200 g Feta (Schafkäse in Salzlake), 2 Knoblauchzehen, 10-15 schwarze Oliven, Salz, Pfeffer, mediterrane Kräuter (Basilikum, Oregano, Thymian), Olivenöl

ZUBEREITUNG: Knoblauch und Kräuter fein hacken, Oliven entkernen. Feta in Stücke schneiden. Zucchini und Tomaten in Scheiben schneiden, abwechselnd in eine Auflaufform schichten, mit Oliven, Feta, Knoblauch und Kräuter bestreuen, mit Salz und Pfeffer würzen, gut mit Olivenöl beträufeln, bei 180-200°C 20 Min. gratinieren. Dazu passt knuspriges Weißbrot.



Gefüllte Gurke

Zutaten: 1 Salatgurke, 1 Zwiebel, 1 Ei, 100 g Faschiertes, Salz und Pfeffer, Oregano, 1 TL Rapsöl

ZUBEREITUNG: Gurken schälen und der Länge nach halbieren. Kerne mit einem Löffel herausschaben. Zwiebelwürfel glasig dünsten, dann mit dem Ei und Gewürzen zum Faschierten geben und alles gut vermischen. Dieses Gemisch in die Gurkenhälften füllen und diese in eine gefettete Auflaufform setzen. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C backen. Dazu eignet sich Reis und Blattsalat.