

01.07. -05.07.2019

## Grillfleisch

Auslieferung in KW29 (15.07 - 19.07.2019)  
Bestellschluss: 08.07.2019

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.

## Schon gehört .....

Haben Sie schon von der **alten Bauernregel „Kirschen rot – Spargel tot“** gehört?

Hier geht es nicht darum, dass mit den reifenden Kirschen das Stängelgemüse abstirbt, sondern darum, die Spargelpflanze zu schonen! Mit dem Einstellen der Ernte kann die Pflanze neue Reservestoffe in der Wurzel für das nächste Jahr anlegen. Für dieses Vorhaben gilt der sogenannte Johannistag (24. Juni) seit jeher als Stichtag für alle Gemüsekulturen, die Regeneration brauchen. Der Biohof Achleiter hält sich an diese natürlichen Rhythmen und vorgegebenen Zyklen – aus Respekt vor der Pflanze, zum Schutz vor Ausbeutung. Das nennen wir Bio aus Verantwortung, Liebe und Tradition.

Deshalb gibt es nun keinen Spargel mehr.



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.



## Landgurken aus der Steiermark ....



Mitten im **kleinsteirischen Vulkanland** liegt der **Biohof von Familie Pranger** verträumt auf einem Hügel mit Blick weit in die Landschaft hinein. Seit 1990 bauen die Prangers Bio-Gemüse an. Sie verzichten dabei gänzlich auf chemisch-synthetische Pflanzen- und Düngemittel und fördern so die Fruchtbarkeit und das Bodenlebewesen.

Die Landgurke ist die kleine Schwester der Schlangengurke. Sie ist wegen ihres intensiveren Aromas und der festen Schale ein Alleskönner. Jung wird sie als Salatgurke verwendet, später verkocht oder als Senfgurke eingelegt. Landgurken bestehen zu einem großen Teil aus Wasser und wirken so wassertreibend.

## Kräutersalz selber machen ....



Frische Kräuter hacken und mit grobem Salz vermischen. Das Verhältnis sollte 2:1 sein (2 Teile Kräuter, 1 Teil Salz). Je nach Intensität kann man das Verhältnis variieren. Das Salz mit den gehackten Kräutern in der Küchenmaschine oder im Mörser gut verreiben. Das Kräutersalz auf ein Blech streichen und ganz ökologisch einige Tage lufttrocknen lassen (alternativ im Backrohr bei ca. 40°C trocknen). Anschließend in Schraubgläser füllen.

**Tipp:** Auch fein gehacktes Karotten- oder Selleriegrün und Blüten wie Schafgarbe, Ringelblumen, Gänseblümchen oder Löwenzahn passen hervorragend in ein Kräutersalz!

## Mangold einmal anders

**Zutaten für 2 Personen:** 1/2 kg Mangold, 1 Zwiebel, 100g Schafskäse, 1/4 TL Kümmel, Weizenvollkornmehl, Butter, Salz

**ZUBEREITUNG:** Mangold putzen, das Grün von den Stielen trennen. Stiele klein scheiden, mit der klein gehackten Zwiebel vermengen. Mangoldblätter kurz in Butter dünsten und dann auf der Arbeitsfläche ausbreiten. Die Stiele und Zwiebel werden dann in ein wenig Butter gedünstet, mit etwas Mehl bestreut und mit Salz und Kümmel gewürzt. Zerbröselten Schafskäse hinzugeben und die Masse auf den Mangoldblättern verteilen. Diese werden dann zusammengerollt und an den Seiten eingeschlagen. Die Rollen in eine gebutterte Auflaufform legen und für ca. 15 Min. bei 180°C im Ofen garen.

**Tipp:** Dicke, kräftige Stängel können beim Verarbeiten von Mangold generell kurz blanchiert werden und danach mit den Blättern und den dünnen Stängeln mit verwendet werden.



## Fenchelsalat

**Zutaten für 4 Portionen:** 400 g Fenchel, 2 EL Öl, 2 EL Zitronensaft, Kräutersalz, Pfeffer

**ZUBEREITUNG:** Öl, Zitronensaft, Pfeffer und Salz mischen. Fenchelgrün entfernen und fein schneiden. Knollen in feine Scheiben hobeln und mit der Salatsauce vermischen. Das Fenchelgrün über den Salat streuen.

## Basilikumsalat mit Zuckerschoten und Karotten

**Zutaten für 2 Personen:** 130 g Zuckerschoten, 200 g Karotten, 15 g Pinienkerne, 1 Bund Basilikum. **Vinaigrette:** 1-2 Stk Knoblauchzehen (gepresst), 1 1/2 EL Balsamicoessig, 1 Prise Zucker, 4 EL Olivenöl

**ZUBEREITUNG:** Zuckerschoten geputzt und in kochendem Salzwasser ca. 3 Min. blanchieren. Karotten putzen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun geröstet. Basilikum waschen und die Blätter abtupft. Für die Vinaigrette werden Knoblauchzehen, Balsamicoessig, Zucker und Öl miteinander verrührt und mit Salz und Pfeffer gewürzt. Zum Schluss alle Zutaten mit der Vinaigrette vermengen und servieren.

## Kohlrabigemüse

**Zutaten 4 Personen:** 2 Kohlrabi, 4 Kartoffeln, 200 ml Schlagobers, 1/2 TL Suppengewürz, 1 EL Butter, Salz und Pfeffer aus der Mühle, etwas Zucker

**ZUBEREITUNG:** Kohlrabi putzen, schälen und in mundgerechte Würfel schneiden. Die Butter in einem Topf aufschäumen lassen und den Kohlrabi dazu geben. Den Kohlrabi bei geringer Hitze 5 Min. dünsten, danach mit dem Schlagobers aufgießen und mit der Suppenbrühe würzen. Weitere 10 Min. köcheln lassen, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und servieren.

## Fenchel-Karotten-Gemüse

**Zutaten:** 250 g Karotten, 1 Fenchel, 15 g Haferflocken, 15 g Butter, 50 ml Gemüsebrühe, 50 ml Schlagobers, Salz, Pfeffer

**ZUBEREITUNG:** Karotten in dünne Scheiben, Fenchel in dünne Ringe schneiden. Haferflocken in der zerlassenen Butter kurz anrösten, Gemüse dazugeben und kurz andünsten. Anschließend mit der Brühe aufgießen und ca. 10-15 Min. zugedeckt bei mittlerer Hitze dünsten. Zum Schluss Schlagobers dazugeben, würzen und servieren. Dazu passt Kartoffelpüree oder Reis.

**Tipp:** Karotten sind auch ein natürlicher Sonnenschutz! Die enthaltenen Carotinoide schützen die Haut



## Gebackenes Gemüse mit Kräutersauce

**Zutaten:** 1 Bund Jungzwiebel, Zucchini, Kohlrabi, Blattsalat, Salz, Pfeffer, Zitronen, Essig, Öl, Mehl, Brösel, Eier zum Panieren. **Sauce:** 1 Bd. Petersilie, 3/8 l Joghurt, 50 g Gorgonzola

**ZUBEREITUNG:** Den Salat waschen und zupfen und eine Marinade aus Essig, Öl, Salz, Pfeffer und etwas Wasser herstellen.

**Sauce:** Joghurt aufschlagen (mit Schneebesem) und mit Salz, Pfeffer und gehackter Petersilie und mit passiertem Gorgonzola (am besten durch ein Sieb gestrichen) gut verrühren. Die Blattansätze der Jungzwiebel soweit abschneiden, dass nur die Zwiebel übrigbleiben, waschen und die etwas größeren halbieren. Die Kohlrabi schälen und in Scheiben schneiden, eventuell halbieren und mit den Zwiebeln ca. 15 min in Salzwasser bissfest kochen. Die Zucchini in Scheiben schneiden. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zitronensaft beträufeln und anschließend in Mehl, Eier und Brösel wälzen. Das Gemüse in heißem Fett goldgelb backen und abtropfen lassen, warmstellen. Auf mariniertem Salat mit der Kräuter-Käsesauce servieren.



## Nektarinen mit Nussbaiser

**Zutaten:** 4 reife Nektarinen, Saft von 1 Zitrone, 2 EL Johannisbeerlikör, 3 Eiweiß, 1 Pr Salz, 3 EL Apfeldicksaft, 75 g Haselnüsse, fein gerieben

**ZUBEREITUNG:** Nektarinen kurz in kochend heißes Wasser legen, herausnehmen, abschrecken, die Haut abziehen und in Schnitte teilen. In eine flache feuerfeste Form schichten, mit dem Saft von der Zitrone und Johannisbeerlikör beträufeln. Eiweiß mit Salz sehr steif schlagen. Apfeldicksaft und Haselnüsse vorsichtig unterheben und auf die Nektarinen geben. Im vorgeheizten Backofen bei 220°C ca. 10 Min. überbacken, bis der Nussbaiser goldgelb ist. Aus dem Ofen nehmen und sofort servieren.