

22.07. -02.08.2019

Schweinefleisch

Auslieferung in KW32 (05.08. - 09.08.2019)
Bestellschluss: 29.07.2019

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

Rindfleisch

Auslieferung in KW33 (12.08. - 17.08.2019)
Bestellschluss: 05.08.2019

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

Grillfleisch

Auslieferung in KW34 (19.08. - 23.08.2019)
Bestellschluss: 12.08.2019

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

LIEFERTAGVERSCHIEBUNG

KW33 - Donnerstag, 15.08.2019 - Feiertag

Liefertag Donnerstag - verschiebt sich auf FREITAG
Liefertag Freitag - verschiebt sich auf SAMSTAG

Apfel - Info von Annahof

Die ersten Frühäpfel Piros strecken schon ihre roten Bäuche nach vor, sind knackig frisch und zeichnen sich durch das gute Fruchtaroma mit den süß-säuerlichen Geschmack aus. Sie sind in ca. 2 Wochen reif für die Ernte.

TIPP: Lagern Sie Äpfel nicht zusammen mit Karotten oder Kohlgemüse, Karotten bekommen einen bitteren Beigeschmack und Kohl löst sich z.B. vom Strunk.



Kundenbriefe im Juli und August

Im Juli und August genießen auch unsere Mitarbeiter Ihre Urlaubstage und ich, die Ihnen wöchentlich Ihren Kundenbrief neu gestaltet, darf nach 43 Berufsjahren erstmal eine 3-wöchige Kur antreten.

Damit ich mich auch etwas erholen kann, gibt es in diesen beiden Monaten den Kundenbrief nur 14-tägig.

Vielen Dank für Euer Verständnis.

Ihre Sabine Mitter



ZUCKERMAIS

DARF BEI KEINER GRILLEREI FEHLEN..

Unser Zuckermais kommt aktuell von der langjährigen Lieferantin Marianne Leberbauer aus Eferding.

Die goldgelb leuchtenden Kolben gehören eigentlich zur Familie der Gräser und enthalten einen wertvollen Pflanzenfarbstoff. Das sogenannte Lutein ist ein fettlöslicher Pflanzenfarbstoff, der die Augen schützt und Netzhautschädigungen entgegenwirkt. Die Aufnahme von Lutein über die Nahrung ist deshalb wichtig, weil es der menschliche Organismus nicht selbst produzieren kann.

Zubereitungstipp: Für besonders zarten Mais beim Kochen der Maiskolben kein Salz, sondern etwas Zucker und Butter hinzufügen.

TIPP: Auch wenn sich der Zuckermais am Grill bereits als Klassiker etabliert hat muss man ihn nicht immer kochen oder auf den Rost legen. Auch roh ist das Gemüse ein wahrer Genuss. Dazu einfach die äußere Blätter abschälen und reinbeißen!



Kalte Gurkensuppe

Zutaten für 4 Portionen: 600 g Gurken, 80 g Zwiebel, 1/2 Bund Dill, 400 ml Gemüsebrühe, 400 ml Naturjoghurt, 3 Scheiben Toastbrot, Gewürze nach Wahl

ZUBEREITUNG: Gurke schälen, längs halbieren und ev. entkernen. 3/4 des Fruchtfleischs grob, Rest fein würfeln. Zwiebel klein schneiden. Dill bis auf einige Spitzen grob hacken. Danach Brühe aufkochen. Grobe Gurkenwürfel, Zwiebel und Dill in der Brühe ca. 3 Min. garen. Dann pürieren, abkühlen lassen und Joghurt unterrühren. Mit Salz, Pfeffer, Chili und wahlweise etwas Knoblauch abschmecken. Kühl stellen. Toast in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne knusprig braten. Suppe in Tellern anrichten, mit Croûtons, feinen Gurkenwürfeln und restlichem Dill garnieren.

Gegrillte Maiskolben mit Tomatenbutter

Zutaten: Maiskolben, 125 g Butter, 125 g passierte Tomaten, Öl, Salz

ZUBEREITUNG: Die Butter salzen und mit dem Handmixer schaumig rühren. 125 g passierte Tomaten löffelweise langsam in die Butter einrühren. Anschließend kalt stellen. Maiskolben von den Blättern befreien und in leicht gezuckerten Wasser ca. 10 Min. kochen. Gut abtropfen lassen. Maiskolben mit dem Öl bestreichen und auf dem Grill rundum ca. 8 Min. grillen. Danach die Tomatenbutter auf den noch heißen Mais streichen.

Schneller Erdäpfel-Mangold-Salat

Zutaten für 2 Personen: 250 g gekochte Erdäpfel, 250 g Mangold, 1 Zwiebel, 4 EL Balsamico weiß, 2 EL Öl, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker

ZUBEREITUNG: Die weißen Stiele vom Mangold von den grünen Blättern trennen. Stiele in Streifen schneiden und ca. 5 Min. kochen. Inzwischen die Blätter ebenfalls in Streifen schneiden und zu den Stielen in den Topf geben und einmal richtig aufwallen lassen. Dann abseihen. Erdäpfel schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebel fein schneiden und mit Mangold und Erdäpfel in einer Schüssel mischen. Aus Essig, Öl, Salz, Pfeffer und Zucker eine Marinade bereiten und den Salat damit anrichten.

Gebackene Kürbisspalten mit Vanilleeis

Zutaten für 4 Personen: 500g Hokkaido-Kürbis, 7 EL Rohrohrzucker, 2 EL Butter, 8 Walnusshälften, Vanilleeis, 4 EL Johannisbeergelee

ZUBEREITUNG: Kürbis waschen, halbieren, entkernen und in ca. 1,5 cm breite Spalten schneiden. In kochendem Salzwasser mit 1 EL Zucker ca. 5 Min. garen, dann kalt abschrecken. In einer Pfanne den übrigen Zucker mit 3 EL Wasser schmelzen, Butter, Kürbisspalten und Walnusshälften hineingeben und bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. karamellisieren. Etwas abkühlen lassen, auf Teller verteilen, Vanilleeis und Gelee dazugeben und servieren.

Buntes Gemüseomelett

Zutaten für 1 Portionen: 2 Eier, 1 Karotte, 1/2 EL geriebenen Käse, 1/2 gewürfelte Paprika, 1 Prise gemahlene Kümmel, 100 g Kürbis, 1 EL Öl, Salz, Pfeffer, 1 EL frische gehackte Kräuter n. Belieben, 1/2 Zwiebel

ZUBEREITUNG: Kürbis, Zwiebel und Karotte in kleine Stücke schneiden. In einer Pfanne Öl erhitzen. Geschnittenes Gemüse ca. 5 Min. rösten, dann mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. Eier mit 1/2 EL Kräuter verrühren, über das Gemüse in die Pfanne gießen, mit geriebenem Käse bestreuen und stocken lassen. Omelette zusammenklappen, mit den restl. Kräutern bestreuen und servieren.

Zucchini-Fenchel-Auflauf

Zutaten für 2 Personen: 200g Fenchel, 200g Zucchini, 2 Tomaten, 1 Zehe Knoblauch, 2 EL Olivenöl, 30g Parmesan, 1 EL Brösel, Salz, Pfeffer, Oregano

ZUBEREITUNG: Fenchel in Streifen und Zucchini in Scheiben schneiden. Tomaten grob würfeln. Knoblauch fein hacken. Öl erhitzen. Fenchel darin 3 Minuten andünsten. Zucchini und Knoblauch zugeben, weitere 5 Min. dünsten. Tomaten unterheben, mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Alles in eine Auflaufform füllen. Parmesan mit den Bröseln mischen. Über das Gemüse streuen und im vorgeheizten Ofen 15 Min. bei 200 C überbacken.

Mediterrane Melanzani überbacken

Zutaten für 2 Portionen: 1 Melanzani, 1 Becher Cottage Cheese, 2 Tomaten, 1 Zwiebel, Salz, Pfeffer, Kräuter oder Gewürze nach Belieben

ZUBEREITUNG: Melanzani in 1 cm dicke Scheiben schneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen. Mit Zwiebelringen und Tomatenscheiben gleichmäßig belegen und würzen. Dann den Cottage Cheese auf den Scheiben verteilen. Das Ganze im vorgeheizten Backofen bei etwa 200°C Ober-/Unterhitze (Umluft 180°C) 20-25 Min. backen.

Pflaumen (Zwetschken)-Tiramisu

Zutaten für 2 Portionen: 250 g Zwetschken oder Pflaumen, 100 ml Orangensaft, 50 g Zucker, 1 Msp. gemahlener Zimt, 125 g Mascarpone, 125 g Topfen, 1 Pkg. Vanillezucker, 8 Biskotten

ZUBEREITUNG: Zwetschken halbieren und entsteinen. Orangensaft mit Zucker, Zimt und Zwetschken in einem Topf ca. 10 Min. dünsten, abkühlen lassen. Zwetschken abseihen und ca. 4 EL Zwetschkenwasser zur Seite stellen. Mascarpone mit Topfen und Vanillezucker verrühren. Biskotten mit Zwetschkenwasser beträufeln. Anschließend Biskotten, Zwetschkenkompott und Mascarpone-Topfen-Creme abwechselnd in eine kleine Auflaufform (ca. 15 x 15 cm) schichten und ca. 1 Stunde kalt stellen.

GURKEN

MAIS

ZUCCHINI

MELANZANI

KÜRBIS

PFLAUMEN