

09.09. -13.09.2019

Rindfleisch

Auslieferung in KW39 (23.09. - 27.09.2019)

Bestellschluss: 16.09.2019

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

Putenfleisch

Auslieferung in KW40 (30.09. - 04.10.2019)

Bestellschluss: 23.09.2019

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

Goldrüben - diese Woche im Kisterl

Die Goldrübe ist ein Schatz aus Großmutter's Küchen-garten. Die saftigen, gelben Kugeln schmecken an-genehm fruchtig und sind süßer als Rote Rüben. Wie ihre rote Schwester steckt auch die Goldrübe voll mit Nährstoffen. ...



Goldrüben in Kokos-Mandelsauce

Zutaten für 2 Personen: 300 g Goldrüben, 2 EL Kokosöl, 2 EL Agavendicksaft, 2 g Vanillepulver, 200 ml Kokosmilch, 120 g Banane, 1 Bio Zitrone oder Orange, 1 EL Mandelmus, 1TL Mohn gemahlen

Zubereitung: Goldrüben schälen und in grobe Stücke schneiden. Über Wasserdampf im Dampfgarer oder im Topf ca.15 Min. garen. Das Kokosöl in der Pfanne erhitzen und die Goldrübenstücke darin von allen Seiten goldig anrösten. Mit Agavendicksaft karamellisieren lassen und eine ganze ausgekratzte Vanilleschote mit ins Kokosöl geben. Kokosmilch, Banane, ausgeschabtes Vanillemark obiger Vanillestange, Zitronen- oder Orangenschale und Mandelmus mit einem Mixstab kräftig pürieren. Die Sauce in die heiße Pfanne geben und unter Köcheln kurz andicken lassen. Mohn über die angerichteten Goldrüben geben und warm genießen.

TIPP: Kann auch mit Topinambur oder Pastinaken gemacht werden.



Pastinaken vom Biohof Achleitner

Des einen Leid, des anderen Freud, für mich ist der Beginn der Pastinakenernte jedes Jahr wieder eine Freude

Die leicht süßliche Wurzel war einst auch bei uns sehr beliebt, geriet aber mit der Einführung der Erdäpfel, so wird vermutet, ein wenig in Vergessenheit. Heute ist die gesunde Wurzel, die vom Aussehen her an die Peterwurzel erinnert, wieder in aller Munde. Wegen ihrer magenschonenden und antibakteriellen Wirkung landet sie bei gesundheitsbewussten Menschen gerne am Teller. Auch zur Zubereitung von Babynahrung oder Püree sind Pastinaken (auch bei Kindern) sehr beliebt, weil sie eben bekömmlich und leicht süßlich sind. Gerne werden sie dafür mit Karotten oder Kartoffeln kombiniert.



Warum sind Zitrusfrüchte grün ?

Im Sommer und Herbst fehlen den Zitrusfrüchten in südlichen Ländern die Nachtfröste. Diese Kälte setzt erst jenen Prozess in Gang, der für die intensive Gelbfärbung verantwortlich ist. Um das leuchtende Gelb auch in den Sommer-monaten zu erhalten, werden konventionelle Zitronen häufig mit dem Reifegas Ethylen behandelt. Da in der Bio-Branche darauf verzichtet wird, sind Bio-Zitronen aus Europa im Sommer oftmals grün und dennoch reif. Sie werden auch grün zum optimalen Reifezeitpunkt geerntet und Aroma, Saft und Zuckergehalt sind - wie auch von gelben Früchten gewohnt - zu diesem Zeitpunkt am besten!

Cole Slaw - Amerikanischer Krautsalat

Zutaten für 4 Portionen: 1 kleines Kraut, 3 Karotten, 1 Zwiebel, Salz, Pfeffer, 1 Be. Sauerrahm, 2 EL Weißweinessig, 1 EL Rohrzucker, 1 EL Mayonnaise, etwas Zitronensaft
Zubereitung: Das Kraut fein hobeln und salzen. 1/2 Stunde stehen lassen, um ihm die Flüssigkeit zu entziehen. Danach kräftig ausdrücken. Die Karotten raspeln. Zwiebel schälen, fein würfeln und beides hinzufügen. Für das Dressing Sauerrahm, Mayonnaise, Essig, Zitronensaft und Zucker verrühren. Mit dem Gemüse abmischen. Den Salat mit Salz und Pfeffer nochmals abschmecken und für mindestens 3 Std. zugedeckt, im Kühlschrank, ziehen lassen.

Flammkuchen mit Zwiebel, Feta & Zwetschken

Zutaten für 2 Portionen: Für den Teig: 125g Dinkel- oder Vollkornmehl, 1/2 TL Salz 1 EL Sonnenblumenöl. Für den Belag: 500g Zwetschken, 150g Sauerrahm, 1 Rote Zwiebel, 1 Pkg Feta, Salz, Pfeffer, Rosmarin
Zubereitung: Den Backofen auf 200°C vorheizen. Für den Teig das Mehl, das Salz und das Öl vermischen und 50ml Wasser hinzugeben. Vermengen und zu einem Teig kneten. Beiseite stellen. Für den Belag die Zwiebel in Ringe schneiden, den Feta klein schneiden, die Zwetschken entsteinen und in Spalten schneiden. Den Sauerrahm mit Salz, Pfeffer und etwas Rosmarin würzen und abschmecken. Die Arbeitsfläche gut bemehlen und den Teig mit einem Nudelholz zu einem Flammkuchenteig rollen. Mit Sauerrahm bestreichen und mit Feta, Zwiebel, Zwetschken und Kräutern belegen und nochmal würzen. Im Backrohr bei 200°C ca. 15-20 Min. backen bis der Flammkuchen schön knusprig ist. Den Flammkuchen mit abgepflten Rosmarinnadeln servieren.

Warmes Zucchinikraut

Zutaten für 2 Portionen: 1 große Zucchini, 1 kleines Kraut, Salz, Pfeffer, Muskat, 1/4 l Wasser
Zubereitung: Zucchini der Länge nach halbieren und ebenso wie das gewaschene Kraut in feine Streifen schneiden. Wasser aufkochen lassen und das Kraut hineingeben. Die Zucchini nach etwa 4 Min. begeben. Für etwa 10 Min. köcheln lassen und dann in einem Sieb abtropfen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.



Champignonrisotto

Zutaten für 2 Portionen: 250 g Champignons, 1 Zwiebel, 250 g Risottoreis, 4 EL Öl, 40 g Butter, 30 g geriebener Parmesan, 100 ml Weißwein, 1 l Hühnerbrühe, 1 EL Petersilie gehackt, Salz, Pfeffer
Zubereitung: Zucchini der Länge nach halbieren und ebenso wie das gewaschene Kraut in feine Streifen schneiden. Wasser aufkochen lassen und das Kraut hineingeben. Die Zucchini nach etwa 4 Min. begeben. Für etwa 10 Min. köcheln lassen und dann in einem Sieb abtropfen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Parmesan Pastinaken

Zutaten für 4 Portionen: 600g Pastinaken, 50g Mehl, 40g Parmesan gerieben, 50g Butterschmalz, Salz und Pfeffer
Zubereitung: Parmesan mit Mehl, Salz und Pfeffer mischen. Pastinaken schälen, halbieren und in etwa gleich große Stifte teilen. Das Gemüse in gut gesalzenem Wasser bissfest kochen. Dann die Pastinaken abgießen, in einem Sieb gut austropfen lassen und möglichst heiß in der Parmesan-Mehl-Mischung wenden. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Pastinaken darin backen. Noch heiß servieren. Passt gut zu Salat oder als Beilage.
Tipp: Die Pastinaken können auch im Rohr zubereitet werden. Dazu etwas Öl oder Butterschmalz auf ein Backblech geben und die Pastinaken etwa 20 Min. bei 200°C backen. Nach der Hälfte der Backzeit einmal wenden.



Indisches Gemüsechutney - Resteverwertung

Zutaten: 1kg Gemüse (z.B. Zucchini, Karotten, Kürbis, Süßkartoffel, Paprika, Pastinaken, ... - nur eine Sorte oder bunt durchgemischt) in kleine Stücke geschnitten, 5 Zwiebeln, geschält und geachtelt, 6 Zehen Knoblauch, geschält und zerdrückt, 250ml weißer Essig, 250g brauner Zucker, 70g Rosinen, 1 haselnussgroßes Stück Ingwer, 1 EL Curry, 1 TL Kreuzkümmel, 1 TL Zimt, 1 EL Kurkuma, 1 EL Paprikapulver, 1 EL Salz und Chili nach Belieben
Zubereitung: Alle Zutaten außer Rosinen in einen großen Topf geben und weich dünsten. Mit den Gewürzen abschmecken und mit einem Pürierstab grob pürieren. Die Rosinen begeben, erneut aufkochen lassen. Eventuell noch einmal nachwürzen und heiß in die vorbereiteten Gläser füllen. Abkühlen lassen. In die Speis stellen und zu indischen Gerichten, Fisch oder Gebrilltem genießen.



Käse-Porreecremesuppe

Zutaten für 2 Portionen: 1 Stange Porree, 1 Karotte, 150g Champignons (oder andere Pilze), 1 EL Butter, 50ml trockener Weißwein, 1/2 l Gemüsebrühe, 200g Bergkäse, Salz, Pfeffer, etwas Petersilie
Zubereitung: Porree putzen, waschen und grob schneiden. Karotte waschen und zerkleinern. Champignons putzen, säubern und halbieren. In einem Topf Butter erhitzen. Porree und Karotte dazugeben und 3-4 Min. andünsten. Wein und Gemüsebrühe zugießen, aufkochen und ca. 10 Min. köcheln. Mit dem Stabmixer pürieren und nochmal aufkochen lassen. Käse fein reiben, in die heiße Suppe einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie waschen und hacken. Suppe anrichten und mit Petersilie bestreuen.