

16.09. -20.09.2019

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

Lammfleisch und Hendl

Auslieferung in KW41 (07.10. - 11.10.2019)

Bestellschluss: 30.09.2019

Mini-Lampaket ca. 2 kg (1kg Kotelett, 0,5kg Schnitzl, 0,5 kg Ragout)	€ 41,40/kg
Familien-Lampaket ca. 3,5 kg (1kg Kotelett, je 0,8kg Schnitzl, Ragout und Roller)	€ 40,90/kg
Lamm-Keule vorgelöst ca. 1,5 - 2 kg (mit Knochen, damit es ein gutes Saftl gibt)	€ 40,50/kg
Lamm-Kotelett ca. 1 kg	€ 37,90/kg
Lamm-Krone ca. 1,5 - 2 kg (1/2 Rücken mit Ripperl)	€ 41,30/kg

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

Die tolle Knolle Sellerie

Das weiße, feste Fleisch der kugeligen Wurzel schmeckt nussig und ist sehr würzig. Damit es auch nach dem Schälen noch schön weiß bleibt, einfach mit etwas Zitronensaft beträufeln.

Die in der Knolle enthaltenen ätherischen Öle wirken schleimlösend, entwässernd und desinfizierend. Vitamin E schützt unsere Zellen und Phosphor sowie Kalzium sind wichtig für den Knochenaufbau und die Zähne. Das enthaltene Vitamin B fördert die Konzentrationsfähigkeit und hilft bei Stress.

Roh ist Sellerie besonders lecker in Kombination mit Orangen, Äpfeln, Ananas und Nüssen!



Die Gartlerkiste wird zur „Bunten Kiste“

Ab der KW 39, also ab dem 23. Sept. wird die **Gartlerkiste automatisch wieder zur Bunten**, gefüllt mit Obst, frischen Salaten, Koch- und Jausengemüse, international gepackt. Sollte dennoch irgendetwas im eigenen Garten noch reichlich vorhanden sein, können Sie uns das per Mail oder Telefon bekannt geben, wir tauschen es gerne aus.

Kohlrabi und der Erdfloh

Der Erdfloh hat eine Zeit lang die Kohlrabiernte ausfallen lassen. Nun ist es allerdings wieder so weit, ab diese Woche ist Kohlrabi wieder verfügbar und im Kisterl



Kohlrabi ist wahrscheinlich der „**pompeianische**“ **Kohl der alten Römer**. Er stammt aus Nordost- und Nordwesteuropa.

Wissenswertes:

Die Blätter von Kohlrabi sind nährstoffreicher als die Knolle. Teilweise ist der Nährstoffgehalt der Blätter zwei- bis dreimal so hoch. Blätter sind unter anderem reich an Carotinoiden (Antioxidantien), Vitamin C, Phosphor und Eiweiß. Blätter von Freilandkohlrabi enthalten mehr Nährstoffe als Treibhausware. Daher sollte man die Kohlrabiblätter, zumindest die zarten Herzblätter, immer mitessen. Roher Kohlrabi ist reich an Vitamin C und schützt vor Erkältungen. B-Vitamine und Folsäure sind wichtig für gute Nerven und die Haut. Kohlrabi liefert reichlich Magnesium für die Muskeln und den Kreislauf sowie Kalzium für feste Knochen. Kohlrabi soll den Gallenfluss und die Nierentätigkeit fördern.

Sellerieecken mit Joghurtsauce

Zutaten für 2 Portionen: 500 g Sellerie, Salz, Pfeffer, Saft von ½ Zitrone, 50 g Weizenvollkornmehl, 2 Eier, 50 g Semmelbrösel, Olivenöl (zum Ausbacken). **Joghurtsoße:** ¼ l Joghurt, 1 Zehe Knoblauch, 2 EL Saft einer Zitrone, Salz, Pfeffer, 3 EL gemischte, frische Kräuter

Zubereitung: Sellerie schälen, in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Zitronensaft beträufeln und in Mehl, Eiern und Bröseln wenden. Die panierten Scheiben in heißem Olivenöl goldgelb backen. Für die Soße Joghurt mit gepresstem Knoblauch, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren und mit gehackten Kräutern verfeinern.

Kürbis karamellisiert

Zutaten für 4 Portionen: 500 g Kürbis, 30 g Butter, 1/10 l Rahm, 100 g Zucker, Schnittlauch

Zubereitung: Kürbis schälen und in dünne Scheiben schneiden. Überlappend in eine feuerfeste Form legen. Butter, Zucker und Rahm erhitzen und über den Kürbis gießen. Im vorgeheizten Rohr ca. 30 Minuten bei 180°C backen. Mit Schnittlauch bestreuen, mit Ziegenkäse und frischem Weißbrot servieren.



Hirsepizza mit Rote Rüben

Zutaten: Teig: 100 g Hirse, 300 ml Gemüsebrühe, 50 g Buchweizenmehl, 200 g Magertopfen, 120 g Butter, Ingwer, Curry und Salz. **Belag:** 250 g Rote Rüben grob geraspelt, 200 g Äpfel, 250 g Lauch. Guss: 250 g Topfen, 100 ml Sauermilch, 2 Eier, 100 g Mozzarella gewürfelt

Zubereitung: Hirse mit heißem Wasser überbrühen und mit dem Gemüsefond ca. 10 Min. kochen. Abkühlen lassen und mit den Zutaten einen Teig kneten. Diesen ca. 1/2 Std. ruhen lassen. Das Gemüse etwas andünsten und würzen. Den Teig gleichmäßig auf eine gefettete Kuchenform verteilen und einen kl. Rand andrücken. Bei 200°C ca. 20 Min. vorbacken. Die Zutaten für den Guss mischen und gut würzen. Den Teig mit Gemüse belegen, den Guss darüber gießen und nochmals ca. 20-30 Min. bei 200° C fertig backen. Wichtig ist den Boden gut durchzubacken!



Weintrauben-Dessert

Zutaten für 2-3 Portionen: 250 g Weintrauben, 1 EL Zucker, 3 Stk. Zwieback, 20 g Butter, Zimt, 250 g Mascarpone oder Frischkäse, 50 g Zucker, 100 ml Schlagobers

Zubereitung: Butter mit Zucker schmelzen, Zwieback zerbröseln und darin kurz bräunen. Mit etwas Zimt bestäuben und kalt stellen. Weintrauben waschen, halbieren und ev. Entkernen. Schlagobers steif schlagen. Mascarpone mit Zucker aufschlagen, Schlagobers unterheben. Abwechselnd Creme, Weintrauben und Zwieback-Brösel einfüllen (mehrere Lagen übereinander). **TIPP:** Schmeckt besonders gut, wenn es sofort serviert wird, bevor die Brösel zu weich werden.

Kohlrabi-Zucchini-Laibchen mit Basilikumcreme

Zutaten für 2 Portionen: Basilikumcreme: 100 g Topfen, 3 EL Sauerrahm, Basilikum, Salz, Pfeffer, 1 EL Zitronensaft
Laibchen: 400 g Kohlrabi und Zucchini (insgesamt), 2 Eier, 1 Knoblauchzehe, 5 EL glattes Mehl, Muskatnuss, Salz, Pfeffer, Öl

Zubereitung: Knoblauch fein hacken, Zucchini und Kohlrabi grob reiben, etwas ausdrücken. Alle Zutaten gut mischen, Laibchen formen und im heißen Öl auf beiden Seiten knusprig braten und mit der Basilikumcreme servieren.



Kürbissauce

Zutaten: 200 g Kürbis, 1 Zwiebel, 1 Porree, etwas Weißwein oder Gemüsebrühe, ½ Be. Schlagobers, Salz, Pfeffer, Oregano, Thymian

Zubereitung: Zwiebel und Kürbis klein schneiden und mit Öl andünsten, Porree in Ringe schneiden, zugeben, mit Weißwein und Schlagobers aufgießen, evtl. noch etwas Milch zugeben, würzen.



Mangold-Topfenockerl mit Blauschimmelsauce

Zutaten für 3 Portionen: 1 Mangold, 350 g Topfen, 4 Eier, 100 g Mehl, Salz, Muskat, Pfeffer, 250 g Sauerrahm, 100 g Gorgonzola, 20 g Parmesan

Zubereitung: Mangold waschen, mit kochendem Wasser übergießen, kurz ziehen lassen, kalt abschrecken, sehr gut ausdrücken und klein hacken. In eine Schüssel geben, mit Topfen, Mehl und Eiern gut mischen, würzen. Mit einem Esslöffel Nockerl formen, in leicht kochendes Salzwasser geben und ca. 15 Minuten ziehen lassen. Für die Sauce Sauerrahm erwärmen, Gorgonzola darin schmelzen und gut rühren. Nockerl mit Sauce und geriebenem Parmesan servieren.



Zucchini-Cordon-Bleu

Zutaten für 4 Personen: 600 g Zucchini, 120 g Bergkäse, 120 g Putenschinken, 40 g Mehl, 2-3 Eier, 20 g geriebener Parmesan, Kräutersalz, Pfeffer

Zubereitung: Schinken und Bergkäse in Scheiben schneiden. Zucchini wie Taschen schneiden, d.h. der Länge nach gut 1 cm dicke Scheiben abschneiden, diese einmal der Länge nach einschneiden, dabei nicht ganz durchschneiden, damit eine Tasche entsteht. Schinken und Käse einlegen. Eier verquirlen und mit Parmesan gut vermischen. Zucchini mit Kräutersalz und Pfeffer würzen und etwas ziehen lassen, mit Küchenpapier abtupfen, in Mehl wenden und in die Eimischung einlegen. In heißem Öl beidseitig goldbraun braten, auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.