

23.09. -27.09.2019

Lammfleisch und Hendl

Auslieferung in KW41 (07.10. - 11.10.2019)

Bestellschluss: 30.09.2019

Mini-Lamppaket ca. 2 kg (1kg Kotelett, 0,5kg Schnitzl, 0,5 kg Ragout)	€ 41,40/kg
Familien-Lamppaket 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) 1 Stk. wiegt ca. 1,2-1,6 kg	€ 15,98/kg

Schweinefleisch

Auslieferung in KW42 (14.10.- 18.10.2019)

Bestellschluss: 07.10.2019

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

Erdflöhe und Rapsglanzkäfer ...

setzten der heurigen Ernte ordentlich zu.

Des einen Freud, des andern Leid. **Den Erdflöhen und Rapskäfern hat das warme Wetter auf jeden Fall sehr gut gefallen.** Sie vermehrten sich in ganz Mitteleuropa invasionsartig und schmälerten von Juli bis Ende August die Kohlrabi-, Karfiol- und Rotkrauternte massiv, auch auf dem Bio-Bauernhof Achleitner.

Die winzigen schwarzen Erdflöhe durchlöchern die Blätter siebartig, sodass die Blätter keine Photosynthese mehr machen und sich schlecht entwickeln können. Zum Teil verkümmert auch die ganze Frucht. Zudem knabbern die hungrigen Käferchen auch die Schalen an. Normalerweise fühlen sich die Erdflöhe nicht wohl, wenn gut gehackt und bewässert wird. Feinmaschige Erdflonetze schützen die Pflanzen ebenfalls. Aber gegen derartige Unmengen von Schädlingen war trotz intensiven Bemühungen heuer nichts mehr zu machen. Somit mussten auf dem Bio-Bauernhof Achleitner nahezu die gesamte Kohlrabiernte des Sommers einackern werden!

Vielleicht ist es auch Ihnen aufgefallen: Kohlrabi und überhaupt Kohlgewächse waren diesen Sommer recht rar! Hier zeigt sich wieder einmal, dass die Verfügbarkeit unserer Produkte keine Selbstverständlichkeit ist. Vor allem in der Bio-Landwirtschaft gilt es „mit der Natur“ zu leben, wenn das manchmal auch hohe Ernteauffälle bedeutet. Erfreulich nun der Start in den Herbst – zum Glück hat sich der später gesetzte Kohlrabi etwas erholen können und es gibt ihn wieder, wenn auch mit kleinen „Schönheitsfehlern“.

Grazer Krauthäuptel - diese Woche im Kisterl

Der „Aristokrat“ unter den Salaten, die hier kultiviert werden, ist der Grazer Krauthäuptel. Die Steirer wissen, was einen knackigen Salat ausmacht. Beliebt ist der Grazer Krauthäuptel bei vielen „Kennern“ vor allem durch seinen zart-knackigen, leicht süßlichen, bitterfreien Geschmack. Die für frische Salate typische Kombination aus jeder Menge wichtiger Vitamine, Mineralstoffe und Eiweiß macht ihn zum wertvollen Gericht sowie gesunden Begleiter jeder Mahlzeit.

Der „Grazer Krauthäuptel“ ist ein Krachsalat mit hellgrünem Blatt und roten Rändern. Er enthält vor allem die Vitamine Provitamin A, Vitamin B1, B2, B6 und Vitamin C. Spurenelement und Mineralstoffe wie Kalium, Calcium, Mangan, Kupfer und Zink sind ebenfalls in nennenswerten Maßen enthalten. Studien belegen, dass das Vitamin C vor allem in den äußeren Blättern zu finden ist und Richtung Mitte des Kopfes immer weiter abnimmt. Der hohe Folsäure Gehalt macht ihn besonders empfehlenswert.



Grazer Kräuthauptel mit Ziegenkäse



Zutaten für 4 Personen: 1 Grazer Krauthauptel, 1 T. Kresse oder Sprossen, 400 g Ziegenkäse, 2 EL Mehl, 2 EL Pflanzenöl. Dressing: 1 TL scharfer Senf, 1 TL Honig, 4 EL Himbeeresig, 6 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, essbare Blüten zum Garnieren (z. B. Stiefmütterchen, Gänseblümchen)

Zubereitung: Den Salat mit wenig Wasser waschen, putzen, gut abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke zupfen, die Sprossen abschneiden und gemeinsam dekorativ auf Tellern anrichten. Den Ziegenkäse in 8–12 Scheiben schneiden, in Mehl wenden und in heißem Öl in einer beschichteten Pfanne auf beiden Seiten etwa 1 Min. goldbraun braten.

Für das Dressing den Senf mit Honig, Essig und Öl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken, über den Salat träufeln. Den Käse auf den Salat setzen, mit flüssigem Honig beträufeln und den Grazer Krauthauptel mit Ziegenkäse und Himbeerdressing nach Belieben mit essbaren Blüten garnieren.

Gemüsepfanne aus Resten



Zutaten für 2 Portionen: 50g Grünkohl, 400g Nudeln, Eierspätzle oder Schupfnudeln, 200ml Schlagobers, 100g Pilze, 1 EL Gemüsebrühe, 1 kleine Zwiebel, 1/2 Stange Porree, 1/2 Zucchini, 1 Tomate, 10g Walnüsse oder Cashewkerne, 1 Knoblauchzehe, 1 TL süßes Currypulver, Öl zum Anbraten, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Gemüse waschen. Pilze in Scheiben schneiden. Zwiebel, Porree und Knoblauchzehe fein hacken. Tomate halbieren und ebenso wie die Zucchini fein würfeln. Nüsse/Kerne in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten, dann aus der Pfanne nehmen. Nach dem Abkühlen grob hacken. Eierspätzle, Nudeln oder Schupfnudeln vorbraten bzw. kochen und anschließend beiseite stellen. Etwas Öl in die Pfanne geben und nun das ganze Gemüse, außer den Grünkohl, darin für 5 Min. lang anbraten. Gemüse mit Schlagobers ablöschen und Gemüsebrühe unterrühren. Bei niedriger Hitze kurz eindicken lassen. Spätzle, Nudeln oder Schupfnudeln und Grünkohl zugeben. Kräftig durchschwenken. Mit Currypulver verfeinern und mit den restlichen Gewürzen abschmecken.



Gemüsemuffins

Zutaten für 12 - 15 Stück: 250 g Mehl, 1 TL Salz, 1/2 Backpulver, 50 g Butter, 2 Eier, 1 Becher Joghurt, ca. 250 g Gemüse (Karotten, Lauch, Zucchini, Kohlrabi, Aubergine...), frische Kräuter, geriebener Bergkäse und Speckwürfel wer mag

Zubereitung: Mehl, Salz, Backpulver und Butter mischen, Eier und Joghurt dazugeben und alles zu einem Teig rühren. Gemüse würfelig schneiden, Kräuter fein hacken. Alles untermischen. Backförmchen ausbuttern, 1/4 mit Teig auffüllen und bei 200°C ca. 25 Min. backen.

Pastinakenbrote überbacken

Zutaten für 4 Portionen: 250g Pastinaken, 1 Knoblauchzehe, 3 EL Butter, 4-6 Scheiben Schwarzbrot, 50g geriebener Emmentaler, Muskatnuss, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Das Backrohr auf 180°C vorheizen. Wurzelgemüse waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Pastinaken darin weichkochen. Knoblauch schälen und ebenfalls fein würfeln. Die weichen Pastinaken mit einer Gabel zerdrücken, den Knoblauch darunter mischen und dann abkühlen lassen. Die Brotscheiben mit der entstandenen Creme dick bestreichen und mit Käse bestreuen. Gewürze darüber verteilen im vorgeheizten Ofen ca. 10 Min. backen.



Fisolengulasch

Zutaten: 400 g Fisolen, 250 g Braunschweiger, 3 Zwiebel, 3 Zehen Knoblauch, 3 EL Paprikapulver, 1 TL Essig, Salz, Pfeffer, Öl

Zubereitung: Fisolen putzen, bissfest kochen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel schälen und grob schneiden, Knoblauch schälen und fein schneiden. Öl erhitzen und Zwiebel darin dunkelbraun anrösten, mit etwas Wasser aufgießen und mit einem Mixstab fein pürieren. Knoblauch, Paprikapulver, Essig und die geschnittene Wurst begeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Wasser aufgießen, einmal kurz aufkochen lassen, dann die Fisolen begeben. Bei mäßiger Hitze 10 bis 15 Min. köcheln. Dazu passen gekochte Heurige.

Sellerietoast



Zutaten für 8 Stück: 8 Scheiben Toast, ca. 500 g Sellerie, 100 g geriebener Bergkäse, 2 EL Crème fraîche, Salz, Pfeffer, Walnüsse, Butter

Zubereitung: Sellerie in Viertel schneiden, schälen und in Salzwasser bissfest kochen, auskühlen lassen und grob raspeln. Sellerie mit Käse und Crème fraîche mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Walnüsse in grobe Stücke hacken. Toastbrote auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen mit Sellerie Mischung bestreichen, Walnusstücke darüber streuen und mit kleinen Butterflöckchen belegen. Im vorgeheizten Backrohr bei 200 °C ca. 15 Min. überbacken.

Zuckermais mit Pesto



Zutaten: 2 Maiskolben, Pesto

Zubereitung: Die Kolben im Salzwasser ca. 15-20 min weich garen und heiß mit Pesto bestreichen und genießen