

30.09. -04.10.2019

### Schweinefleisch

Auslieferung in KW42 (14.10.- 18.10.2019)

Bestellschluss: 07.10.2019

<b>Schw. Schnitzel</b> geschnitten 2 Stk. ca. 300g	€ 29,98/kg
<b>Schw. Schnitzel</b> geschnitten 5 Stk. ca. 750g	€ 29,98/kg
<b>Schw. Schitzel</b> ganz ca. 500g	€ 29,50/kg
<b>Schw. Kotelett</b> o. Kn. abgez. 2 Stk. ca. 400g	€ 32,98/kg
<b>Schw. Kotelett</b> o. Kn. abgez. 5 Stk. ca. 850g	€ 32,98/kg
<b>Schw. Schopf</b> geschnitten 2 Stk. ca. 350g	€ 24,98/kg
<b>Schw. Lungenbraten</b> 1 Stk. ca. 600g	€ 45,40/kg

### Rindfleisch

Auslieferung in KW43 (21.10. - 25.10.2019)

Bestellschluss: 14.10.2019

<b>Rinder Beried geschn. 2 Stk.</b> ca. 400g	€ 49,98/kg
<b>Rinder Beiried im Ganzen</b> ca. 600g	€ 49,98/kg
<b>Rinder Schnitzel geschn. 2 Stk.</b> ca. 350g	€ 30,95/kg
<b>Rinder Schnitzel geschn. 5 Stk.</b> ca. 850g	€ 30,95/kg
<b>Rinder Rostbraten im Ganzen</b> ca. 500g	€ 37,70/kg
<b>Rinder Tafelspitz</b> ca. 750g	€ 38,60/kg
<b>Rinder Gulasch geschn.</b> ca. 500g	€ 22,90/kg

### Pak Choi .... das asiatische Gemüse

Dieses feine Blattgemüse wird auch **chinesischer Senfkohl** genannt und wurde ursprünglich in der asiatischen Küche verwendet. Pak Choi sieht ähnlich aus wie Mangold, ist aber eher mit dem Chinakohl verwandt. Bemerkenswert ist der hohe Eisengehalt. In Kombination mit dem enthaltenen Vitamin C (das die Eisenaufnahme begünstigt) ist Pak Choi ein tolles Gemüse für gute Abwehrkräfte.

**TIPP:** Pak Choi ist ein hervorragender Ersatz in jedem Mangold oder Spinatgericht.



### Rübchen Navets

Die Weiße Rübe zeichnet sich durch einen angenehmen, leicht süßlichen, rettichähnlichen Geschmack aus und lässt sich sehr gut als Rohkost verzehren. In der französischen Küche gelten Navet Rübchen als eine besondere Delikatesse und werden glasiert, überbacken oder gegrillt zubereitet. Das Blattgrün wächst an sehr langen Stielen und kann wie Spinat zubereitet werden.

### Grippeviren haben jetzt Hauptsaison - einige Tipps zur Vorbeugung



Nach dem warmen Sommer steht nun wieder die kalte Jahreszeit vor der Tür. Um sich **von Wind, Wetter und kalten Temperaturen nicht unterkriegen zu lassen, sollte man seinen Körper jetzt schon vorbeugend von innen stärken!** Denn gesunde Ernährung und Lebensweise schützen uns vor Virusinfektionen und Grippe am Besten.

Vor allem **allizinhaltiges Gemüse wie Zwiebeln, Knoblauch oder Lauch stärken den Körper** beim Kampf gegen Grippeviren. **Vitamin C-haltiges Obst und Gemüse wie Zitronen, Radieschen, Orangen und Salat kräftigen das Immunsystem** und helfen bei der Produktion von virentötenden Antikörpern.

**Kleine Wundermittel** der Natur sind **Äpfel, Sanddorn, roter Paprika, Brokkoli und Hollunder**. Die darin enthaltenen Vitalstoffe leisten einen wichtigen Beitrag für ein starkes Immunsystem. Auch hochwertige Oliven- oder Rapsöle und Hülsenfrüchte unterstützen müde Zellen.

Und wenn es einen doch erwischt hat: Bei Grippe sollte man sich auf jeden Fall viel Ruhe und Schlaf gönnen. Ein heißes Bad und viel Flüssigkeit (z. B.: heißer Tee) verschaffen ebenfalls schnelle Besserung.



### Weisskrautlasagne

**Zutaten:** 100g Zwiebel, 2 EL Olivenöl, 500g Weißkraut, 400g Karotten, 250 ml Gemüsebrühe, 150g Sauerrahm, 100g Schlagobers, Salz, Pfeffer, Kümmel, 12-14 Lasagneblätter 50g Emmentaler

**Zubereitung:** Zwiebel fein hacken und in Olivenöl anschwitzen. Das fein gehobelte Kraut und die dünn blättrig geschnittenen Karotten dazugeben und mitschwitzen lassen. Gemüsebrühe, Sauerrahm und Obers dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen und abschmecken. In eine befettete Auflaufform abwechselnd Gemüse, Lasagneblätter einschichten (erste und letzte Schicht Gemüse). Mit geriebenem Emmentaler bestreuen und im vorgeheizten Rohr bei 180° C ca. 30-40 Min. backen.

### Krautfleckerl

**Zutaten:** 80 g Vollkornfleckerln, 600 g Weißkraut, 1 EL Rohrohrzucker, 2 TL Butter, ¼ Zwiebel, Salz, Pfeffer und zerstoßener Kümmel

**Zubereitung:** Das Weißkraut putzen und feinnudelig schneiden und Zwiebel fein hacken. Die Fleckerln bissfest kochen, abseihen und mit kaltem Wasser abschrecken. Den Zucker im erhitzten Fett bräunen. Die Zwiebel anrösten und das Kraut beifügen. Mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen und weich dünsten. Dann die Fleckerln dazumischen, nochmals erhitzen und abschmecken.

### Gemüselaibchen

**Zutaten:** 1/2 kg Karotten, 1/4 kg Kohlrabi, 2 Eier, Salz, Pfeffer, 1 EL gehackte Kräuter, 50g Maisstärke, Öl

**Zubereitung:** Gemüse schälen und grob reiben. Eier, Gewürze und Maisstärke dazugeben, mischen, etwas ziehen lassen und in Öl Laibchen herausbraten. Dazu passen Kartoffeln, Blattsalat, verschiedene Dips oder Tsatsiki.

### Navets mit Nuss-Honig-Sauce

**Zutaten für 2 Personen:** 1 Bund Navets, 50 g Speck, 50 ml Rindssuppe, Salz, Pfeffer, 50 g Walnüsse (grob gehackt), 2 EL Honig, Saft von 2 Zitronen

**Zubereitung:** Rübchen gründlich waschen, schälen, Fruchtfleisch olivenförmig schneiden oder mit einem Kugelausstecher ausstechen. 3 Min. in kochendem Salzwasser blanchieren. Gut abtropfen lassen. In Würfel geschnittenen Speck in einer Pfanne auslassen. Rübchen dazugeben, im Speckfett wenden, dann mit der Suppe übergießen, zugedeckt 5 Min. garen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Nach Verdampfen der Garflüssigkeit Nüsse, Honig und Zitronensaft über das Gemüse geben. Gemüse zum Glasieren in der Pfanne schwenken, alle Rübchen sollen mit der Honigmischung überzogen sein. Das glasierte Gemüse auf eine Platte geben und heiß servieren.

### Pastinakenrösti

**Zutaten für 4 Portionen:** 500 g Pastinaken, 3 Eidotter, 50 g Erdäpfelstärke, Muskat, Kümmel, Salz, Pfeffer, 50 g Butter  
**Zubereitung:** Pastinaken schälen und grob reiben, Dotter, Erdäpfelstärke und die Gewürze dazugeben und vermischen. Das Ganze etwas stehen lassen. In der Zwischenzeit die Butter erhitzen, dann die Rösti ordentlich ausdrücken und in Laibchenform in der Butter braten. Dazu passt bunter Salat und Joghurt- und Sauerrahmdip.

### Buntes Gemüse mit Käsecreme

**Zutaten:** 400g Gouda grob gerieben, 200 ml Milch, 2 TL Kräuter, 800g Gemüse (z.B. Broccoli, Paprika, Stangensellerie, Fenchel, Lauch, Karotten, ...) geputzt, gewaschen und in gleich große Stücke geschnitten, 5 EL Milch, 2 TL Zitronensaft, 2 TL Speisestärke, Salz, Pfeffer, Muskat, Safran

**Zubereitung:** Käse mit Milch in einen breiten Topf geben und stehen lassen. 1/4-1/2 l Wasser mit Kräutern aufkochen lassen. Gemüse in einen Siebeinsatz legen und zugedeckt etwa 10 Min. knapp gar dämpfen. Inzwischen Käse in Milch bei schwacher Hitze unter ständigem Rühren schmelzen lassen. Milch, Zitronensaft, Speisestärke und Safran verquirlen, in die Käsemasse rühren, einmal aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Käsesoße in vorgewärmte Teller verteilen, Gemüse darauf anrichten (und mit grob gemahlenem Pfeffer bestreuen). Dazu passen gekochte Kartoffeln oder Brot.

### Pack Choi -Gemüse

**Zutaten 2 Personen:** 1 Pak Choi, 3 Karotten, 3 Zwiebeln, 2 EL Olivenöl, 3 Knoblauchzehen gehackt, 4 EL Sojasauce, 100 ml Apfelsaft

**Zubereitung:** Pak Choi mit Stielen quer in 1 cm-breite Streifen schneiden. Zwiebeln vierteln, Karotten in Stifte schneiden. Gemüse im Öl andünsten. Knoblauch untermischen und mit Sojasauce ablöschen. Apfelsaft angießen und das Gemüse bissfest garen.

### Zucchini-Schoko-Kuchen

**Zutaten:** 100g Butter, 70 g Zucker, 2 Eier, 150 g Zucchini, 3 EL Schokolade geraspelt, 3 EL Haselnüsse gemahlen, 150 g Mehl, 2 TL Backpulver, Butter für die Form

**Zubereitung:** Die weiche Butter mit dem Zucker und den Eiern schaumig rühren. Zucchini waschen, trocknen, Stiel- und Blütenansätze entfernen und grob reiben. Zucchini- und Schokoraschel und Haselnüsse unter die Butter-Ei-Masse rühren. Das Mehl mit dem Backpulver mischen, vorsichtig unter die Masse heben. Teig in eine Kastenform geben, im vorgeheizten Rohr bei ca. 180°C ca. 45 Min. backen.