

07.10. -11.10.2019

Rindfleisch

Auslieferung in KW43 (21.10. - 25.10.2019)
Bestellschluss: 14.10.2019

| | |
|--|------------|
| 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 KW44 (28.10. - 01.11.2019)
Bestellschluss: 21.10.2019

| | |
|---|------------|
| 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 |

Sauerkraut - diese Woche im Kisterl

Ob roh, frisch aus dem Fass oder als Beilage zu deftigen Fleischgerichten oder Würsteln - wer Sauerkraut liebt, mag vor allem auch sein sauer-herbes Aroma. Nicht nur zu deftiger Fleischkost passt das kalorienarme Gemüse, das mit 17 kcal pro 100 g ein richtiges „Leichtgewicht“ ist. Sauerkraut ist heute als Beilage zu Fleisch und Kartoffeln, als Eintopf, herzhafte Kuchen, Suppen oder als Rohkostsalate bekannt. Zum Würzen der Gemüsebeilage eignen sich besonders Wacholder-, Lorbeeren oder Estragon.



Medizin für Darm und Nerven!

Sauerkraut enthält **wertvolles Eiweiß, Kalium, Kalzium, Jod, Eisen, Mangan, Caotine, Vitamin K, mehrere B-Vitamine, Folsäure.** Als **Vitamin-C-Bombe** wirkt es besonders abwehrstärkend und als Gripeschutzmittel. Sauerkraut hat wenig Kalorien und eignet sich ideal bei Schlankheitskuren. Mit den vielen Ballaststoffen ist es ein ideales Nahrungsmittel bei Verstopfung.

Pfarrer Kneipp sagte: „Sauerkraut ist ein richtiger Besen für Magen und Darm.“ Es senkt den Blutdruck und ist gut bei Rheuma und Gichtkrankheiten. Am besten wird Sauerkraut roh verzehrt, um die volle Wirkung zu erreichen.

HERBSTZEIT - NOCKERL - GNOCCHI -ZEIT

Ob wie zu Oma's Zeiten als Eiernockerl oder etwas deftiger mit herrlichem Bergkäse als Käsespätzle oder einfach nur als Beilage zum Gulasch, Nockerl schmecken einfach immer. Original Gnocchi mit einer cremigen Sauce und Blattsalat - einfach lecker.

Neu im Sortiment:

Nockerl und Gnocchi aus frischem Kartoffelteig, einfach nur in der Pfanne anbraten und fertig sind sie.

| | |
|---|------------|
| Frische Nockerl 400g Pkg. | € 4,30/Pkg |
| Frische Bärlauchnockerl 400g Pkg. | € 4,60/Pkg |
| Frische Gnocchi original 400g Pkg. | € 3,95/Pkg |



LIEFERTAGVERSCHIEBUNG

Am Freitag, 01.11.2019 ist ein Feiertag.

Deshalb verschieben sich in der **KW44**
die **Freitag-Lieferungen auf den Samstag.**

Sauerkrautnockerl

Zutaten: 50 g Butter, 1 große Zwiebel, 500 g Sauerkraut, etwas Salz, Prise Zucker, Nockerl

Zubereitung: Butter in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel anbraten, das locker gezupfte Sauerkraut dazustreuen und mit etwas Salz und einer Prise Zucker würzen. Inzwischen Nockerl nach belieben in einer Pfanne vorsichtig goldbraun rösten und dann unter das Kraut mischen. Das gibt dem Gericht einen kräftigen Geschmack, weil das Sauerkraut noch nicht durchgekocht ist.

Pastinakengemüse mit Nüssen

Zutaten für 4 Personen als Beilage: 300 g Pastinaken, 50 g gehackte Walnüsse, 30 g Rosinen, etwas Gemüsesuppe, 20 g Butter, 1 EL Walnussöl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Kräuter gehackt

Zubereitung: Pastinaken schälen, in Stifte schneiden. Das Walnussöl mit der Butter erwärmen, Pastinaken zugeben, Suppe angießen, weich dünsten lassen. Nüsse in einer Pfanne rösten, zusammen mit den Rosinen zum Gemüse geben, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen, mit frischen Kräutern servieren.

Kürbisgulasch

Zutaten für 2-3 Personen: 600 g Kürbis, 650 g Kartoffeln, 2 Debreziner, 1 Zwiebel, 1 EL Paprikapulver, 2 EL Essig, 1 EL Tomatenmark, Öl, Kümmel, Salz, Pfeffer, 1 Becher Sauerrahm, Gemüsebrühe, frische Kräuter

Zubereitung: Kürbis und Kartoffeln schälen, würfeln. Debreziner in Scheiben, Zwiebel in feine Ringe schneiden. Zwiebel anrösten, mit Paprikapulver stauben, kurz durchrühren, mit Essig ablöschen, mit etwas Gemüsebrühe aufgießen. Kartoffeln und Tomatenmark zugeben, würzen und 20 Minuten köcheln lassen. Kürbis und Debreziner zugeben, Gemüse weich dünsten, Sauerrahm einrühren. Mit frischen Kräutern bestreuen und mit knusprigem Weißbrot servieren.



Goldrüben mit Erdäpfel

Zutaten als Hauptmahlzeit oder Beilage zu Bratwürsten: ½ kg Kartoffeln, 400 g Speckwürfel, 1 Zwiebel, 150 g Goldrüben, Öl, Muskat, Kräutersalz, Pfeffer, Gemüsebrühe
Zubereitung: Die Kartoffeln schälen, zuerst in Scheiben und dann in Würfel schneiden. Die Zwiebel fein hacken. Goldrüben schälen und in Würfel schneiden. Öl in einem mittleren Suppentopf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Speck- und Rübenwürfel dazugeben, mit wenig Gemüsebrühe aufgießen, alles gut verrühren und ca. 45 Min. leicht köcheln lassen. Dann die Kartoffelwürfel dazugeben, mit Muskat, Kräutersalz und Pfeffer würzen und nochmals ca. 20 Min. garen lassen.

Pastinaken-Mangold-Gratin

Zutaten für 4 Portionen als Beilage: 2 Pastinaken, 600 g Mangold, 2-3 Knoblauchzehen, ¼ l Rahm, 1-2 Eier, 100 g geriebener Bergkäse, Salz, Pfeffer, Muskatnuss gemahlen, 2 EL Olivenöl

Zubereitung: Pastinaken schälen, in dünne Scheiben schneiden, in Salzwasser bissfest garen, abseihen. Knoblauch fein hacken. Mangold waschen, abtropfen lassen. Mangold grob schneiden, Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Mangold zugeben und zusammenfallen lassen, kurz dünsten, Wasser abgießen, mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen. Eier mit Rahm verquirlen, mit Salz und Muskatnuss würzen, geriebenen Käse untermischen. Eine feuerfeste Form mit Öl austreichen, Pastinaken-Scheiben und Mangold einschichten, mit Eier-Rahm übergießen, im Backrohr bei 180°C 20-25 Minuten überbacken.



Fenchel-Nudeln mit Räucherlachs

Zutaten für 4 Personen: 400 g Bandnudeln, 1 Fenchelknolle, 1 kleine Zwiebel, 150 g Räucherlachs, 1 Schuss Weißwein, ¼ l Rahm, 1 EL Öl, Salz, Pfeffer, Dill

Zubereitung: Dill fein hacken. Zwiebel in dünne Scheiben, Räucherlachs in Streifen schneiden. Fenchel halbieren, Strunk keilförmig ausschneiden, Fenchel in feine Scheiben schneiden. Bandnudeln al dente kochen. Öl erhitzen, Zwiebel- und Fenchel-Scheiben darin 5 Minuten braten, mit Weißwein und Rahm löschen, mit Salz und Pfeffer würzen. Lachsstreifen daruntertermischen, anwärmen, Bandnudeln zugeben, mit Dill bestreut servieren.



Kohlstrudel

Zutaten für 4 Personen als Beilage: 1 Pkg. Strudelblätter mit 2 Blättern, 250 g Kartoffeln, 1 Kohlkopf, 3 Eier, 20 g Maizena, 1 Zehe Knoblauch, 2 EL Butter, Salz, weißer Pfeffer, Kümmel

Zubereitung: Kohlkopf vierteln, Strunk ausschneiden, Kohlblätter waschen, in Streifen schneiden, in Salzwasser kurz kochen, mit kaltem Wasser abschrecken, gut abtropfen lassen. Kartoffeln weich kochen, schälen und in Würfel schneiden. Kartoffeln, Kohl, Eier und Maizena gut vermischen, mit zerdrücktem Knoblauch, Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. Butter zerlassen. Strudelblätter überlappend auflegen (auf einem Backpapier), an den Nahtstellen mit flüssiger Butter bestreichen. Kartoffel-Kohlmasse darauf verteilen und den Strudel mit Hilfe des Backpapiers einrollen, mit restlicher Butter bestreichen, auf ein Backblech legen und bei 180°C goldgelb backen.