

14.10. -18.10.2019

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



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.

Lammfleisch und Hendl

Auslieferung in KW45 (04.11. - 08.11.2019)

Bestellschluss: 28.10.2019

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) 1 Stk. wiegt ca. 1,2-1,6 kg	€ 15,98/kg

Gänse, Enten und Mini-Puten für Martini

Auslieferung in KW45 (04.11. - 08.11.2019)

Bestellschluss: 26.10.2019

Bio Weidegans ca. 3,5-4,5 kg / Stk.	€ 26,98/kg
Bio Ente ca. 2 - 3 kg / Stk.	€ 25,98/kg
Bio Mini-Pute ca. 3-6 kg / Stk.	€ 22,50/kg



Zitrusfrüchte mit grüner Schale ...

Viele Obstarten sind im unreifen Stadium grün, mit zunehmender Reife werden sie gelb, rot oder orange.

Bei Zitrusfrüchten sagt die Farbe der Schale hingegen nichts über den Reifegrad der Frucht aus.

erade im Sommer und im Herbst fehlt den Zitrusfrüchten in den südlichen Ländern etwas Entscheidendes: die Kälte - besser gesagt ein größerer Temperaturunterschied zwischen Tag und Nacht.

Dieser ist verantwortlich für einen chemischen Prozess, in dem die Frucht den natürlichen, grünen Farbstoff „Chlorophyll“ abbaut. In den heißen Jahreszeiten findet dieser Prozess nicht statt und somit werden die Früchte auch dann geerntet, wenn die Farbe nicht wie gewohnt ist.

Die Früchte sind aber saftig und wohlschmeckend.

In der **konventionellen Lebensmittelproduktion werden Zitrusfrüchte mit dem Reifegas Ethylen behandelt.** Zwar ist Ethylen ein natürliches Pflanzenhormon, welches bei der Reifung der Früchte entsteht, doch bedeutet eine gezielte Behandlung der Früchte einen **direkten Eingriff auf das Wachstum und die Natur.** Bei **Bio-Lebensmitteln wird auf dierein optische Behandlung verzichtet.**

Gemüsekuchen



Zutaten: Teig: 200 g Mehl, 3 TL Backpulver, 100 g Topfen, 50 ml kaltes Wasser, 3 EL Öl, 1 TL Salz

Belag: ca. 500 g Gemüse (Grünkohl, Karfiol, Kürbis...) 2 Eier, 150 g Crème fraîche, 4 EL Milch, Salz, Pfeffer, Gewürze nach Belieben

Zubereitung: Kuchenform einfetten. Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden. Karfiol und Kürbis in Salzwasser bissfest vorkochen. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Gemüse darin dünsten, Gewürze dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für den Teig Mehl und Backpulver mischen. Topfen, Öl, Wasser und Salz dazugeben und zu einem Teig verarbeiten. Teig ausrollen, in die Form geben (dabei einen Rand stehen lassen) und mehrmals mit der Gabel einstechen. Gemüse auf dem Teig verteilen. Eier, Crème fraîche und Milch verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Gewürzen abschmecken und über das Gemüse gießen. Bei 180°C ca. 30 Min. backen.

Endivien-Gemüse



Zutaten: Ca. 400 g Endivien, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, Butter, Salz, Pfeffer, Chili und frische Petersilie fein gehackt, 30 g geriebener Hartkäse

Zubereitung: Endivien der Länge nach vierteln und in feine Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. In etwas Butter Zwiebel- und Knoblauchstücke andünsten, Endivienstreifen und Chili dazu geben und einigen Minuten mitdünsten. Gehackte Petersilie, Pinienkerne und Hartkäse untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kohlrabi-Puten-Gartin



Zutaten für 4 Personen: 300 g Putenfleisch, 600 g Kartoffeln, 400 g Kohlrabi, Salz, Pfeffer, 2 EL Butter, 1 EL Mehl, ¼ l Gemüsebrühe, 250 ml Sahne, 75 g geriebenen Käse, Muskatnuss

Zubereitung: Kartoffeln und Kohlrabi schälen, in Scheiben schneiden, in Salzwasser 8 Min. garen, abgießen. Fleisch in Stücke schneiden, in Öl anbraten, salzen, pfeffern und aus der Pfanne nehmen. Butter in der Pfanne erhitzen, Mehl darin anschwitzen, mit Gemüsebrühe und Sahne aufgießen, unter ständigem Rühren einkochen. Die Hälfte des Käses in der Sauce schmelzen, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Gemüse und Fleischstücke in eine ofenfeste Form geben, Sauce darüber gießen, mit restlichem Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen 20 Min. überbacken.

Pasta mit scharfem Karfiol



Zutaten für 2 Personen: 200 g Nudeln, 200 g Karfiolröschen, 1 TL Zitronensaft, Salz, 1 EL Rosinen (wer mag), 2 getrocknete Chilischoten, 2 EL Öl, 2 EL Pinienkerne, Petersilie gehackt, geriebener Parmesan, 250 ml Wasser

Zubereitung: Nudeln in Salzwasser al dente kochen. Rosinen in Wasser einweichen, Chilis fein zerreiben. 250 ml Wasser mit dem Zitronensaft und etwas Salz aufkochen, Karfiolröschen darin 5 Min. bissfest garen. Gemüse mit den abgetropften Rosinen und Chilis 3 Min. in einer Pfanne braten, Petersilie hinzugeben. Mit geriebenem Parmesan zu den Nudeln servieren.

Sieht mit dem lila Karfiol besonders gut aus!

Melanzaniauflauf



Zutaten: 90 g Zwiebeln, 1 Zehe Knoblauch, 1 EL Öl, 250 g Langkornreis, 750 ml klare Gemüsesuppe, 300 g Melanzani, 150 g Pilze, 350 g Tomaten, 250 g Ziegenfrischkäse

Zubereitung: Zwiebelwürfel, Knoblauchzehe fein schneiden, in 1 EL Öl glasig dünsten, Langkornreis begeben, mit Gemüsesuppe aufgießen und ca. 25 Min. dünsten. Melanzani in Scheiben schneiden, salzen und beidseitig anbraten. Reis in eine mit Butter bestrichene Auflaufform geben, Melanzani und Pilze auf dem Reis verteilen. Tomaten und Ziegenfrischkäse in Scheiben schneiden und auf die Pilze geben. Bei 160 °C ca. 25 Min. im Rohr backen und mit Salat servieren.

Kürbisrösti



Zutaten für 2 Personen: 1 Zwiebel, 500 g Kürbis, 1 Ei, Muskatnuss, 2 EL Olivenöl, Pfeffer, Salz

Zubereitung: Zwiebel schälen und grob schneiden. Den Kürbis zerteilen, entkernen und ebenfalls grob reiben. Das Ei unterrühren und kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Masse in kleinen Portionen hineingeben und mit einem Löffel flachdrücken. Bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. braten bis die Unterseite goldbraun ist. Vorsichtig wenden und nochmal ca. 10-15 Min. braten.

Tipp: Die Rösti mit einer Schnittlauch-Rahmsauce servieren.