

13.01.2020- 17.01.2020

## Rindfleisch

Auslieferung in KW05 (27.01.- 31.01.2020)

Bestellschluss: 20.01.2020 / 12 Uhr

Rinder Beried geschn. 2 Stk. ca. 400g	€ 49,98/kg
Rinder Beried 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 KW06 (03.02.- 07.02.2020)

Bestellschluss: 27.01.2020 / 12 Uhr

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

Aus einem „toten“ Korn wird etwas höchst Lebendiges, ein wahres „Energiebündel!“. Nie wieder in ihrem späteren Leben hat die Pflanze eine so hohe Konzentration an Vitalstoffen wie zur Zeit ihrer Geburt. Plötzlich kommt Leben in das Korn: es saugt sich mit Wasser voll, wird groß und weich und dann erscheint der erste Keimling. Im ersten Wachstumsstadium ereignet sich eine wahre Energieexplosion, der Gehalt an Nähr- und Vitalstoffen steigt sprunghaft an, stoffwechselfördernde Enzyme bewirken eine verbesserte Aufnahmefähigkeit der Nährstoffe für den Körper.

Nutzen wir dies für unsere Ernährung aus! Entdecken wir die Kraft der Keimlinge und Sprossen!



### Diese Woche im Kisterl - Brokkolisprossen

Sind besonders reich an Mineralstoffen wie Kalium, Calcium, Phosphor, Eisen, Zink und Natrium und Vitaminen wie B1, B2, B6, E und besonders Ascorbinsäure (Vitamin C) und Carotin (Provitamin A). Weiters sind zahlreiche sekundäre Pflanzenstoffe (Flavonoide, Indole, Isothiocyanate und andere) enthalten. Das grüne Kohlgemüse sorgt immer wieder für Schlagzeilen aufgrund neu entdeckter Fähigkeiten der Inhaltsstoffe als Krebschutz und Immunverstärker.

Die Sprösslinge des Brokkolis passen wunderbar zu Salaten oder Gerichten mit frischem Gemüse.

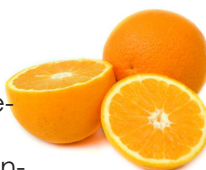


## Orangen - saftig-süße Vitamin C-Spender

Orangen zählen zu den beliebtesten Obstsorten in der Wintersaison. Sie sind das ideale Obst für Kinder und besonders für ältere Menschen.

Mit einem enormen Reichtum an Vitamin C helfen Orangen Grippe vorzubeugen und das Immunsystem zu stärken. Obendrein regt Vitamin C den Geist an, wirkt vitalisierend und hilft gegen Müdigkeit und Konzentrationschwächen. Orangen enthalten zudem viele B-Vitamine und Pantotensäure, die für schöne Haut und farbkraftiges Haar sorgen. Viel Kalzium stärkt Knochen und Zähne, Magnesium kräftigt Herz und Muskeln und Selen schützt das Immunsystem.

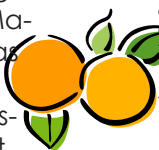
In der Küche lassen sich Orangen mit den verschiedensten Obst- und Gemüsesorten kombinieren. Ob als Salat mit Chicorée und Sellerie oder als Fruchtcreme gemixt mit Äpfeln, Kiwis oder Bananen. Auch als frisch gepresster Saft schmeckt diese gesunde Frucht herrlich erfrischend und sorgt für den Vitamin-Kick zwischendurch!



### Orangen-Toast

**Zutaten für 4 Portionen:** 200 g braunen Zucker, 60 ml Orangensaft (frisch gepresst), 1 EL geriebene Orangenschale, 40 g gehackte Nüsse, 8 Scheiben Toastbrot, 30 g weiche Butter

**UBEREITUNG:** Das Rohr auf 200 Grad vorheizen. Braunen Zucker, Orangensaft und -schale sowie die Nüsse gut miteinander vermengen. Die Brotscheiben tosten und leicht buttern. Jeweils 1 EL von der Butter/Zuckermischung auf jeder Scheibe Toast verteilen und verstreichen. Auf einem unbefetteten Blech (auf Alufolie) in die Röhre schieben, bis der Zucker schmilzt und die Oberfläche blubbert.



## Brokkoli-Zwiebel-Auflauf



**Zutaten:** 2 Zwiebeln, mittelgroße, 300 g Brokkoli, 2 EL Pinienkerne, 2 EL Olivenöl, 1 Knoblauchzehe, 60 ml Weißwein, trockener, oder Brühe, Salz, schwarzer Pfeffer, Muskatnuss, **ZUBEREITUNG:** Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Den Brokkoli putzen und waschen, Stiele und Röschen voneinander trennen. Die Stiele schälen und kleinschneiden, die Röschen nur mundgerecht zerteilen. Die Pinienkerne in einer Pfanne goldbraun rösten, wieder herausnehmen. Das Öl in der Pfanne erhitzen, die Zwiebeln darin leicht anbraten. Den Knoblauch schälen und durch die Presse dazu drücken. Die Brokkolistiele einrühren und mit anschwitzen. Mit Wein oder Brühe ablöschen, mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat würzen, zugedeckt etwa 4 Min. dünsten. Die Röschen untermischen, alles zusammen weitere 4 bis 6 Min. dünsten. Abschmecken, mit Pinienkernen bestreut servieren. **Und so wird daraus ein Hauptgericht:** Als erstes etwa 350 g Schnitzfleisch von Schwein oder Pute anbraten, würzen, wieder herausnehmen und zum Schluss unter das Gemüse mischen.

## Melanzani-Auflauf



**Zutaten für 4 Personen:** 2 Auberginen, 4 Kartoffeln, 2 Tomaten, 150g schwarze, entkernte Oliven Öl, Cayennepfeffer, 200g geriebener Käse **ZUBEREITUNG:** Auberginen in 3mm dicke Scheiben schneiden, 20 Minuten im Backofen ausgebreitet bei 160°C backen, mehrfach wenden. Pellkartoffeln kochen, schälen und dünn aufschneiden. Tomaten häuten und mit den Oliven in Scheiben schneiden. Feuerfeste Form einölen, abwechselnd Kartoffel-, Auberginen-, Tomaten- und Olivenscheiben einlegen, würzen, mit Auberginen abschließen. Käse darüber streuen und im vorgeheizten Backofen bei 220°C goldbraun überbacken.

## ORANGENCREME



**Zutaten für 4 Personen:** 4 Orangen, Orangenschale, 100 g Zucker, 1 Pkg Vanillezucker, Rum, 40 g Speisestärke, 250 ml Wasser, 125 ml Obers **ZUBEREITUNG:** Den Saft von den Orangen, geriebene Orangenschale, Zucker, Vanillezucker, Rum und Speisestärke versprudeln. In kochendes Wasser einrühren, kurz aufkochen. In die ausgekühlte Creme die steif geschlagene Obers unterheben. In Dessertschalen füllen und kurz stehen lassen.

## Fenchel-Gorgonzola-Suppe



**Zutaten:** 1 Fenchel, 50 g Gorgonzola, 200 ml Sahne, 1 Brühwürfel, 1 Bd. Petersilie, Knoblauch, Olivenöl, Salz, Pfeffer **ZUBEREITUNG:** Den gewaschenen Fenchel in Würfel schneiden, in Olivenöl und Knoblauch anschwitzen und mit Brühe ablöschen. Mit Sahne auffüllen, einkochen, pürieren, würzen und in einen tiefen Teller füllen. Gorgonzola fein zupfen, in die Suppe streuen und mit gehackter Petersilie vollenden.

## Bunte Nudeln mit Fenchel



**Zutaten für 4 Personen:** 500 g bunte Nudeln, 1 großer Fenchel, 2 Knoblauchzehen, 1 EL Olivenöl, Pfeffer, Salz, 1 Becher Obers, 4 Tomaten, 1 EL Tomatenmark **ZUBEREITUNG:** Fenchel und Tomaten klein schneiden. Knoblauch hacken, Nudeln al dente kochen. Knoblauch in erhitztem Öl anbraten, Tomatenmark und Fenchel dazu geben und 5 Min. dünsten. Tomaten und Obers hinzufügen, würzen und 5 Min. köcheln. Gekochte Nudeln untermischen, auf Tellern anrichten und servieren.

## Mangold-Lasagne



**Zutaten für 4 -6 Portionen:** 1 Bund Mangold, 1 Zwiebel, 1 EL Kokosöl, 500 g Faschiertes, 400 g passierte Tomaten, 1 EL Tomatenmark, Salz, Pfeffer, Paprikapulver. **Béchamelsoße:** 70 g Butter, 80 g Mehl, 1 ¼ L Milch, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Suppenwürze, 100 g geriebenen Käse **ZUBEREITUNG:** Mangold waschen, die Strünke klein schneiden und zur Seite geben. Die Mangoldblätter nudelig schneiden. Zwiebel schälen, klein würfeln und gemeinsam mit dem geschnittenen Strunk in Öl anrösten. Nach einigen Minuten Faschiertes dazugeben, rösten bis es leicht grau wird. Mangold dazugeben, mit den passierten Tomaten aufgießen. Mit Tomatenmark, Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Alles leicht köcheln lassen und zur Seite stellen. Backrohr auf 180 C° vorheizen. Auflaufform mit Butter befetten. Béchamelsoße: Butter in einem Topf zum Schmelzen bringen. Mehl langsam einrühren, mit Milch aufgießen und unter ständigem Rühren aufkochen lassen. Mit den Gewürzen abschmecken. 1 EL vom geriebenen Käse dazu mischen. Béchamelsoße, Teigblätter und Faschiertes mit Mangold abwechselnd in die Auflaufform schichten. Letzte Schicht mit Béchamelsoße und Käse beenden. Lasagne für 40 Min ins Backrohr geben.