

20.01.2020- 24.01.2020

### 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



### Infos zu Kumquat

Die Zwergorange hat es in sich, sie ist reich an Vitamin C, enthält außerdem viel Kalzium, Kalium, Magnesium und ein wenig Kupfer. Sie wird roh als Frischobst mit Schale und Kernen komplett gegessen. Rollt man die Frucht in der Hand hin und her, entfaltet die Schale ihren besonderen Duft, wird süßer und weniger bitter. Das Rollen bewirkt, dass sich aus der Schale ätherische Öle lösen und sie weicher wird. Halbiert und leicht karamellisiert passt sie hervorragend zu dem Fleischgericht als Beilage.



### Fenchel - das Produkt der Woche .....

..... von vielen aus dem Kisterl verbannt, von einigen aber auch geliebt. Er enthält mehr Vitamin C als eine Orange und besitzt außerdem sehr viel Beta-Carotin, das wirksam für die Schleimhäute und Sehkraft ist. Achtung: Fenchel mag keine Temperaturschwankungen und ist druckempfindlich. Deshalb legt man sie zum Lagern nebeneinander

### Gulaschfleisch

Auslieferung in KW07 (10.02.- 14.02.2020)

Bestellschluss: 03.02.2020

Rinder Gulaschfleisch geschn. ca. 500g	€ 22,90/ kg
Rinder Gulaschfleisch im Ganzen ca. 500g	€ 22,90/kg
Kalb Gulasch geschn. ca. 500g	€ 31,80/ kg
Kalb Gulasch im Ganzen ca. 500g	€ 31,80/ kg

### Gulaschfleisch

Auslieferung in KW03 (13.01.- 17.01.2020)

Bestellschluss: 07.01.2020

Rinder Gulaschfleisch geschn. ca. 500g	€ 22,90/ kg
Rinder Gulaschfleisch im Ganzen ca. 500g	€ 22,90/kg
Kalb Gulasch geschn. ca. 500g	€ 31,80/ kg
Kalb Gulasch im Ganzen ca. 500g	€ 31,80/ kg

### Zitrusfrüchte und Ihre Schalen .....

Die Bio-Zitruschalen kann man nicht nur zum Würzen trocknen oder für Tees verwenden - ihr könnt damit sogar einen **Allzweckreiniger herstellen**. Einfach Haushaltssessig (keine Essigessenz) und Schalen von Zitrusfrüchten in ein Glas füllen (Schalen gut bedecken) und für 2-3 Wochen stehen lassen. Wenn er sich schön verfärbt hat, ist er fertig. Er besitzt eine hohe Kalklösekraft, duftet frisch und kann ohne Verdünnen angewendet werden.

### Orangen-/Zitronenzucker

Die Schalen von unseren biologischen Clementinen, ausgepressten Orangen, Zitronen & Co müssen nicht weggeworfen werden. Diese Zuckermischung ist ein tolles Gewürz zum Verfeinern von Kuchen, Süßspeisen und Heißgetränken. Schalen ohne weiße Haut fein reiben. Je 1 TL Schale mit 3 EL Zucker (z.B. auch Birken- oder Kokosblütenzucker) mischen. Bei 80°C Umluft ca. 30 Minuten im Ofen trocknen, gut abkühlen lassen und in luftdichte Schraubgläser füllen.

### Die Energieferien nahen .....

Wir bitten Sie deshalb, uns **rechtzeitig, d. h. mind. 3 Werktage vor Ihrem Liefertag** Bescheid zu geben, wenn Sie keine Lieferung wünschen. Sie können Ihre Abopause auch über den Onlineshop erfassen.

**Zu spät eingelangte Meldungen können wir leider nicht berücksichtigen.**

## Butternut überbacken



**Zutaten:** 1 Butternusskürbis, 1 Mangold, 100g Kichererbsen gekocht, ½ Porree, 2 EL Öl, 125ml Gemüsebrühe, 1 Schuss Schlagobers, 1 Knoblauchzehe, 80g geriebener Käse, 1 TL Thymian, Salz, Pfeffer

**ZUBEREITUNG:** Kürbis putzen, in Hälften schneiden, aushöhlen und mit Salz und Pfeffer bestreuen. Porree in feine Ringe, Mangold in feine Streifen schneiden. Diese kurz in Öl anbraten mit Gemüsebrühe ablöschen und kurz dünsten lassen. Mit einem Schuss Schlagobers, dem gepressten Knoblauch, Thymian, Salz und Pfeffer abschmecken und die Kichererbsen untermischen. Die Masse in den Kürbis füllen und mit dem Käse bestreuen. In dem auf 200°C vorgeheizten Ofen für ca. 45 Min. backen

**TIPP:** Auch die Kerne vom Butternusskürbis sind essbar und schmecken angenehm nussig. Einfach kurz in der Pfanne anrösten und leicht salzen. Entweder zum Knabbern oder zum Garnieren von Salaten und Suppen verwenden.

## Fenchel-Orangensuppe mit Chips



**Zutaten für 2 Personen:** 1 Fenchel, 2 Erdäpfel, 1 Orange, 1 Zwiebel, 4 EL rote Linsen, 80ml Schlagobers, 250ml Gemüsebrühe, 3 EL Olivenöl, 1 TL Kurkuma, Salz, Pfeffer

**ZUBEREITUNG:** Fenchel in mundgerechte Stücke schneiden und Grün beiseite legen. Einen Erdäpfel würfeln, den anderen für die Chips beiseite legen. Einen Esslöffel Öl erhitzen und die gehackte Zwiebel mit dem Kurkuma darin anrösten. Fenchel- und Erdäpfelwürfel hinzufügen und noch kurz mitbraten. Mit der Gemüsebrühe aufgießen, Linsen hinzufügen und weitere 10 Min. köcheln lassen. Von der Orange die Zesten abziehen und anschließend auspressen. Schlagobers und Orangensaft zur Suppe hinzufügen, alles pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den zweiten Erdäpfel in feine Scheiben hobeln und diese in 2 EL Olivenöl zu Chips braten. Suppe damit garnieren und mit Fenchelgrün und Orangenzesten bestreuen.



## Zuckerhutgemüse

**Zutaten für 4 Personen:** 1 Zuckerhut, 300 g Kartoffeln, 100 g Speckwürfel, 2 kleine Zwiebeln, ⅓ bis ¼ l Weißwein, 4 EL Weinessig weiß, Chilischote (nach Geschmack), Saft einer Zitrone, Salz

**ZUBEREITUNG:** Kartoffeln und Zwiebel würfelig, Zuckerhut in Streifen schneiden. Zwiebel mit Speck oder Schinken anrösten, Kartoffelstücke hinzufügen, mit Wein aufgießen, 10 Min garen, von der Platte ziehen. Anschließend den Zuckerhut unterheben, mit Salz und fein geschnittener Chilischote würzen. Nach ca. 10 Min mit Essig und Zitronensaft abschmecken.

## Rote Rüben-Ragout mit Blini



**Zutaten für 3-4 Personen:** Für die Blini: 150 g Weizenmehl, Type 550, 150 g Buchweizenmehl, 1 Pkg Trockenhefe, Salz, Zucker. Für's Ragout: 1 Zwiebeln, 500 g Rote Rüben, 200 g Pastinaken, 400 g Gemüsebrühe, 1-2 Stk. Äpfel, Salz, Pfeffer, 1 TL Meerrettich, 1 EL Mehl

**ZUBEREITUNG:** Für die Blini das Mehl mit Trockenhefe, 1 Prise Zucker und ½ TL Salz vermengen. 350 ml Wasser dazugeben und alles zu einem dickflüssigen Teig verrühren. Zugedeckt an einem warmen Ort 1/2 Std. gehen lassen. In der Zwischenzeit das Gemüse schälen und würfeln. Zwiebeln schälen und fein würfeln und in einem Topf mit etwas Öl glasig dünsten. Das Gemüse dazugeben, mit der Gemüsebrühe auffüllen. In 15 Min. knapp fertig garen. Dann die in Scheiben geschnittenen Äpfel dazugeben. Nochmals 5 Min. kochen. Das Mehl mit 4 EL Wasser glatrühren, die Brühe damit binden. Mit Salz, Pfeffer und Meerrettich abschmecken. Den Blini Teig esslöffelweise in eine Pfanne mit heißem Bratöl geben und von beiden Seiten goldgelb braten. Blini mit Gemüse anrichten und servieren.

## Gemüse-Burger



**Zutaten für 4 Burger:** ca. 700 – 750 g Gemüse (Karotten, Kohlrabi, Pilze, Kürbis, Pastinaken, ...), 2 Eier, 1 EL gehackte Kräuter, Salz, Pfeffer, 50 g Maisstärke, 4 Weckerl (nach Belieben auch Vollkornweckerl!), ein paar Blätter Salat, evtl. Mayonnaise zum Bestreichen

**ZUBEREITUNG:** Gemüse bei Bedarf schälen, grob reiben, Eier, Kräuter und Maisstärke zugeben, würzen. Etwas ziehen lassen. In einer Pfanne in heißem Öl knusprige Laibchen braten. Weckerl auseinander schneiden, evtl. mit Mayonnaise bestreichen, mit Salatblätter und den Gemüselaißchen belegen. Man kann verschiedene Dips dazu servieren.



## Mangoldspätzle

**Zutaten für 4 Personen:** 600 g Mangold, 400 g Mehl, 2 Eier, 1 EL Öl, Salz, Pfeffer, 2 EL Butter, ger. Muskatnuss, 1 EL Weizenmehl, 300 g Sahne, 200 g geriebener Käse, 1 Knoblauchzehe

**ZUBEREITUNG:** Mangold putzen, waschen, in Streifen schneiden und in Salzwasser 5 min garen. 150 g Mangold pürieren und mit Mehl, Eiern, Öl, Salz und Wasser zu einem Spätzleteig verkneten. Die Spätzle mit einem Spätzlesieb in kochendes Wasser geben, aufkochen, kurz ziehen lassen und abseihen. Butter in einer Pfanne zergehen lassen, Spätzle und den restlichen Mangold darin erhitzen. Sahne mit zerdrücktem Knoblauch, Pfeffer und Muskat abschmecken und über die Spätzle geben. Dann mit Käse bestreuen und servieren.