

03.02.2020- 14.02.2020

Schweinefleisch

Auslieferung in KW08 (17.02.- 21.02.2020)
Bestellschluss: 10.02.2020

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

Rindfleisch

Auslieferung in KW09 (24.02.- 28.02.2020)
Bestellschluss: 17.02.2020 / 12 Uhr

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

Würstel und Leberkäse - geht immer ...

Bestellschluss 6 Werktage vor Liefertag

Käsekrainer 2 Stk-Pkg. ca. 240g	€ 7,26/Pkg
Bratwürstl v. Schwein dünn 2 Paar-Pkg. 220g	€ 5,88/Pkg.
Bratwürstl v. Lamm 2 Paar-Pkg. 220g	€ 6,93/Pkg.
Knacker 2 Stk-Pkg. ca. 280g	€ 5,06/Pkg.
Berner-Würstl 3 Stk.-Pkg. ca. 250g	€ 8,19/Pkg.
Leberkäse natur 2 Scheiben ca. 220g	€ 4,20/Pkg
Frankfurter 2 Paar Pkg. ca. 250g	€ 6,09/Pkg.

Putenfleisch

Auslieferung in KW10 (02.03.- 06.03.2020)
Bestellschluss: 24.02.2020 / 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

Sauerkraut - eine Vitaminbombe

Sauerkraut ist reich an Milchsäure, Vitamin A, B, C, K und Mineralstoffen und mit den Kohlgemüsen ein wichtiger heimischer Vitamin-C-Lieferant im Winter. Sauerkraut ist sehr kalorienarm (etwa 19 kcal je 100 g), praktisch fettlos, enthält 3 bis 4 % Kohlenhydrate und 1 bis 2 % Proteine.

Sauerkraut ist vielseitig verwendbar, ob gekocht oder roh, es schmeckt einfach herrlich und schmeckt am Vortag zubereitet, deutlich verändert, vor allem ist es weicher.



Es ist wieder so weit, dass die regionalen bzw. heimischen Gemüsesorten zur Neige gehen und die Planung der Regionalkisten sehr schwierig ist. Beim Kürbis müssen wir bereits nächste Woche auf das Herkunftsland Italien ausweichen. Wenn Sie das definitiv nicht wollen, bitte Bescheid geben.



Sauerkraut-Laibchen mit Karotten und Sellerie

Rezept für 4 Personen: 1/2 kg Sauerkraut, 1 kleine Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 100 g glattes Mehl, 2 Dotter, 1 EL Süßrahm, 1/2 Sellerie, 2-3 Karotten, Salz, Pfeffer, 1 Msp. Chili, Thymian, Öl

ZUBEREITUNG: Karotten und Sellerie grob raspeln. Sauerkraut gut ausdrücken und grob schneiden, mit Mehl, Dotter, Rahm, Salz und Pfeffer mischen. Zwiebel und Knoblauch fein hacken und mit dem geraspelten Sellerie und Karotten zum Kraut geben und würzen. Aus der Masse Laibchen formen und in wenig Öl in einer Pfanne beidseitig goldbraun backen. Mit Salat und Sauerrahm servieren.





Kohlrabilasagne

Zutaten für 2 Portionen: 2 Kohlrabi, 100 g Schinken, 100 g Käse, 1 Ei, 2 EL Butter, 2 EL Schlagobers od. Milch, Semmelbrösel, Salz

ZUBEREITUNG: Kohlrabi schälen, vierteln und ca. 10 Min. in Salzwasser kochen. Auflaufform ausbuttern, mit Semmelbröseln bestreuen. Den abgekühlten Kohlrabi in Scheiben schneiden und die Hälfte davon in die Auflaufform geben. Mit Schinken und den Käsescheiben belegen. Darauf nochmals Kohlrabischeiben legen. Ei mit Schlagobers verquirlt über Kohlrabi geben und mit Semmelbröseln bestreuen. Ev. noch ein paar Butterflocken darauf geben. Im vorgeheizten Rohr bei 200° C ca. 25 Min. Überbacken.



Mangoldknödeln

Zutaten: 1 Bund Mangold, 1 kl. Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer, Muskat, 1 EL Butter, 150 g Knödelbrot, 2 Eier, 50 g glattes Mehl. **Für die Garnitur:** 6 Scheiben Rohschinken, Olivenöl, 60 g Parmesan, Butter

ZUBEREITUNG: Mangold blanchieren (kurz in kochendes Salzwasser geben, abseihen, mit kaltem Wasser abschrecken), abtropfen lassen und fein schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein schneiden, in Butter anschwitzen, mit dem Knödelbrot vermischen. Eier, Mangold und Mehl unterheben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, zudecken und 20 Minuten ziehen lassen. Knödel formen, im leicht kochenden Salzwasser 10 Min. ziehen lassen. Schinken in etwas Öl knusprig braten. Butter erwärmen. Knödel aus dem Wasser nehmen, abtropfen lassen, mit Butter und Parmesan anrichten, mit Schinken garniert servieren.



Fenchel mit Faschertem

Zutaten für 4 Personen: 2 Fenchelknollen, 700 g Faschiertes, 100 g Speck, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer, Majoran, Petersilie, Öl, -1 Becher Joghurt, 100 g Mozzarella

ZUBEREITUNG: Mozzarella in kleine Würfel schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Speck fein schneiden. Fenchel in Spalten schneiden, Strunk entfernen, bissfest garen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Fenchel darin braun anbraten, herausnehmen. Zwiebel, Knoblauch und Speck in Öl anbraten, Faschiertes zugeben und scharf rösten, würzen. Fenchel, Joghurt und Mozzarella unterheben und kurz erwärmen. Passt zu Kartoffeln und Salat.



Sellerie gebacken mit Kruste

Zutaten für 4 Personen: 1 Sellerie, 1 EL Essig, Salz, Pfeffer, Sesamöl, 50 g Mehl, 2 Eier, 150 g Haferflocken

ZUBEREITUNG: Sellerie in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. In kochendem Salz-/Essigwasser 6 Min. Garen. Abschrecken, abtropfen lassen, pfeffern. Erst in Mehl, dann in Ei und anschließend in den Haferflocken wenden. Im erhitzten Öl von beiden Seiten bei mittlerer Hitze goldgelb braten. Dazu passt sehr gut: Kräuter-rahmsauce und frischer Salat.



Pikanter Auflauf mit Gorgonzola

Zutaten für 2 Personen: 1 Brokkoli, 200g Gorgonzola, 1 Knoblauchzehe, 1 Becher Schlagobers, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG: Brokkoli in Röschen schneiden und in eine Auflaufform legen. In einem Topf Schlagobers erhitzen, Gorgonzola darin schmelzen und mit einer Prise Pfeffer und Salz würzen. Knoblauchzehen hineinpressen. Die Soße über den Brokkoli geben und im Backofen bei 200° C (am besten Umluft) ca. 20 Min. Überbacken.

TIPP: Dazu schmeckt frisches Ciabatta. Passt auch als Gemüsebeilage zu Fleisch.

Pastinakenauflauf

Zutaten: 2 Pastinaken, 500g Kartoffeln, 150 g Creme fraiche, 2 EL mittelscharfe Senf, Kräutersalz, 1 TL Gemüsebrühe, 50 g ger. Emmentaler

ZUBEREITUNG: Pastinaken putzen, Kartoffeln schälen, in etwa 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Gemüsescheiben abwechselnd in eine Auflaufform schichten. Creme fraiche mit Senf, Kräutersalz und Gemüsebrühe kräftig verrühren. Über das Gemüse geben. Käse darüber streuen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad, ca. 40 Min. Backen.



Kohlrabi-Kartoffelpürree

Zutaten für 2 Personen: 1 Kohlrabi, 4 Erdäpfel, Salz, Pfeffer, Muskat, Petergrün gehackt

ZUBEREITUNG: Erdäpfel schälen, in leicht gesalzenem Wasser kochen, bis sie weich sind. Ebenso Kohlrabi schälen, klein schneiden, in leicht gesalzenem Wasser kochen bis er weich ist, beides abgießen, zusammen pürieren. Petergrün unterrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken, nochmals umrühren und servieren.