

17.02.2020- 28.02.2020

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

Gulaschfleisch + Hendl

Auslieferung in KW11 (09.03.- 13.03.2020)

Bestellschluss: 02.03.2020

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
Bio Landhendl grillfertig (ohne Innereien) 1 Stk. wiegt ca. 1,2-1,6 kg	€ 15,98/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.



Schweinefleisch

Auslieferung in KW12 (16.03.- 20.03.2020)

Bestellschluss: 09.03.2020

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



Mit heimischem Gemüse durch den Winter

Wie funktioniert die Lagerung am Biohof Achleitner und was wird am Feld geerntet?

Während Karotten, Pastinaken, Rote Rüben, Schwarzer Rettich, Grünkohl und verschiedene Salatsorten im Winter vom Achleitner kommen, haben sich regionalen Partnerbetriebe auf gelbe Rüben, Sellerie, Schwarzwurzeln, Weißkraut, Blaukraut sowie Kohl und Chinakohl spezialisiert. So sorgen eure Biokisten auch im Winter für willkommene Abwechslung auf den Tellern.

Luftdurchlässig, dunkel, feucht und kühl - mit hohem Erdanteil

Das Lagergemüse wird möglichst spät vor den ersten Frostphasen Ende Oktober bis Mitte November geerntet und in großen Holzkisten luftdurchlässig und dunkel eingelagert - bei 98% Luftfeuchtigkeit und einer Temperatur von +1°C. Diese werden dann je nach Bedarf laufend aufbereitet, d.h. gewaschen und sortiert. Wichtig für die Haltbarkeit ist der Erdanteil, mit dem das Gemüse in den Holzkisten eingelagert wird. Durch die Erde kann das Gemüse die Feuchtigkeit besser halten.

Direkt vom Feld

kommen in der kalten Jahreszeit Grünkohl und Porree. Das Lauchgemüse wird in frostfreien Phasen frisch vom Feld geerntet oder kurzfristig bei -1°C eingelagert, sodass der Porree friert um haltbar zu bleiben. Ein TIPP von Günter Achleitner für daheim: Zu Hause wird Lagergemüse wie Erdäpfel, Karotten, Pastinaken etc. am besten in Sand eingeschlagen gelagert. Oder zumindest in einem Frischhaltebehälter bzw. in feuchtem Küchenpapier im Gemüsefach des Kühlschranks bei möglichst niedriger Temperatur. Außerdem nicht gemeinsam mit ethylenhaltigem Obst (Äpfel, Birnen etc.) und Gemüse (Brokkoli, Tomaten, Sellerie) lagern.



Mangold-Kartoffel-Rösti mit Radieschendip

Zutaten für 4 Personen: **Rösti:** 250 g Mangold, 750 g Kartoffeln, 1 Ei, 1 leicht gehäufte EL Mehl, Salz, Pfeffer. **Dip:** 250 g Topfen, 125 g Joghurt, 3 EL Milch, Salz, Pfeffer, 1 Bd. Radieschen, 1 Zwiebel, frischer Schnittlauch, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG: Radieschen, Zwiebel und Schnittlauch fein schneiden. Topfen mit Joghurt und Milch glatt rühren, mit Salz und Pfeffer würzen, Radieschen und Zwiebel unterheben, mit Schnittlauch bestreuen.

Rösti: Mangold blanchieren, grob hacken, Kartoffeln schälen und fein raspeln. Ei, Mehl, Kartoffeln und Mangold vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und 20 kleine goldbraune Rösti darin braten.



Nudeln mit Brokkoli und Walnüsse

Zutaten: ca. 300 g (Vollkorn-) Nudeln, 2 Knoblauchzehen, ca. 100 g Zwiebel, 150 g Karotten, ca. 250 g Broccoli, 2 EL Butter, 150 ml Milch, 50 ml Schlagsahne, Salz und Pfeffer, Muskatnuss, 50 g Gouda, ca. 40 g Walnüsse

ZUBEREITUNG: Die Nudeln kochen, die Knoblauchzehen und die Zwiebel fein hacken, die Karotten in Scheiben schneiden und den Broccoli waschen und in kleine Röschen teilen. Die Butter erhitzen, Knoblauch und Zwiebel leicht anbraten. Karotten und Broccoli zugeben und kurz mitbraten. Mit Milch und Sahne aufgießen. Das Gemüse ca. 5-8 Minuten garen lassen und anschließend nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Den Gouda aufreiben, die Walnüsse grob hacken und beides unter das Gemüse mischen. Die Nudeln kurz vor dem Servieren zugeben.



Kürbisaufbau mit Faschiertem

Zutaten für 2 Personen: 370 g Kürbis, ½ Zwiebel, 1 EL Öl, 250 g mageres Faschiertes vom Rind, Salz, Pfeffer, 1 TL Oregano, 1 TL Thymian, ½ TL Basilikum, 1 Becher Crème fraîche mit Kräutern, 2 Eier, ca. 100 g geriebener Bergkäse, Butter für die Form

ZUBEREITUNG: Backrohr auf 180°C vorheizen. Eine kleinere Auflaufform mit Butter ausstreichen. Den Kürbis in Scheiben schneiden (ca. 1-1,5 cm dick) und salzen. Die halbe Zwiebel fein hacken und im Öl glasig andünsten. Faschiertes dazugeben und mitrösten. Die Kräuter darunter mischen. Nun eine Kürbisschnitte in die Form legen und in die Einbuchtung etwas Hackfleisch und so abwechselnd Kürbisschnitten und Faschiertes in die Form legen. Crème fraîche mit den Eiern versprudeln, mit Salz und Pfeffer würzen und darüber gießen. Am Schluss noch den geriebenen Käse

Gebratener Gemüseris

Zutaten für 4 Personen: 500 g Reis gekocht, 3 Karotten, 1 600g Gemüse bunt gemischt, 2 EL Erdnussöl, 1 Zwiebel, 1 EL Sojasauce, 1-2 EL Mandelblättchen, Salz

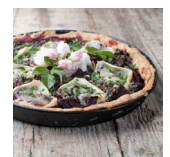
ZUBEREITUNG: Die Karotten, Gemüse in Stifte schneiden, die Zwiebel grob hacken. Die Mandelblättchen ohne Fett goldgelb rösten. 1 EL Öl im Wok oder in einer Pfanne erhitzen, das Gemüse für ca. 2 min anbraten und an den Rand schieben. Das restliche Öl erwärmen und den gekochten Reis unter ständigem Rühren darin anbraten, mit Salz und Sojasauce würzen. Alles zusammenrühren und mit den Mandelblättchen bestreuen.



Gemüselasagne

Zutaten für 4 Personen: 1 Packung Lasagneblätter, 1 große Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 Zucchini, 1 Aubergine, 4 gekochte, kalte Kartoffeln, 250g Tomaten, 3-4 Karotten, 1 EL mediterrane Kräuter, Salz, Pfeffer, Öl, 250 g geriebener Bergkäse, evtl. Tomatenmark. **Bechamel:** 1/2 l Bechamel (30 g Butter, 30 g Mehl, 1/2 l Milch, Salz, Pfeffer, Muskat

ZUBEREITUNG: Zwiebel, Knoblauch und Kräuter fein hacken, Gemüse blättrig, die Tomaten würfelig schneiden. Olivenöl erhitzen, Zwiebel anrösten, Zucchini und Aubergine mitrösten, Knoblauch und das restliche Gemüse mit den Tomaten begeben, würzen und zugedeckt einige Minuten dünsten, evtl. mit Tomatenmark eindicken. Bechamel: Butter erhitzen, Mehl anschwitzen, mit Milch aufgießen, aufkochen lassen, dabei kräftig umrühren, abschmecken. Eine feuerfeste Form mit Butter ausstreichen, abwechselnd das Gemüsesugo, Bechamel und Teigblätter einschichten und zuoberst mit Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backrohr bei 200°C mindestens 45 Min. backen. Wer will, kann auch etwas Rinderhack mit den Zwiebeln mitrösten.



Rote Rüben-Kuchen

Zutaten für 4 Personen: Runde Form mit ca. 20-24cmØ

Teig: 130 g Mehl, 50 g Butter, 50 ml Wasser, Salz

Füllung: 1 Zwiebel oder 1 Lauch, 20 g Speck in Streifen, 20 g Butter, 300 g Rote Rüben (gekocht und in Streifen geschnitten). **Guss:** ¼ l Milch, 2 Eier, 20 g geriebenen Parmesan, Salz

ZUBEREITUNG: Mehl mit Butter zerbröseln, mit Wasser und Salz zu einem Teig kneten, ½ Std. rasten lassen. Backrohr auf 180° vorheizen. Zwiebel oder Lauch klein schneiden, mit dem Speck in Butter rösten. Den Teig dünn ausrollen und in eine mit Butter ausgestrichene Kuchenform geben. Rote Rüben, Speck und Zwiebel/Lauch darauf verteilen. Milch, Eier, Parmesan und Salz verrühren und über das Zwiebel/Lauch-Rote Rübengemisch gießen. Mit Parmesan bestreuen, Butterflocken darauf geben und im Backrohr ca. 25 Min. backen.