

02.03.2020- 06.03.2020

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 |

Rindfleisch

Auslieferung in KW13 (23.03- 27.03.2020)
Bestellschluss:16.03.2020 / 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 |

**Vitamin ABC -
Welches brauche ich wofür?**

Vitamin C stärkt das Immunsystem, Vitamin D macht gute Laune... doch wofür sind die anderen Vitamine zuständig und in welchen Obst- und Gemüsesorten sind sie am meisten vorhanden? Wir geben Euch einen kurzen Überblick (Quelle: Dr.med.Ulrich Strunz; Vitamine. Wie sie wirken, warum sie helfen.)

Wissenswert: Bei jeder Grippewelle pressen wir wie selbstverständlich Zitronen aus und essen Orangen, Kiwis und Co. Doch das wasserlösliche Vitamin C wird häufig über den Urin wieder ausgeschieden. Bei den fettlöslichen Vitaminen A, D, E und K ist hingegen auch eine Überdosierung möglich. Sinnvoll ist es deshalb, das Immunsystem kontinuierlich und mit einem Mix aus verschiedenen Vitaminen zu stärken!



Vitamin C

Wofür?
Dauerstress schwächt das Immunsystem und treibt den Vitamin C-Bedarf in die Höhe. Es schützt die Körperzellen vor freien Radikalen, die für eine erhöhte Infektanfälligkeit sowie für vorzeitige Hautalterung verantwortlich sind.

Wo enthalten (Top 3)?
Johannisbeere (180mg/100g)
Grünkohl (110mg/100g)
Paprika (105mg/100g)

Wofür?
Braucht man für das schnelle Umschalten der Augen zwischen hell und dunkel. Vitamin A steckt v.a. in tierischen Lebensmitteln - der Körper kann es aber aus der pflanzlichen Vorstufe Beta-Carotin umwandeln!

Wo enthalten (Top 3)?
getr. Aprikosen (6mg/100g)
Karotten (1,7mg/100g)
Spinat (0,8mg/100g)



Vitamin E

Wofür?
Vitamin E verbessert den Blutfluss und die Sauerstoffversorgung der Gefäße und reguliert den Cholesterinspiegel. Pflanzliche Öle gehören zu den besten Vitamin E-Lieferanten.

Wo enthalten (Top 3)?
Leinsamen (57mg/100g)
Haselnuss (27mg/100g)
Süßkartoffel (4,6mg/100g)



Vitamin B

Wofür?

B1 - wasserlösliches Vitamin Thiamin, wichtig für Nervenfunktionen und bei der Energiegewinnung aus Kohlenhydrate
B2 - Mangel an B2 führt zu fehlender Ausdauer, Energieproduktion funktioniert nicht richtig und Fettpolster können nicht abgebaut werden
B6 - sorgt für Erholung, da es die Nerven beruhigt und an der Ausschüttung von Glückshormonen beteiligt ist

Wo enthalten (Top 3)?
Zucchini (B1:0,2mg/100g),
Avocado (B6: 0,5mg/100g)
Steinpilze (B2: 0,37mg/100g)

Vitamin K

Wofür?

Dieses Vitamin reguliert die Blutgerinnung und sorgt bei Wunden und Schnittverletzungen für eine rasche Heilung.

Wo enthalten (Top 2)?
Fenchel (240mg/100g)
Brokkoli (174mg/100g)



Vitamin D

Wofür?

Das „Sonnenvitamin“ (mit Hilfe von Sonneneinstrahlung kann Körper Vitamin D selbst herstellen) sorgt für gute Laune und festigt Knochen und Zähne.

Wo enthalten (Top 3)?
Lachs (16,3mg/100g)
Champignon (2mg/100g)
Ei (1,7mg/100g)





Blätterteigtascherl mit Sauerkauffülle

Zutaten für 4 Personen: 2 Pkg. Blätterteig (450 g), 300 g Sauerkraut, 1 kleine Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 100 g Speckwürfel, Salz, Cayennepfeffer, 1 Ei zum Bestreichen
ZUBEREITUNG: Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Speckwürfel in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch mitrösten, Sauerkraut zugeben, dünsten, bis die Flüssigkeit verdampft ist, mit Salz (mäßig) und Cayennepfeffer würzen, etwas auskühlen lassen. Blätterteig ausrollen, in Quadrate schneiden (10 x 10cm), 1-2 EL Sauerkraut in die Mitte des Quadrates geben, Teig zu einem Dreieck zusammenklappen, Kanten gut andrücken, mit verquirltem Ei bestreichen, bei 180-200°C 20 Min. goldbraun backen.



Rahmkohl mit Speck

Zutaten für 4 Personen als Beilage: 1 Kohlkopf, 150 g Speck, 1 große Zwiebel, 125 ml Suppe, 1 Schuss Weißwein, 1 Becher Creme fraîche, Salz, frisch gemahlener Pfeffer
ZUBEREITUNG: Kohl halbieren, Strunk entfernen, Blätter in Streifen schneiden. Zwiebel fein hacken, Speck fein würfeln. Speck ohne Fett in einer Pfanne „auslassen“, Zwiebel mitrösten, Kohl zugeben, mit Weißwein und Suppe aufgießen, weichdünsten, mit Salz und Pfeffer würzen, mit Creme fraîche verfeinern. Passt gut zu Fleisch.



Brokkoli-Kartoffel-Suppe

Zutaten für 4 Personen: 500 g Broccoli, 400 g Kartoffeln (vorzugsweise mehlig), 1 Zwiebel, 1 EL Butter, 40 g Hartkäse, 1 l Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, 1 TL Chili-Pulver, Thymianzweige, nach Belieben ½ l Schlagrahm
ZUBEREITUNG: Zwiebel und Kartoffeln schälen, würfelig schneiden. Broccoli in Röschen teilen. Butter erhitzen, Zwiebel darin anrösten, Kartoffeln zugeben, mit Suppe aufgießen, Broccoli einlegen, 15 Min. kochen lassen. 2 EL Broccoli herausnehmen und beiseite legen. Restliche Suppe pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen, Broccoli-Röschen einlegen. Schlagrahm schlagen. Suppe in Schüsseln füllen, mit je 1 EL Schlagobers, Chili-Pulver und Thymian garnieren.

Wir vermissen unsere Kartoffel-Netzsäcke. Es wäre nett, wenn Ihr uns diese mit dem Leergut wieder zurück schickt. Vielen Dank!



Kohlrabi-Brokkoli Gratin mit Lachsfilet

Zutaten für 2 Personen: 2 Lachsfilets, 175 g Kohlrabi, 175 g Broccoli, 50 g Gorgonzola, 50 g Parmesan, gut 1/16 l Rahm, Salz, Pfeffer, 1 Zitrone, Olivenöl
ZUBEREITUNG: Kohlrabi in Würfel schneiden, bissfest garen. Broccoli in Röschen teilen, bissfest garen. Kohlrabi und Broccoli in eine Auflaufform füllen, mit Salz und Pfeffer würzen. Rahm erwärmen, Gorgonzola darin schmelzen, über das Gemüse gießen, mit Parmesan bestreuen, im vorgeheizten Rohr bei 180°C 20 Min. überbacken. Lachs mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft marinieren, abgetropft in Olivenöl rundum braten, Gratin dazu servieren.



Mangoldknödel

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



Melanzani-Tofu-Crossis

Zutaten: 300 g Tofu, 2 EL Sojasoße, 1 kleine Melanzani, 1 kleine Zwiebel, 2 EL Olivenöl, je ½ TL Salz und Pfeffer, 8 Scheiben Vollkorntoast, 1 Knoblauchzehe, 100 g geriebener Käse
ZUBEREITUNG: Tofu in dünne Scheiben schneiden, auf einem Teller verteilen und mit Sojasoße beträufeln. Melanzani und Zwiebel putzen und klein würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel- und Melanzaniwürfel darin braten. Dabei öfter umrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Toastscheiben auf ein Backblech legen und in der Backrohr 5 Min. rösten. Getoastete Seite mit der angeschnittenen Knoblauchzehe einreiben. Gemüse darauf häufeln und mit Tofuscheiben bedecken. Pfeffer darüber mahlen. Mit Käse bestreuen und 10 Min. überbacken.