

09.03.2020- 13.03.2020

Rindfleisch

Auslieferung in KW13 (23.03- 27.03.2020)
Bestellschluss: 16.03.2020 / 12 Uhr

Rinder Beiried 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

Lammfleisch

Auslieferung in KW14 (30.03- 03.04.2020)
Bestellschluss: 23.03.2020 / 12 Uhr

Mini-Lampaket ca. 2 kg (1kg Kotelett, 0,5kg Schnitzl, 0,5 kg Ragout)	€ 41,40/kg
Familien-Lampaket ca. 3,5 kg (1kg Kotelett, je 0,8kg Schnitzl, Ragout und Roller)	€ 40,90/kg
Lamm-Keule vorgelöst ca. 1,5 - 2 kg (mit Knochen, damit es ein gutes Saftl gibt)	€ 40,50/kg
Lamm-Kotelett ca. 1 kg	€ 37,90/kg
Lamm-Krone ca. 1,5 - 2 kg (1/2 Rücken mit Ripperl)	€ 41,30/kg

Fastentipps für die Zeit bis Ostern

Was passiert im Körper?

Wenn dem Körper weniger Nahrung zugeführt wird, schaltet er nach ein paar Tagen auf den Hungerstoffwechsel um, bei dem so wenig Energie wie möglich verbraucht wird. Beim Fasten sinkt der Blutdruck, der Kreislauf und das Herz werden entlastet, der Körper wird entwässert und das Atmen wird evtl. leichter. Danach werden die Eiweiß- und Fettreserven des Körpers allmählich aufgelöst. Bei längerem Fasten schüttet der Körper auch Endorphine aus, um die „Hungerphase“ erträglicher zu machen. Zudem wird das Immunsystem gestärkt.

Tip: Bei Kopfschmerzen ab und zu einen Teelöffel Honig oder ein kleines Glas Buttermilch kann wunderbar wirken. Wenn sich ein Kältegefühl breit macht, helfen. Körnerkissen, Wärmeflaschen oder einfach in die Sonne setzen.

Unbedingt noch nach Beendigung der Kur noch ein paar Schonkosttage einlegen, damit sich der Körper bzw. Organismus wieder langsam umgewöhnen kann.



Tip 1: Der Körper braucht **zum Entgiften und Entschlacken sehr viele basische Mineralstoffe**. Am besten aus heimischen Gemüsesorten und Früchten. Machen Sie regelmäßig einen oder mehrere Gemüsesetage oder Reistage, auch gepresste Säfte, Molke und gedünstetes Obst unterstützen beim Entrümpeln.

Tip 2: **Nehmen Sie sich Zeit beim Essen**, kauen Sie gründlich, Verdauung beginnt bereits im Mund.

Tip 3: **Trinken, trinken,...** Überprüfen Sie, ob Sie wirklich genügend Trinken. Wasser ist das Getränk für unsere Gesundheit, ungesüßte Kräuter- und Früchte-tees sowie Obst- und Gemüsesäfte sorgen für Abwechslung. Wie wäre es, wenn Sie die Fastenzeit einmal ohne Zucker und Mehlspeisen versuchen. Als Ersatz sind Trockenfrüchte gut geeignet. So wird man auf gesunde Weise alte Lasten los.



Roter Vitamindrink

3 EL geriebene Haselnüsse, 100 ml Karottensaft, 250 ml Rote Rüben-Saft, 1 Mango
Mango schälen, entkernen und im Standmixer mit dem Rote-Rüben-Saft pürieren. Dann den Karottensaft und die geriebenen Haselnüsse zugeben und nochmals kurz durchmischen. Sofort in einem Longdrinkglas mit Löffel oder Strohhalm servieren. **Tip:** Wer mag auch einen Schuss kaltgepresstes Nussöl dazugeben.



Brokkolirisotto mit Linsen

Zutaten für 2 Personen: 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Olivenöl, etwas Sambal Oelek, 80 g Risottoreis, 400 ml Gemüsebrühe, 400g Brokkoli, 80 g rote Linsen, Salzwasser, Petersilie

ZUBEREITUNG: Gewürfelten Zwiebel und gehackten Knoblauch in ein wenig Öl anschwitzen. Sambal Oelek unterrühren. Reis zugeben und heiße Gemüsebrühe nach und nach dazugießen bis der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat. Risotto zugedeckt bei schwacher Hitze insgesamt 40 Min. ausquellen lassen und ab und zu durchrühren. Brokkoli grob schneiden, mit den Linsen in Salzwasser 3 Min. kochen und abgießen. Unter den noch leicht flüssigen Reis mischen und 2 Min. ziehen lassen. Petersilie unter das Risotto mischen und servieren.



Zucchini-Thunfisch-Pfanne

Zutaten für 2 Personen: 1 Zucchini, 1 Dose Thunfisch, 1 Zwiebel, 1 Mozzarella, Olivenöl, 2 EL Frischkäse, 1 Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer, Chilipulver, Basilikum, 1 EL Balsamico

ZUBEREITUNG: Zucchini und Mozzarella würfelig schneiden, Zwiebel fein hacken, Knoblauch blättrig schneiden. Zwiebel in Olivenöl anschwitzen, Knoblauch und Zucchini mitbraten, anbräunen und mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Thunfisch (ohne Saft) und Frischkäse zugeben, Mozzarella darauf verteilen und leicht schmelzen lassen. Mit einem Schuss Balsamico und geschnittenen Basilikumblättern abschmecken.



Pastinakenrösti

Zutaten: ½ kg Pastinaken, 3 Eidotter, 50 g Erdäpfelstärke, Muskat, Kümmel, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, 50 g Butter
ZUBEREITUNG: Die Pastinaken schälen und grob reiben. Eidotter, Erdäpfelstärke und die Gewürze dazugeben und vermischen. Das Ganze etwas stehen lassen. In der Zwischenzeit die Butter erhitzen, dann die Rösti ordentlich ausdrücken und in Leibchenform in der Butter braten. Dieses Gericht eignet sich als Hauptspeise mit buntem Salat und einem Joghurt-, bzw. Sauerrahmdip.

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



Kohlrabisuppe mit Lachs

Zutaten für 2 Personen: 250 g Kohlrabi, 1 kleine Zwiebel, 30 g Butter, 1/2 l Gemüsebrühe, 1/8 l süßer Rahm, 40 g kalte Butter, 80 g Lachsfilet, Salz, Chili, Zitronensaft

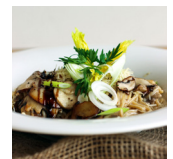
ZUBEREITUNG: Kohlrabi und Zwiebel schälen, klein schneiden und in 30g Butter anschwitzen. 1/2 l Gemüsebrühe zugeben und das Gemüse weich kochen. Rahm und 40 g kalte Butter zugeben, mit Chili, etwas Zitronensaft und eventuell noch mit Kräutersalz abschmecken, Suppe mixen. Lachsfilet salzen, in einer Pfanne auf beiden Seiten anbraten. Fisch in ca. 1 cm große Stücke schneiden, in Tellern anrichten, Suppe darüber gießen, mit etwas Petersilie oder Dill vor dem Servieren garnieren.



Gemüseauflauf

Zutaten für 4 Personen: 150 g Karotten, 150 g Fenchel, 200 g Broccoli, 1 Bund Grünkohl oder Mangold 1/4 l Gemüsebrühe, 3 Eier, 1/8 l Schlagobers, Muskatnuss, Salz, Pfeffer, Schnittlauch, Petersilie

ZUBEREITUNG: Karotten und Fenchel in breite Scheiben schneiden, Broccoli in Röschen teilen. Das Gemüse in der Brühe ca. 8 Min. bissfest garen. Das Backrohr auf 200°C vorheizen. Blätter vom Grünkohl oder Mangold in Salzwasser kurz blanchieren, abschrecken und abtropfen lassen. Eine befettete Auflaufform damit auslegen. Das abgetropfte Gemüse einfüllen. Eier mit Schlagobers und Milch versprudeln, mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken, gehackte Kräuter dazu geben. Die Eiermilch über das Gemüse gießen und im Rohr 30 bis 40 Min. backen.
Tipp: Es lassen sich auch Lasagneblätter (vorgekocht) dazwischen schichten.



Nudeln mit Austernpilzen

Zutaten: 150 g Nudeln, 200 g Pilze, 150 g Schlagobers, 1 Bund Petersilie, 60 g geriebener Parmesan, 2 Knoblauchzehen, 1 Zwiebel, 50 ml Öl, 100 ml Gemüsebrühe, 4 EL Öl, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG: Pilze in mundgerechte Stücke teilen, Petersilie fein hacken, Knoblauchzehen und Zwiebel fein würfeln. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Pilze darin anbraten. Wenn die Flüssigkeit fast verdampft ist, Petersilie, Knoblauch und Zwiebel dazugeben und glasig andünsten. Die Gemüsebrühe dazugeben und Schlagobers einrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Nudeln nach Packungsanweisung kochen. Inzwischen Kürbiskerne in einer beschichteten Pfanne leicht anrösten. Nudeln zu den Pilzen geben, Parmesan gleichmäßig darüber streuen, Kürbiskerne beimengen und alles gut miteinander vermischen.