

Festliche

Rezepte

**Edles Fleisch &
Fisch mit Herkunft**



Plus
VEGGI-
Ideen



Gänsebrust

Artikel-Nr. 16 70 33

Die Gänsebrust könnt ihr
auf dem beiliegenden
Bestellblatt vorbestellen.

Gänse von Bio-Fleischermeister Schröder (SDS)

„Lebens-Mittel“ mit Bindestrich! Das ist unser Motto! Wir schreiben bewusst „Lebens-Mittel“ mit Bindestrich, um zu verdeutlichen, dass wir aus Überzeugung ausschließlich Fleisch aus ökologischer Wirtschaftsweise und Erzeugung beziehen und verarbeiten und genau deshalb das „Lebens-Mittel“ als „Mittel zum Leben“ verstehen.

Die strengen Bioland-Richtlinien garantieren einen hohen Qualitätsstandard! Nachhaltigkeit für die Umwelt, artgerechte Tierhaltung und gentechnikfreie Fütterung mit überwiegend auf dem eigenen Hof erzeugtem Biofutter, sowie eine werterhaltende Weiterverarbeitung zeigen sich deutlich im Geschmack. Im Laufe der Jahre haben wir eine enge Zusammenarbeit mit den Landwirten, die die Tiere großziehen.



Edle Gänsebrust (für 3–4 Personen)

Zutaten:

- 2 Gänsebrüste (Artikel Nr. 16 70 33)
- 2 Zwiebeln
- 1 Möhre
- 1/8 Stück Sellerie
- 1/3 Stange Porree
- 1 geh. EL Tomatenmark
- 150 ml Rotwein
- 400 ml bioladen*Geflügelfond
- 3 Lorbeerblätter
- 2 Nelken
- 3 Pimentkörner
- 10 Pfefferkörner
- 2 EL Preiselbeeren
- bioladen*Bratöl
- Salz und Pfeffer
- etwas Speisestärke

Zubereitung:

1. Die Gänsebrüste salzen, pfeffern, zuerst auf der Hautseite anbraten und dann aus der Pfanne nehmen.
2. Zwiebeln, Möhre, Sellerie und Porree fein schneiden und in der Pfanne in etwas Öl anrösten.
3. Das Tomatenmark dazugeben, mitrösten, anschließend mit dem Rotwein ablöschen und etwas einkochen lassen.
4. Den Geflügelfond sowie die Gewürze zerdrückt dazugeben, salzen und alles aufkochen.
5. Die Gänsebrüste in die Pfanne legen, mit einem Deckel abdecken und bei ca. 160° C im Backofen weich schmoren. Ggf. etwas Wasser nachgeben.
6. Die Gänsebrust herausnehmen und den Sud für die Soße durch ein Sieb drücken, dabei auffangen.
7. Die Preiselbeeren unterrühren und mit etwas Speisestärke abbinden.

BEILAGEN
TIPP

Kartoffelsalat mit Grünkohlpesto

Zutaten:

- 1 kg Kartoffeln
- 100 g blanchierte Mandeln
- 300 g Grünkohl
- 50 g Parmesan
- 200 – 250 ml Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- Salz und Pfeffer



Zubereitung:

1. Die Kartoffeln in Salzwasser garen, pellen und erkalten lassen. Anschließend in Scheiben oder Würfel schneiden.
2. Für das Pesto die Mandeln vorab in etwas Öl anbraten. Grünkohl putzen, waschen, von den harten Stielen befreien und grob zerflücken.
3. Den Knoblauch schälen und fein Würfeln, alternativ pressen oder fein reiben. Parmesan reiben und zusammen mit Grünkohl, Mandeln und Knoblauch mit Olivenöl zu einem sämigen Pesto pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Kartoffeln vorsichtig mit dem Pesto mischen und alles nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann zur Gänsebrust servieren.



Perlhuhn

Artikel-Nr. 16 14 06

Das Perlhuhn könnt ihr
auf dem beiliegenden
Bestellblatt vorbestellen.

Geflügel von Familie Bodin (LPI)

In dem kleinen Ort Sainte-Hermine in der Vendée im Westen Frankreichs liegt das Familienunternehmen Bodin. Die Familie Bodin hat sich bereits 1979 auf die Züchtung von Bio-Geflügel spezialisiert.

Die ersten Bio-Hähnchen verkaufte der Gründer Jean Bodin auf regionalen Wochenmärkten. Heute gibt es ein großes Netzwerk von fachkundigen Geflügel-Züchtern im Umkreis von 100 km,

die mit der Familie partnerschaftlich zusammenarbeiten. Auf dem Betrieb wird in einer eigenen Bio-Futtermühle ausschließlich Bio-Getreide verarbeitet. Außerdem befindet sich hier eine eigene Schlachterei und Verarbeitungsstätte. Um beste Qualität zu garantieren, nimmt Bodin die gesamte Produktionskette selbst in die Hand. Unter der Marke „Le Picoreur“ werden ihre hochwertigen Bio-Geflügelprodukte vermarktet.



Saftiges Perlhuhn (für 3–4 Personen)

Zutaten:

- ca. 1,5 kg Perlhuhn (Artikel Nr. 16 14 06)
- 1 Zwiebel
- 1/2 Orange
- 3 Zweige Thymian
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Honig
- 2 EL Öl
- Salz

Zubereitung:

1. Das Perlhuhn waschen, trocknen und von innen salzen.
2. Die Zwiebel in Würfel und die Orange mit der Schale kleinschneiden.
3. Zwiebel, Orange und Thymian in das Perlhuhn füllen und die Hinterbeine zusammenbinden.
3. Das Huhn von außen salzen, in einen Bräter, ein tiefes Backblech oder eine Auflaufform setzen und für 2–2,5 Stunden bei 140 °C im Backofen garen.
4. Die Knoblauchzehe hacken und mit dem Honig und Öl verrühren.
5. Diese Marinade auf das Huhn streichen und weitere 10 Minuten im Backofen knusprig goldbraun garen.

BEILAGEN TIPPS

Kürbisragout

Zutaten:

- 700 g Kürbismix (z.B. Hokkaido, Butternut und Muskat)
- 1 Zwiebel
- 1 EL Kokosöl
- 1 EL Honig
- 100 ml Gemüsebrühe
- 150 ml Sahne
- 150 ml bioladen*Orangensaft
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 Chili ohne Kerne
- etwas Vanillepulver
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Kürbisse ggf. Schälen und in mundgerechte Würfel schneiden.
2. Zwiebel schälen und fein würfeln, Knoblauch schälen und pressen und beides mit der gehackten Chilischote in Kokosöl anschwitzen.
3. Den gewürfelten Kürbis hinzugeben und etwas mit braten. Alles mit Gemüsebrühe, Orangensaft und Sahne ablöschen.
4. Anschließend mit Honig, Vanillipulver, Salz und Pfeffer abschmecken.

Maisplätzchen

Zutaten:

- 400 g TK-Mais
- 180 g Crème Fraîche
- 2 Eier
- 100 g Dinkelmehl
- Muskat
- Rohrzucker
- Salz und Pfeffer
- etwas Öl

Zubereitung:

1. Den Mais in Salzwasser kochen, abschrecken und anschließend mit Crème Fraîche und Ei pürieren.
2. Das Mehl einrühren und alles mit Salz, Pfeffer, etwas Zucker und Muskat würzen.
3. Die Plätzchen formen und in einer Pfanne mit etwas neutralem Öl goldbraun braten.





Ganze Ente

Artikel-Nr. 16 01 00

Die ganze Ente könnt ihr
auf dem beiliegenden
Bestellblatt vorbestellen.

Unsere Weinempfehlung

Der Primitivo Integro! Leuchtend rubinrot, mit Noten von Kirschblüte und Gewürzen im ausgeprägten Bukett. Am Gaumen weiche Tannine, gut ausbalanciert mit langem Nachhall.

⊗ Primitivo
halbtrocken
Puglia IGP, Italien
ø vegan
16 – 18°C



Enten von Familie Jungreithmair

Die Pekingente, eine Stockente, hat ein klassisch weißes Federkleid mit gelbem Schnabel. Dieses Tierrasse wächst langsam heran, das wirkt sich positiv auf ihre Gesundheit aus.

Die Enten für unser Weihnachtsangebot stammen unter anderem von den Familien Jungreithmair aus St. Thomas bei Waizenkirchen in Österreich und Bischof aus Kremstal in

Kremsmünster. Beide Familien sind 2017 in die Entenzucht eingestiegen und ziehen seitdem für die Eiermacher auf. Die Enten wachsen auf den Höfen in neu gebauten Ställen auf, in denen sie Tageslicht und Stroheinstreu vorfinden. Sobald die Witterung es zulässt, können die Enten Auslauf auf den Weideflächen oder den Außenbereich nutzen, der auch über fließendes Wasser verfügt.



Ente mit Füllung (für 4 Personen)

Zutaten Ente:

- 1 Ente (mit Hals, ca. 2,2 kg)
(Artikel Nr. 16 01 00)
- 1 kleiner Apfel
- 2 Zwiebeln
- 1 Lorbeerblatt
- getr. Majoran

Zutaten Sauce:

- 5 Schalotten
- 80g Möhren
- 160 g Knollensellerie
- 50g Butter
- 1 EL Tomatenmark
- 200 ml Traubensaft
- 200 ml Rotwein
- 300 ml bioladen* Geflügelfond
- 1/2 Knothe Knoblauch
- Pfeffer und Salz

BEILAGEN TIPP

Darf es vielleicht ein mediterraner Rosenkohlsalat sein? Oder lieber Semmelknödel mit Mandeln und Zitrone?

Mehr dazu: S. 15



Zubereitung Ente & Füllung:

1. Bürzel der Ente abtrennen und entsorgen. Das Fett in der Bauchhöhle herauslösen und für den Soßenansatz bei Seite legen.
2. Die restliche Ente waschen und trocken tupfen dann gründlich mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Haut an den Schenkeln und unten an der Brust mit einem Messer anstechen, sodass beim Braten das Fett hinauslaufen kann.
4. Ofen auf 175 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
5. Zwiebeln schälen und zusammen mit dem Apfel in grobe Würfel schneiden. Majoran, Apfel- und Zwiebelwürfel vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. Ente mit der Mischung befüllen.
6. Ente auf die Brust in einen ofenfesten Bräter oder auf ein tiefes Backblech legen, Flügel spitzen nach hinten unter den Rumpf schieben und die Flügel mit einem Küchengarn vor dem Rumpf zusammenbinden. Optional kann die Öffnung der Ente mit Zahnstochern und Garn verschlossen werden.
7. Ente im offenen Bräter für ca. 75 Minuten garen.
8. Anschließend mit 300 ml Geflügelfond übergießen und weitere 45 Minuten weiter braten lassen.

Für die Sauce:

1. Schalotten schälen und würfeln, Möhren und Sellerie putzen, schälen und ebenfalls würfeln. Butter in einem Topf erhitzen. Enten-Innereien, -Hals und Fett darin bei starker Hitze ca. 10 Minuten rösten. Schalotten zugeben und weitere 5 Minuten dunkelbraun rösten.
2. Hitze reduzieren, Möhre und Sellerie hinzugeben. Nach ca. 5 Minuten das Tomatenmark kurz mitanbraten und alles mit Traubensaft und Rotwein ablöschen.
3. Geflügelfond hinzugeben und mit 400 ml Wasser auffüllen. Bei mittlerer Hitze für 20 Minuten einkochen lassen.
4. Dann Nelken, Lorbeer und 1/2 Knothe Knoblauch hinzugeben und alles für weitere 10 Minuten einkochen lassen.
5. Die Sauce durch ein feines Sieb in einen Topf gießen (ca. 300 ml) und ordentlich aufkochen. Stärke in 4 EL kaltem Wasser auflösen, und die Sauce damit abbinden.
6. 2 – 3 Minuten weiter kochen lassen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken und heiß zur Ente servieren.



Schweinefilet

Artikel-Nr. 16 11 04

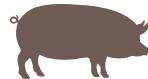
Das Schweinefilet könnt ihr auf dem beiliegenden Bestellblatt vorbestellen.

Wissenswertes zum Schweinefilet

Das Filet, in einigen Regionen auch Lende genannt, ist das zarteste Stück des Schweines.

Der Grund dafür ist, dass dieser Muskel kaum betätigt wird und so ist das Fleisch besonders fein in der Faser, mager und zart. Da Filets nur einen sehr kleinen Anteil der gesamten

Muskelmasse des Schweines ausmachen, ist es gleichermaßen das edelste wie begehrteste Stück. Das breitere, hinten liegende Ende eines Filets wird Filetkopf genannt; aus ihm und dem Mittelstück werden Filet-Medaillons geschnitten. Aus dem schmalen Ende, der Filetspitze, kann man sehr feines Geschnetzeltes bereiten.



Zartes Schweinefilet

(für 3–4 Personen)

Zutaten:

- 180–200 g Schweinefilet pro Person (Artikel Nr. 16 11 04)
- etwas Mehl
- ca. 120 g Paniermehl
- 2 Knoblauchzehen
- 1–2 Eier
- 2 EL Sahne
- 1 EL Butter
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Filet waschen und trocken tupfen, anschließend in Mehl wenden.
2. Eier und Sahne verrühren und das Filet darin von allen Seiten eintauchen, anschließend in Paniermehl wenden.
3. Das panierete Filet in etwas Butter zusammen mit 2 gequetschten Knoblauchzehen sanft von allen Seiten anbraten.
4. Anschließend für 10 – 15 Minuten bei 150 Grad Ober- und Unterhitze im Ofen garen. Das Fleisch kurz ruhen lassen, dann in Stücke schneiden und servieren.

BEILAGEN
TIPP



Winterrisotto mit Trauben

Zutaten:

- 250 g Risottoreis
- 200 ml Weißwein
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 0,8 – 1 l Gemüsebrühe
- 1 EL Butter
- ca. 70 g Parmesan
- 1 Stange Porree
- 2 Möhren
- 250 g Trauben
- 1 Handvoll geröstete Nüsse oder Kerne
- etwas Petersilie
- bioladen*Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. In einem Topf in etwas Olivenöl anschwitzen. Den Reis hinzugeben und kurz mit anschwitzen. Alles mit Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Den Reis nach und nach mit Brühe angießen und unter stetigem Rühren einkochen bis das Risotto cremig ist und die Reiskörner bissfest gegart sind (Dauer ca. 20 - 30 Minuten). Butter und Parmesan in das Risotto einrühren.
3. Gemüse kleinschneiden, der etwas Olivenöl anschwitzen und mit Salz und Pfeffer würzen. Wenn das Gemüse bissfest gegart ist, die Trauben halbieren, hinzugeben und kurz durchschwenken. Das Gemüse nach Geschmack unter das das Risotto heben oder darauf geben.
4. Alles mit frischer Petersilie, Parmesan und gerösteten Nüssen oder Kernen servieren.

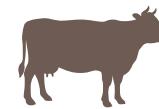


Fleisch vom Naturverbund Niederrhein

Bereits seit 1988 ist die Familie Thönes Verbundpartner von regionalen Familienbetrieben. Besonders tierartgerechte Haltungsbedingungen, natürliche Fütterung, kurze Transportwege, schonende, stressfreie Schlachtung und volle Transparenz haben hier höchste Priorität.

Um den Tieren so wenig Stress wie möglich zu bereiten, werden sie am Abend vor der Schlachtung von den Landwirten angeliefert

und dürfen in ihren gewohnten Stallgruppen im Wartestall mit Berieselungsanlage und freiem Zugang zu Tränken übernachten. Ca. 50 Mitarbeiter in der Produktion sorgen dafür, dass nur Fleisch in bester Qualität den Betrieb verlassen kann. So schaffen wir für unsere bioladen*Fleischprodukte beste Voraussetzungen für gutes, schmackhaftes Fleisch.



Tandoori-Rind mit Safranreis

(für 2–3 Personen)

Zutaten:

- 2 Rinderrouladen (Artikel Nr. 16 11 08)
- 1 kleine Kohlrabi
- 70 g Shiitake-Pilze
- 1 rote Paprika
- 1 Stück Ingwer, ca. 2 cm
- 2 Knoblauchzehen
- 4 EL Tandoori-Paste
- 2 EL Sojasauce
- 1 TL Speisestärke
- 1 EL Öl
- 1 TL Tomatenmark
- 2 EL Sojasauce
- 25 ml Sahne
- 240 g Basmatireis
- 0,5 g Safran
- etwas Zucker
- Salz

Zubereitung:

1. Roulade in feine Streifen schneiden. Ingwer und Knoblauchzehen fein hacken und zum Fleisch geben.
2. 3 EL Tandoori-Paste, Sojasauce, Stärke, Zucker, Öl, und Tomatenmark vermengen und das Fleisch darin für 4-5 Stunden marinieren.
3. Das Fleisch anschließend scharf anbraten, mit ca. 150 ml Wasser ablöschen und für 1 Stunde bei geringer Hitze mit Deckel köcheln lassen bis das Fleisch weich ist. Ggf. etwas Wasser nachgießen.
4. In der Zwischenzeit Kohlrabi, Shiitake-Pilze und Paprika waschen und in feine Streifen schneiden. Sobald das Fleisch fertig ist, das Gemüse hinzugeben und kurz mitgaren, sodass es knackig bleibt.
5. Sojasauce, Sahne und Zucker hinzugeben und mit Tandoori-Paste abschmecken.
6. Den Basmatireis nach Anleitung mit den Safranfäden in gesalzenem Wasser kochen und auf Tellern verteilen. Tandoori-Rind darüber geben.



bioladen*Fonds und Brühen von der Manufaktur Max

Metzger Max produziert unsere bioladen*Fonds und Suppen und verarbeitet die Wildspezialitäten von Gut Hirschau.

Die Manufaktur Max aus Hof in Bayern kann auf mehr als 70 Jahre Erfahrung im Metzgerhandwerk zurückblicken und

verarbeitet schon seit 1998 Fleisch aus ökologischer Erzeugung. Die Tiere wachsen nach Verbandsrichtlinien auf. Die Metzgermeister Maximilian Rädlein und Florian Köhn garantieren Qualität und Frische ihrer Fleischprodukte.





Forellenhof Rameil (1RA)

Der Forellenhof Rameil wird in der vierten Generation im hessischen Waldeck, Nähe des Edersees geführt und seit jeher setzt das Familienunternehmen auf die naturnahe Produktion qualitativ hochwertiger Forellen.

Tradition und Erfahrung und der schonende Umgang mit den natürlichen Ressourcen sind die Basis für die hervorragenden Erzeugnisse mit Naturland-Qualität. Gesundes und gutes Wachstum braucht viel sauberer Wasser: Die Fische wachsen in reinem Quellwasser heran.

Forelle

Artikel-Nr. 16 01 05

Die Forelle könnt ihr auf dem beiliegenden Bestellblatt vorbestellen.

Mandel-Orangen-Forelle

(für 3–4 Personen)

Zutaten:

- ca. 200 g Forelle pro Person (Artikel Nr. 16 01 05)
- 100 ml Orangensaft
- 60 ml bioladen*Olivenöl
- 50 g Mandeln, gehackt oder gehobelt
- 2 EL Blattpetersilie, gehackt
- 1 EL Thymian, gehackt
- 1 EL Schnittlauchröllchen oder Schalottenwürfel
- 3 EL bioladen*Ahornsirup
- Salz und Pfeffer
- etwas Mehl
- etwas Öl

Zubereitung:

1. Die Forelle säubern und trocken tupfen, anschließend in Mehl wenden, mit Salz und Pfeffer würzen und von beiden Seiten in Öl anbraten.
2. Für die Vinaigrette Orangensaft mit dem Olivenöl verrühren und Mandeln und Kräuter, sowie Ahornsirup hinzugeben. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken und über die Forelle geben.
3. Dazu schmeckt ein grüner Salat und unser Kartoffel-Sellerie-Püree.

**BEILAGEN
TIPP**

Kartoffel-Sellerie-Püree

Zutaten:

- ca. 600 g Kartoffeln
- ca. 400 g Sellerie
- 200 ml Milch
- 100 g Butter
- Abrieb einer Orange
- Salz

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln waschen und schälen.
2. Sellerie schälen und in Würfel schneiden.
3. Kartoffeln und Sellerie zusammen in gesalzenem Wasser für 25 Minuten kochen.
4. Das heiße Wasser abgießen und alles unter Zugabe der Milch zu einem cremigen Püree zerstampfen oder pressen.
5. Anschließend die Butter untermischen und mit Orangenabrieb und Salz abschmecken.

Tipp: Wenn man das Püree in eine Form drückt, sieht es auf dem Teller direkt viel besser aus!



Unsere Weinempfehlung

Der Weißburgunder vom Weingut Sander: ein Allrounder! In der Nase feine Aromen nach Aprikose und Lindenblüte. Am Gaumen vollmundig und fruchtig mit elegant-ausgewogenem Frucht-Säurespiel.

⊕ Weißburgunder
⊕ trocken
⊖ Rheinhessen, DE
⊖ vegan
⊖ 9 – 11°C



✓ Veganer Festtagsbraten



Veggi-Beilagen passen zu vielem!

Mediterraner Rosenkohlsalat

Zutaten:

- 500 g Rosenkohl, gewaschen
- 1 rote Zwiebel
- 2 – 3 Knoblauchzehen
- 200 g Kirschtomaten
- 150 g bioladen*Feta
- 80 g getrocknete Tomaten
- 1 kleine Handvoll schwarze Oliven, entsteint
- 50 ml Himbeerbalsamico
- 1 – 2 TL scharfer Senf
- 2 – 3 EL Honig
- 100 ml bioladen*Olivenöl
- frische Kräuter
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Rosenkohl in Salzwasser bissfest garen, abtropfen und abkühlen lassen.
2. Zwiebel würfeln, Knoblauch hacken. Kirschtomaten halbieren, Feta würfeln, getrocknete Tomaten kleinschneiden.
3. Himbeerbalsamico, Senf, Honig und Olivenöl verrühren. Vinaigrette mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles mischen, gehackte Kräuter über den Salat geben.



Semmelknödel mit Mandeln und Zitrone

Zutaten:

- Semmelknödel (3 – 4 Portionen):
- 250 g trockene Semmeln
- etwas Butter
- 35 g Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehen
- 150 ml Milch
- 1 großes Ei
- 1/2 Bund Petersilie
- 35 g gehackte Mandeln
- Schalenabrieb von 1/2 Zitrone
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Semmeln in kleine Würfel schneiden. 100 g davon in etwas Butter anrösten.
2. Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein würfeln und in etwas Butter glasig andünsten. Milch erhitzen.
3. Die ungerösteten Semmelwürfel zusammen mit Zwiebeln und Knoblauch in eine große Schüssel geben und mit der heißen Milch übergießen. Für ca. 30 Minuten ziehen lassen.
4. Petersilie waschen, hacken und mit Eiern, gehackten Mandeln und Zitronenabrieb zu den Semmeln geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und verkneten.
5. Teig kurz ruhen lassen, dann ca. 4 cm große Knödel mit den Händen formen und in reichlich Salzwasser aufkochen.
6. Knödel anschließend bei niedriger Hitze für ca. 15 Minuten gar ziehen. Vor dem Servieren in Butter schwenken.

