

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,  
am **Freitag, 1. November** 24 (Allerheiligen),  
liefern wir Ihre Kiste wie gewohnt aus.  
Für alle Halloween-Fans haben wir den  
passenden Kürbis zum Schnitzen oder  
zur Deko im Angebot ...



## Regionales – Saisonales vom Feld ...

**Schwarzwurzeln** - ein leckeres Wintergemüse  
Reich an Mineralien, Vitaminen, Bitterstoffen und Aspa-  
ragin, das für den leichten Spargelgeschmack verant-  
wortlich ist. Wertvoll für Blutbildung, Knochenaufbau  
und das Herz. Kalorienarm, appetithemmend und ent-  
wässernd und für Diabetiker geeignet wegen des Inulingehalts. Wenn das nicht Anreiz genug ist, daraus ein fei-  
nes Gemüse zu kochen... Schwarzwurzeln schälen (am besten mit Handschuhen, damit es keine Verfärbungen  
gibt), dann in Salzwasser mit Zitronensaft und etwas Zucker weich kochen. Dazu eine feine Bechamelsoße an-  
rühren und mit Salzkartoffeln servieren.



**Rosenkohl** - auch ein typisches Wintergemüse, das mit Rosinen und Walnusskernen verfeinert ein wahrer  
Genuss ist. Mit etwas Zucker im Wasser gekocht, schmeckt er auch nicht mehr ganz so bitter.

## Neues auf der Frischeliste ...



**Herbstrübchen**,  
schmecken angenehm  
kräftig, würzig - sie lie-  
gen geschmacklich zwi-  
schen Kohlrabi und Rettich und werden  
gedünstet, geschmort oder in Eintöpfen  
verwendet. Auch lassen sie sich prima in  
Rohkostsalate hobeln. Die Navetrübchen  
kommen im Moment von unserem Ge-  
müseanbau-Partner Wiethaler.



**Schwarzer Rettich**,  
gedünstet, roh geras-  
pelt oder zusammen  
mit anderem Gemüse  
wie Kartoffeln und Möhren, der Win-  
terrettich bringt eine würzige Note in  
alle Gerichte.  
Viele kennen ihn auch von Omas Hus-  
tensaft-Rezept. (zu finden bei der Ar-  
tikelbeschreibung im Shop.



**Maronen**,  
nicht nur ge-  
röstet sondern  
auch gekocht und gebraten  
bereichern die Esskastanien  
einige Gerichte.  
Zudem weckt der Duft von  
heißen Maronen in der käl-  
teren Jahreszeit schon "Weih-  
nachtsmarktgefühle".

## Kooperation mit 7hauben



Sie lieben hochwertige Zutaten und raffinierte Zubereitungen?  
Sie möchten von Spitzenköchen lernen?

Dann sind Sie bei der **Online-Kochschule 7hauben** genau rich-  
tig. Bei dieser können Sie sich nun registrieren und den **Koch-  
kurs "Kreatives Gemüsefest" von Haubenköchin Parvin Razavi**  
**kostenlos** testen. Bestellen Sie den Kochkurs mit Ihrer nächsten  
Lieferung, im Anschluss erhalten Sie eine E-Mail von uns mit  
dem Gutschein-Code und dem Link zum Einlösen.  
Wir wünschen viel Spaß!

# Fleisch/Fisch-AKTION für Auslieferung in KW 46

vom 11. bis 15. November 2024

Bestellschluss: So., 27. Oktober 24

**Bitte beachten** Sie unseren **Frei-Haus-Betrag** von **25 €**. Darunter berechnen wir eine Liefergebühr von € 3,90.  
Wenn Sie nur Fleisch bestellen und der Wert darunter liegt, bitte mit Gemüse, Obst oder anderen Produkten auffüllen.

Name:

Kundennummer:

Telefon:

## Spezialitäten von der Klostermetzgerei Plankstetten



Die Schlachttiere werden nach Bioland-Richtlinien in Offenfrontställen gehalten und mit hofeigenem Futter gefüttert, z.B. mit Eiweißfrüchten wie Erbsen oder Ackerbohnen aus eigener Produktion, keinem Soja und keinem Kartoffeleiweiß.

Die Fleisch- und Wurstwaren der Klostermetzgerei werden im traditionellen Warmfleischverfahren hergestellt. Die traditionell handwerkliche Herstellung lässt die Produkte zart und aromatisch werden. Gewürzt wird mit frischen Kräutern aus der Klostersgärtnerei, wertvollen Biogewürzen und Bickelbacher Steinsalz.

- |   |            |   |            |
|---|------------|---|------------|
| <input type="checkbox"/> <b>5 kg Rindfleischpaket</b>   | € 31,90/kg | <input type="checkbox"/> <b>Schäufele</b> ca. 400g                                    | € 30,90/kg |
| 2x ca.1kg Rinderbraten, ca. 0,5kg Gulaschfleisch, ca. 0,5 kg Rindersteaks, ca. 1kg Suppenfleisch mit Knochen, ca. 1 kg Suppenfleisch ohne Knochen |            | <input type="checkbox"/> <b>Schweinefilet</b> ca. 600g                                | € 48,90/kg |
| <input type="checkbox"/> <b>Rinderbraten aus der Keule</b> ca. 500g   | € 40,90/kg | <input type="checkbox"/> <b>Schweineschnitzel</b> 2 Stück, ca.300g                    | € 32,90/kg |
| <input type="checkbox"/> <b>Tafelspitz</b> ca. 750g   | € 53,90/kg | <input type="checkbox"/> <b>Gyros vom Schwein</b> ca. 500g                            | € 40,90/kg |
| <input type="checkbox"/> <b>Rinderbrust</b> ca. 500g  | € 38,90/kg | <input type="checkbox"/> <b>Schweinekoteletts</b> 2 Stück, ca. 500g                   | € 30,90/kg |
| <input type="checkbox"/> <b>Hochrippe</b> ca. 500g  | € 33,90/kg | <input type="checkbox"/> <b>Schweinekammsteaks, mariniert</b> 2 Stück, ca. 300g       | € 35,90/kg |
| <input type="checkbox"/> <b>Mageres Rindergulasch</b> ca. 500g  | € 28,90/kg | <input type="checkbox"/> <b>Schweinekammsteaks, natur</b> 2 Stück, ca. 300g           | € 33,90/kg |
| <input type="checkbox"/> <b>Rinderrouladen</b> 2 Stück, ca. 300g  | € 38,90/kg | <input type="checkbox"/> <b>Schweinebauchscheiben, mariniert</b> 4 Scheiben, ca. 400g | € 26,90/kg |
| <input type="checkbox"/> <b>Roastbeefsteaks, mariniert</b> 4 Stück, ca. 400g  | € 76,90/kg | <input type="checkbox"/> <b>Schweinebauch, roh</b> ca. 500g                           | € 22,90/kg |
| <input type="checkbox"/> <b>Rinderlendensteaks, natur</b> 2 Stück, ca. 300g   | € 71,90/kg | <input type="checkbox"/> <b>Leberkäse</b> 1 Brotzeitscheibe, ca. 200g                 | € 32,90/kg |
|   |            | <input type="checkbox"/> <b>Wollwürstl</b> 4 Stück, ca. 400g                          | € 26,90/kg |
| <i>Feines Lammfleisch - Arche Rasse Coburger Fuchs</i>  |            | <input type="checkbox"/> <b>Schweinsbratwürstl</b> 4 Stück, ca. 200g                  | € 30,90/kg |
| <input type="checkbox"/> <b>Lammgulasch</b> ca. 500g  | € 37,90/kg | <input type="checkbox"/> <b>Wammerl, geräuchert</b> ca. 300g Stück                    | € 36,90/kg |
| <input type="checkbox"/> <b>Lammbratwürstl</b> 2 Paar, ca. 220g rein Lamm, mit mediterr. Kräutern u. Sonnenblumenöl                               | € 34,90/kg | <input type="checkbox"/> <b>Fenchel-Anis-Knacker</b> 6 Stück, ca. 125g                | € 40,90/kg |
| <input type="checkbox"/> <b>Lammknacker</b> 4 Stück, ca. 200g Lamm/Rind mit Rosmarin  | € 43,90/kg | <input type="checkbox"/> <b>Pfefferbeißer</b> 4 Stück, ca. 140g                       | € 38,90/kg |
|   |            | <input type="checkbox"/> <b>Rosmarinschinken, geschnitten</b> ca. 100g                | € 66,90/kg |

## Aus der Fischzucht Weldener Wasserwerk und Fischräucherei Schießl



Die Forellen werden im frischen Quellwasser aus dem Voralpenland (Aquakulturbetrieb Weldener Wasserwerk) nach den strengen Richtlinien von Naturland aufgezogen und genauso wie der Biolachs durch die Firma Fischräucherei Schießl in Denklingen in Handarbeit filetiert, geräuchert und verpackt.

(Mehr Info auf unserer Website unter „Regionale Erzeuger“.)

- |   |            |
|---|------------|
| <input type="checkbox"/> <b>BIO-Regenbogenforellenfilet</b>     | € 65,90/kg |
| warm geräuchert über Buchenrauch, ca. 170-200g                  |            |
| <input type="checkbox"/> <b>BIO-Saiblingsfilet</b>              | € 69,90/kg |
| warm geräuchert über Buchenrauch, ca. 170g-200g                 |            |
| <input type="checkbox"/> <b>BIO Räucherlachs</b> 130-150g Seite | € 86,90/kg |
| aus Irland, kalt geräuchert, geschnitten, vakuumiert            |            |