

Festliche **Rezepte**
für Ihr **Weihnachtsfest!**

Inklusive
Bestellblätter

Wild, Geflügel, Edelteile und Fisch mit Herkunft.



16 07 33

Für Menschen mit Geschmack.

bioladen 

www.bioladen.de

Ente gut – alles gut!



Willkommen in der Weihnachtszeit!

Lassen Sie sich für das weihnachtliche Festessen von der Vielfalt der Produkte, den Rezeptvorschlägen durch unseren bioladen*Koch Kai und der Qualität des Fleisches, die durch die Haltung und Fütterung der Tiere entsteht, inspirieren.

Der bewusste Umgang mit den Tieren durch unsere Landwirte prägt das Sozialverhalten und berücksichtigt die natürlichen Bedürfnisse unserer Tiere. Alles zusammen beeinflusst die Qualität und den Geschmack des Fleisches.

Erst wenn alles zusammenpasst, kann ein gutes Stück Fleisch mit einem besonderen Geschmack für die festlichen Tage entstehen. Folgen Sie den nächsten Seiten und bekommen Sie Appetit auf ein gelungenes Weihnachtsessen.

Bestellen Sie jetzt Ihr Wunschprodukt mit der praktischen Bestellübersicht, die Sie hier im Flyer finden, vor oder sprechen Sie uns an.

Wir beraten Sie gerne!

Mit Rezepten
vom bioladen*Koch
Kai





Entenkeulen mit Weißkohl und Kartoffeln

Zutaten:

- 4 Entenkeulen
- 2 Lorbeerblätter
- 4 Wacholderbeeren
- 4 Nelken
- 10 Pfefferkörner
- ½ Zitrone
- 400 g grobes Meersalz
- 1 l Bratöl

Beilage Weißkohl:

- 1 Weißkohl
- 2 Schalotten
- ½ l Sahne
- 1–2 EL grober Senf
- 1 Handvoll blaue Trauben, entkernt
- Salz, Pfeffer
- ggf. Speisestärke

Zubereitung:

Die Entenkeulen waschen und trocknen. Die Gewürze zerdrücken, die Zitrone grob zerteilen und alles mit dem Salz mischen. Eine Form mit Salz ausstreuen, die Entenkeulen daraufsetzen und mit dem restlichen Salz bestreuen. Die Entenkeulen müssen komplett mit Salz bedeckt sein und so ca. 12–16 Stunden im Kühlschrank durchziehen. Danach die Keulen herausnehmen, abspülen und trocknen.

In einen Topf geben und komplett mit Bratöl bedeckt ca. eine Stunde auf der kleinsten Stufe des Herdes bei 110° C garen. Das Bratfett blubbert leicht. Wenn sich der Knochen löst, sind die Keulen gar. Die Entenkeulen kurz in einer Pfanne anbraten – fertig! (Das Bratfett durch ein feines Sieb geben, dann kann es weiterverwendet werden, z. B. zum Anbraten von Fleisch.)

Vom Weißkohl den Strunk entfernen und den Rest in feine Streifen schneiden. Die Schalotten kleinschneiden und in etwas Öl anschwitzen. Den Weißkohl dazugeben. Sahne, Senf, Trauben, Salz und Pfeffer dazugeben. Mit Deckel ca. 5–6 Minuten leicht köcheln lassen und bissfest garen. Ggf. mit etwas Speisestärke abbinden. Die Entenkeulen mit Weißkohl und Salz- oder Petersilienkartoffeln servieren.

Pekingenten von den Eiermachern

Eine Stockente im klassisch weißen Federkleid mit gelbem Schnabel. Diese Tierrasse wächst langsam heran, das wirkt sich positiv auf ihre Gesundheit aus.

Vom Wesen her sind die Enten friedlich und ausgeglichen. Die Pekingenten für unser Weihnachtsangebot stammen von den Familien Jungreithmair aus St. Thomas bei Waizenkirchen/

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 oft in neugebauten 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.



Familie
Jungreithmair

Sichern Sie sich Ihre

Entenkeule

Artikel-Nr. 16 01 03

und andere Spezialitäten



Die Entenkeulen finden Sie unter Geflügel auf dem beiliegenden Bestellblatt.

Bestellen Sie vor bis spätestens Samstag, 7.12.



Gesundes Fleisch von gesunden Tieren

„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 aufgebaut, die unsere Tiere großziehen.

Ihr Bio-Fleischermeister **André Schröder**



Gänsebrust mit Schwarzwurzeln

Zutaten für das Fleisch:

- 2 Gänsebrüste
- Salz, Pfeffer
- 2 Zwiebeln
- 1 Möhre
- 1/8 Stück Sellerie
- 1/3 Stange Porree
- Bratöl
- 1 geh. EL Tomatenmark
- 150 ml Rotwein
- 400 ml bioladen*Geflügelfond
- 3 Lorbeerblätter
- 2 Nelken
- 3 Pimentkörner
- 10 Pfefferkörner
- 2 EL Preiselbeeren
- etwas Speisestärke

Beilage Schwarzwurzeln:

- 12 Stangen Schwarzwurzeln
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- Bratöl
- etwas gehackte Blatt Petersilie

Zubereitung:

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

Die Schwarzwurzeln schälen (am besten mit Handschuhen, da der austretende Milchsaft färbt und klebt) und in Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser ca. 3–5 Minuten bissfest garen. Schalotte und Knoblauch fein hacken und in einer Pfanne mit etwas Bratöl andünsten. Die Schwarzwurzeln dazugeben und mitschwenken. Vor dem Servieren mit gehackter Petersilie bestreuen.

Zur Gänsebrust mit Schwarzwurzeln ganz klassisch Salzkartoffeln servieren.

Sichern Sie sich Ihre

Gänsebrust

Artikel-Nr. 16 07 33

und andere Spezialitäten



Die Gänsebrust finden Sie unter Geflügel auf dem beiliegenden Bestellblatt.

Bestellen Sie vor bis spätestens Samstag, 7.12.

Gänse von Ulf Jonas

Der Landwirt Ulf Jonas arbeitet seit 1992 auf seinem Betrieb nach Bioland-Richtlinien und hat sich seitdem auf die Gänsehaltung spezialisiert. Auf dem Hof im kleinen Retelsdorf bei Schönberg im Landkreis Nordwestmecklenburg leben die Gänse tagsüber auf den 30-Hektar-großen Weiden im Auslauf und finden nachts in den Ställen Schutz vor Räubern, wie z. B. dem Fuchs. Im Auslauf äsen die Gänse, was sie dort vorfinden. Zusätzlich werden Sie mit Bio-Getreide gefüttert. Die gute Fütterung spiegelt sich in der Qualität des Fleisches und dem Fettanteil wider.



Perlhuhn mit Mandelplätzchen und Bittersalat

Zutaten für das Fleisch:

- 1 Perlhuhn (ca. 1,5 kg)
- 1 Zwiebel, ½ Orange
- 3 Zweige Thymian
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Honig, 2 EL Öl, Salz

Beilage Mais-Mandelplätzchen:

- 200 g TK-Mais
- 75 g Crème fraîche
- 1 Ei, 50 g Mehl
- Salz, Pfeffer, Rohrohrzucker

Beilage Bittersalat:

- 1 Rote Beete
- 3 Möhren
- 1 Staudensellerie
- ½ Radicchio
- 1 Chicorée
- 1 Fenchelknolle
- 1 Bund Radieschen
- 1 EL kräftiger Honig (Berg, Wald- oder Lozeré-Honig)
- 6-8 EL Limonensaft
- 6 EL Salatöl
- 3 EL Olivenöl O'citron
- Meersalz, Pfeffer
- 1 EL Rohrohrzucker
- 1 Bund Zitronenmelisse
- 1 Chilischote
- 1 EL Flower-Power Gewürzmischung

Zubereitung:

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

Den Mais in Salzwasser kochen, abschrecken und anschließend mit der Crème fraîche und dem Ei pürieren. Das Mehl unterheben und mit Meersalz, Pfeffer und Zucker würzen. Die Plätzchen in einer Pfanne mit Öl ausbraten.

Rote Beete und Möhren in feine Streifen schneiden. Vom Staudensellerie nur das Herz verwenden und die Blättchen abzupfen. Vom Chicorée den Strunk entfernen. Sellerie, Chicorée, Radicchio und Fenchel in feine Streifen, Radieschen in kleine Scheibchen schneiden. Alle Zutaten zu einem Salat vermengen. Honig, Limonensaft, Olivenöl O'citron und Salatöl über die Salatmischung geben und vorsichtig verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Rohrohrzucker abschmecken. Die Zitronenmelisse und die Chilischote (Kerne entfernen) fein hacken und zusammen mit der Flower-Power Gewürzmischung unter den Salat heben.

Sichern Sie sich Ihr

Perlhuhn

Artikel-Nr. 16 14 06

und andere Spezialitäten



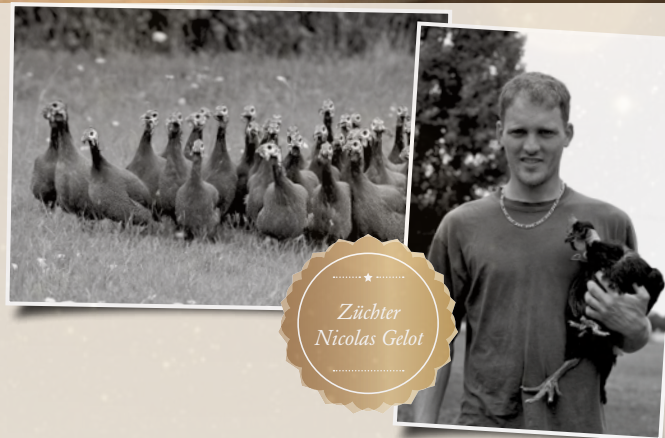
Das Perlhuhn finden Sie unter Geflügel auf dem beiliegenden Bestellblatt.

Bestellen Sie vor bis spätestens Samstag, 7.12.

Geflügel von Familie Bodin

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 Schlachtereie 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.



Züchter
Nicolas Gelot



Schweinefilet mit Wirsing

Zutaten:

- 1 Schweinefilet (ca. 600 g)
- Salz, Pfeffer
- grober Senf
- etwas Öl
- 1–2 Zwiebeln
- 1 Möhre
- 1 Stück Sellerie
- ½ Stange Lauch
- 1 TL Tomatenmark
- 200 ml Rotwein
- 400 ml Rinderfond
- 200 ml Wasser
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Nelke
- 1 Sternanis
- etwas Zimt
- Saft von 1 Orange
- etwas Orangenschale
- 10–15 Trockenpflaumen
- etwas Butter
- 1 EL Pflaumenschnaps

Beilage Wirsing:

- etwas Öl zum Anbraten
- 1 Zwiebel
- 1 Kopf Wirsing
- Salz, Pfeffer
- 1 Handvoll Haselnüsse grob gehackt

Zubereitung:

Das Filet salzen und pfeffern und mit dem Senf einreiben. In einem Bräter in etwas Öl von allen Seiten scharf anbraten. Aus dem Bräter nehmen und im vorgeheizten Backofen bei 175 °C ca. 10 Minuten garen. In der Zwischenzeit das Gemüse kleinschneiden und in dem Bräter, im Bratfett des Fleisches, anbraten. Das Tomatenmark dazugeben, anrösten und mit dem Rotwein ablöschen. Anschließend mit dem Rinderfond und dem Wasser auffüllen und die Gewürze, den Orangensaft und die -schale dazugeben. Den Deckel auflegen und alles ca. 30 Minuten köcheln lassen. Danach passieren und das Gemüse mit durchdrücken.

Die Trockenpflaumen halbieren und in die Soße geben, ca. 10 Minuten ziehen lassen, damit sie weich werden und die Pflaumen ihr Aroma abgeben. Zum Schluss etwas Butter unterheben. Nach Geschmack 1 EL Pflaumenschnaps dazugeben.

Die Zwiebel fein schneiden und in etwas Öl glasig anbraten, den Wirsing dazugeben und anschwitzen. Die Haselnüsse dazugeben, salzen und pfeffern und im geschlossenen Topf ca. 6–7 Minuten bissfest garen.

Dazu schmecken Bandnudeln oder Stampfkartoffeln mit Petersilie.

Sichern Sie sich Ihr

Schweinefilet

Artikel-Nr. 16 11 04 | 16 92 16

und andere Spezialitäten

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 Filetsteaks geschnitten. Aus dem schmalen Ende, der Filetspitze, kann man sehr feines Geschnetzeltes bereiten.



Das Schweinefilet finden Sie unter Schwein auf dem beiliegenden Bestellblatt.

Bestellen Sie vor bis spätestens Samstag, 7.12.

Gut Hirschaue

Vor den Toren Berlins wird in dem kleinen Ort Birkholz der seit 1992 bestehende Familienbetrieb Gut Hirschaue heute von Michael und Henrik Staar nach Bioland-Richtlinien bewirtschaftet. Unter dem Motto „Klasse statt Masse“ setzt Henrik Staar die Idee seines Vaters fort, die landwirtschaftliche Haltung von Wildtieren.

Hier leben auf über 185 ha Großwildgehege ganzjährig über 1000 Damhirsche, Rothirsche, Mufflons und Märkische Sattelschweine. Auf dem Speiseplan der Hirsche und Rehe stehen wilde Gräser, Kräuter und Ackerfrüchte, die die engagierten Züchter mit einer ausgeklügelten Fruchtfolge aus nachhaltigem Pflanzenbau für sie bereithalten. Im Jahr 2008 wurde der Betrieb als 3. Preisträger mit dem Förderpreis Ökolo-



Die Tiere können bei öffentlichen Gehegeführungen aus der Hand gefüttert werden.

gischer Landbau, dem bedeutsamsten Preis der Branche, ausgezeichnet. Der Familienbetrieb ist inzwischen zum größten Öko-Gehege-Wildhalter in Deutschland avanciert, auch in Europa ist diese Haltung bisher einzigartig.

Seit über 15 Jahren ist das Gut Hirschaue schon Lieferant unseres Großhändlers Weiling.

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 freien 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.

Unser Fleisch – Geschmack, Qualität Herkunft





*Alle Rezepte finden Sie auf
bioladen.de/kochbuch*

Ihr Stempel