

# *Festliche Rezepte*

**Wild, Geflügel, Edelteile und  
Fisch mit Herkunft**



Plus  
VEGANE  
REZEPTE



**JETZT VORBESTELLEN**  
INKLUSIVE BESTELLBLÄTTER

*Da, wo ihr wisst, wo es herkommt.*

**bioladen** 

FESTLICHE REZEPTE FÜR EUER WEIHNACHTSFEST!

---

# *Willkommen in der Weihnachtszeit!*



# Feiert ihr Weihnachten klassisch oder modern?

## Wir haben Rezepte für jeden!

Die schönste Zeit des Jahres, das Weihnachtsfest, steht vor der Tür. Familie und Freunde kommen zusammen. Der Tisch wird stimmungsvoll gedeckt, im Hintergrund läuft „Stille Nacht, heilige Nacht“ und man nimmt sich Zeit für seine Lieben. Wie jedes Jahr stellt sich die große Frage nach dem Weihnachtsmenü. Überlegt ihr auch schon, was in diesem Jahr am Weihnachtsfest auf den Tisch kommt?

Egal, ob ihr ein traditionelles Weihnachtsessen oder ein vegetarisches Weihnachtsmenü plant, leckere Speisen gehören zum Heiligen Abend und an den Weihnachtsfeiertagen einfach dazu. Lasst euch für das Festessen von der **Vielfalt der Produkte** aus eurem Biofachhandel, den Rezeptvorschlägen von unserem bioladen\*Koch Kai und der Qualität des Fleisches und des Fisches inspirieren. Dieses Jahr haben wir auch vegane Rezeptideen für euch.

Gerade an Weihnachten möchte man etwas Besonderes vorbereiten. Bei uns bekommt ihr Fleisch, Fisch und viele Spezialitäten mit besonderem Geschmack, Qualität und Herkunft und alles in Bio-Qualität. Gans, Ente, Wild oder auch Forellen und vieles Weitere mehr findet ihr in unserer praktischen Bestellübersicht.

**Für jeden ist etwas dabei.**

**Folgt den nächsten Seiten und bekommt Appetit!  
Ganz nebenbei lernt ihr auch unsere Erzeuger\*innen kennen.**





## *Damwildgulasch*

Artikel-Nr. 16 84 62

### *Gut Hirschaue (MAX)*

**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 Ökologischer Landbau, dem bedeutsamsten Preis der Bio-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.

# Rotwein-Damwildgulasch

## mit Preiselbeeren und Kräuterseitlingen (für 3–4 Personen)

### Zutaten:

- 600 g Damwildgulasch  
(Artikel Nr. 16 84 62)

### Marinade:

- 1 rote Zwiebel
- 0,3l Rotwein

### Gulasch:

- 80 g Bacon
- 2 rote Zwiebeln
- 2 EL Tomatenmark
- 3 Lorbeerblätter
- 2 Nelken
- 6 Wacholderbeeren
- 3 Knoblauchzehen
- 100 g Sellerie
- 80g Möhren
- 1 Zweig Rosmarin
- etwas Thymian
- 3–4 EL Preiselbeeren
- 100 ml Sahne
- 400 g Kräuterseitlinge
- Bratöl
- Salz, Pfeffer

### Gnocchi:

- 1,2 kg Kartoffeln
- 200 g Mehl
- 2 Eigelb
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

Das Damwildgulasch mit der roten Zwiebel und dem Rotwein für mindestens 24 Stunden marinieren. Die Marinade abgießen, den Wein dabei auffangen und das Fleisch trocken tupfen. Das Fleisch salzen und scharf anbraten, am besten in 2 Portionen, und aus der Pfanne nehmen. Den Speck und die frisch gehackten Zwiebeln bei mittlerer Temperatur anschwitzen, das Tomatenmark hinzufügen, kurz anbraten und dann mit dem aufgefangenen Wein ablöschen.

Das Damwildgulasch dazugeben. Lorbeerblätter, Nelken und Wacholderbeeren etwas andrücken und in ein Gewürzei geben. Die Knoblauchzehen fein hacken. Sellerie, Möhre, Rosmarin und Thymian zu einem Bouquet binden. Knoblauch, das Bouquet und Gewürzei zum Fleisch geben. Den Rotwein einkochen lassen. Anschließend den Rinderfond dazugeben, die Pfanne mit einem Deckel verschließen und bei kleiner Hitze ca. 60 Minuten köcheln lassen, ggf. mit etwas Wasser auffüllen. Wenn das Fleisch gar ist, das Bouquet und Gewürzei entfernen. Das Rindergulasch mit Preiselbeeren und Sahne abschmecken.

Die Kräuterseitlinge putzen und in Streifen schneiden. In etwas Öl anbraten, salzen, pfeffern und über das Gulasch geben.

### Gnocchi:

Die gewaschenen, ungeschälten Kartoffeln ca. 30 Minuten kochen bis sie gar sind. Die garen Kartoffeln pellen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Mehl und Eigelb rasch hinzufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und alles noch warm zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten.

Auf einer bemehlten Fläche aus dem Teig ca. 2 cm dicke Stränge rollen und diese in ca. 3 cm lange Stückchen schneiden. Salzwasser zum Kochen bringen, Hitze reduzieren bis das Wasser noch leicht köchelt, dann die Gnocchi hineingeben. Sobald sie an die Oberfläche aufsteigen, sind die Gnocchi gar. Herausheben und mit dem Wildragout servieren.



Ricke mit Kitz auf  
Gut Hirschaue



## *Putenrollbraten von Chiemgauer Naturfleisch (CHI)*

**Wie der Name schon verrät – befindet sich der Lieferant für den Putenrollbraten in Bayern, umgeben von Bergen und Seen, nicht weit entfernt vom bekannten Chiemsee in Trostberg.**

Die Tiere bezieht Chiemgauer Naturfleisch von umliegenden Bauernhöfen aus Deutschland und dem nahegelegenen Österreich, die allesamt die strengen

Richtlinien anerkannter Bio-Anbauverbände wie Demeter, Bioland, Naturland, Biokreis oder Bio Austria erfüllen.

Chiemgauer Naturfleisch selbst ist nach Biokreis-Richtlinien zertifiziert, was auch auf den Produkten ausgewiesen ist. Chiemgauer-Naturfleisch produziert nicht nur einfache biologische Produkte, sie verstehen vielmehr ihr Handwerk und machen Gebrauch von vielen traditionellen Methoden. Dadurch entstehen hervorragende Produkte.

# Putenrollbraten mit Pastinaken-Möhren-Ragout (für 4 Personen)

## Zutaten:

- 1 Putenrollbraten, ca. 1 kg  
(Artikel Nr. 16 35 00)
- Salz + Pfeffer

## Für das Ragout:

- 300 g Pastinaken
- 300 g Möhren
- 1 Zwiebel
- etwas Butter
- Salz, Pfeffer, Muskat,  
Rohrohrzucker
- 1 Orange
- ca. 100 ml Sahne

## Zubereitung:

Den Putenrollbraten mit Salz und Pfeffer würzen und bei 180°C ca. 35–45 Minuten in einem Bräter im Ofen garen.

## Wir empfehlen dazu: Pastinaken-Möhren-Ragout

Die Pastinaken und Möhren schälen und in walnussgroße Stücke schneiden, die Zwiebel schälen und achteln. Das Gemüse in etwas Butter langsam anschwitzen, mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zucker würzen. Den Saft einer Orange und etwas geriebene Schale dazugeben. Ca. 100 ml Sahne und einen Schuss Wasser zugießen. Mit Deckel ca. 10 Minuten fertig garen, ggf. noch etwas Wasser nachfüllen. Servieren Sie dazu ein schönes Kartoffelpüree mit vielen frischen Kräutern.



*Sichert euch den*

*Putenrollbraten*

Artikel-Nr. 16 35 00

*und andere Spezialitäten*



Den Putenrollbraten findet  
ihr unter Geflügel auf dem  
beiliegenden Bestellblatt.



## *Freiländer Festtagspoularde (FPF)*

**Puten lieben die Freiheit. In wilder Natur bevorzugen sie den Waldrand und freie Lichtungen. Entsprechend groß und abwechslungsreich sind die Grünausläufe an den Stallungen. Pro Vogel stehen 10 qm Freifläche zur Verfügung. Genug, damit sie ihren natürlichen Beschäftigungsdrang und den Hang zur Gruppenbildung ausleben können.**

Besonders in den Morgen- und Abendstunden gehen sie gerne auf Erkundungstour weit weg vom Stall. Dr. Martin Bohn hatte vor 20 Jahren die Vision, den Tieren ihr ursprüngliches Umfeld weitestgehend wiederzugeben und gründete im bayerischen Fahrenzhausen die Freiländer Bio Geflügel GmbH.



Freiländer  
Puten



# Geschmorte Festtagspoularde

## mit Champignons (für 4 Personen)

### Zutaten:

- 1 Festtagspoularde, ca. 3 kg (Artikel Nr. 16 07 92)
- Salz
- Butterschmalz zum Braten
- 1/8 l Weißwein
- 1/8 l Sahne
- 3 Schalotten
- 600 – 800 g Champignons (oder Pilze eurer Wahl)
- Pfeffer aus der Mühle
- etwas Mehl und Butter zum Binden

### Für den Geflügelfond:

- 1/8 Sellerie
- 1 Möhre
- 4 Zwiebeln
- 1 EL Tomatenmark
- 3 Lorbeerblätter
- 1/8 l Weißwein
- ca. 1 l Wasser

### Zubereitung:

Die Poularde in die Schenkel und die Brust zerlegen, die Brust am Knochen lassen. Den Rücken, Hals und die beiden vorderen Flügelknochen zerkleinern und damit einen Fond kochen. Dafür die Knochen anbraten, das Gemüse zerkleinern, mit dem Tomatenmark dazugeben und anschwitzen. Die Lorbeerblätter andrücken mit Weißwein und Wasser auffüllen; ca. 2 Stunden köcheln lassen. Anschließend den Fond passieren.

Jetzt Schenkel und Brust salzen und in Butterschmalz beidseitig kurz hellbraun anbraten. Das Bratfett abgießen, gekochten Geflügelfond, Weißwein und Sahne zugeben. Drei geachtelte Schalotten zufügen, Poulardenteile mit der Haut nach oben drehen.

Im vorgeheizten Backofen bei 80°C–90°C zugedeckt drei Stunden schmoren lassen, für die letzte Stunde die angebratenen Champignons dazugeben und bei geschlossenem Deckel zu Ende schmoren. Die Geflügelstücke herausnehmen, Soße mit Mehl und Butter binden, mit Pfeffer abschmecken. Den Backofen auf 250°C heizen, den Grill (Oberhitze) dazu schalten. Die Geflügelteile mit der Haut nach oben kurz grillen.

Als Beilage: gekochte Salzkartoffeln mit Kräutern und Olivenöl kurz in der Pfanne durchschwenken.

*Wusstet ihr schon,  
dass die Festtagspoularde  
ein schwereres und in  
der Regel dadurch etwas  
länger aufgewachsenes  
Hähnchen ist?*

*Sichert euch die*

*Festtags-  
poularde*

Artikel-Nr. 16 07 92

*und andere Spezialitäten*



Die Festtagspoularde findet ihr unter der Rubrik „Geflügel“ auf dem mitgelieferten Bestellblatt.



## Ente ganz

Artikel-Nr. 16 01 00



# Ente in Orangen-Sauce (für 4 Personen)

### Zutaten:

- 1 küchenfertige Ente (ca. 2,4 kg) (Artikel Nr. 16 01 00)
- Meersalz, Pfeffer, Rosmarin
- Orangensaft von 3 Orangen
- ¼ l Rotwein

### Für die Sauce:

- 1 Orange
- 1 ½ TL Rohrohrzucker
- 2 Blutorangen
- 1 TL Senf
- 1 TL Speisestärke
- Holzspießchen

**Tipps:** Dazu schmecken Kartoffel-Gnocchi.

**Rezept dazu auf Seite 5.**

**\*Orangen filetieren:** Die Orangen so schälen, dass auch die weiße Fruchthaut entfernt ist. Mit einem Messer rechts und links neben den Trennhäuten einschneiden, Orangenspalten herausheben.

### Zubereitung:

Die Ente gründlich waschen und abtrocknen, innen und außen mit Meersalz und Pfeffer würzen. Die Flügel hinter den Rücken stecken. 3 Orangen schälen und die weiße Haut vollständig entfernen. Die Rosmarinnadeln klein hacken. Orangen mit den Rosmarinnadeln in den Bauch legen und verteilen. Dann den Bauch mit Holzspießchen zustecken. Die Ente mit der Brustseite nach unten in einen Bräter legen, ¼ l kochendes Wasser zugießen und im Ofen (Mitte, Umluft 180 °C) 30 Min. braten. Zwischendurch die Haut einstechen, die Ente mit dem Bratsaft bestreichen. Nach 30 Min. die Ente umdrehen, den Rotwein hinzufügen und in 70 Min. fertig braten. Öfter mit dem Bratenfond begießen, wenn der Rotwein zu sehr einkocht, etwas Wasser zugeben.

Die Orange waschen, 2/3 der Schale dünn abschälen und in feine Streifen schneiden. In 1/8 l Wasser mit dem Rohrohrzucker 5 Min. köcheln lassen. Den Saft der Orange auspressen. **Die Blutorangen filetieren\***, dabei den Saft auffangen. Die Ente aus dem Bräter heben, im abgeschalteten Backofen warm halten. Das überflüssige Bratfett abgießen, dem Bratensatz im Bräter lösen. Die Orangenschalen mit dem Orangensud, Orangensaft und Senf unter den Bratfond rühren und 5 Min. durchköcheln lassen. Die Speisestärke mit wenig kaltem Wasser verrühren und die Sauce damit binden, nochmals abschmecken. Die Orangenfilets in die Sauce geben, kurz durchziehen lassen und die Sauce getrennt zur Ente servieren.

*Sichert euch eure*

## *Sous-Vide Entenkeule*

Artikel-Nr. 16 50 20

*und andere Spezialitäten*



Die Sous-Vide Entenkeulen findet ihr unter Geflügel auf dem beiliegenden Bestellblatt.

Bestellt rechtzeitig vor,  
solange der Vorrat reicht!

*Sichert euch euer*

## *Sous-Vide Entenbrustfilet*

Artikel-Nr. 16 50 21

*und andere Spezialitäten*



Das Sous-Vide Entenbrustfilet findet ihr unter Geflügel auf dem beiliegenden Bestellblatt.

Bestellt rechtzeitig vor,  
solange der Vorrat reicht!

## *Sous Vide*

### **Was genau ist Sous Vide?**

Als Sous Vide oder auch Vakuumgaren bezeichnet man eine Methode zum Garen von Fleisch, Fisch oder Gemüse in einem Vakuumbbeutel bei relativ niedrigen Temperaturen von unter 100°C in einem Wasserbad. Eine absolute Besonderheit bei diesem Verfahren ist, dass durch die luftdichte Verpackung die meisten Geschmacks- und Nährstoffe erhalten bleiben.

Das Ergebnis: unvergleichbar aromatisch und zart-saftiges Fleisch. Diese beiden Spezialitäten zu Weihnachten von den Eiermachern sind bereits vorgegart, gewürzt und vakuumiert – bereits küchenfertig und somit kinderleicht in 10 Minuten zubereitet. Eine tolle Alternative für alle, für die es Weihnachten schneller gehen darf und die dabei nicht auf hochwertige Produkte verzichten wollen.

## *Enten von den Eiermachern (XBE)*

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

Die Enten 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 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.



## *bioladen\*Fonds und Brühen (MAX)*

Mehr Infos zu unseren Partner  
findet Ihr auf Seite 18.

Kennt ihr schon unsere *bioladen\**Fonds und die Pho-Basis Brühe?  
Damit werden die Gerichte und Saucen extra lecker.

ab Dezember  
erhältlich



Artikel-Nr.  
62 30 67

Artikel-Nr.  
62 30 90

Artikel-Nr.  
62 30 62

Artikel-Nr.  
62 30 68

Artikel-Nr.  
62 30 60

Artikel-Nr.  
62 30 64

Artikel-Nr.  
62 30 92

# Gebratene Entenbrust (XBE)

## mit weihnachtlichem Coleslaw (für 4 Personen)

### Zutaten:

- 800 g Entenbrust  
(ca. 200g pro Person)  
(Artikel Nr. 16 01 02)
- Salz, Pfeffer

### Für die Soße:

- 1 kleingeschnittene Schalotte
- 1 EL kleingeschnittene Möhre
- 1 EL kleingeschnittener Knollensellerie
- 1–3 EL Tomatenmark
- 150 ml Rotwein
- 1 Glas (ca. 400 ml) Geflügel-, Rinder- oder Wildfond
- 1 Zweig Thymian
- 50 g Butter

### Für den Coleslaw:

- ½ Weißkohl
- ½ Zwiebel
- ½ Bund Radieschen
- 100 g Möhrenraspel
- 50 g Joghurt
- 80 g Mayonnaise
- 1 TL Senf
- Essig, Salz, Rohrohrzucker

### Zubereitung:

Die Entenbrust mit der Hautseite nach unten in eine kalte Pfanne legen und ohne Fett bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten anbraten, bis das Fett ausgetreten und die Haut schön kross ist. Dann salzen, pfeffern und wenden. Nach dem Anbraten für ca. 8–10 Minuten (je nach Größe) im Ofen bei 180°C fertig garen, das Fleisch sollte rosa sein.

Für die Soße die Schalotte und das Gemüse im Entenfett anrösten, Tomtenmark dazugeben und kurz mitrösten. Mit Rotwein und dem Fond ablöschen, einkochen und mit Salz, Pfeffer und Thymianblättern würzen. Die Soße vom Herd nehmen, kalte Butterwürfel in die Sauce geben und unterrühren – danach nicht mehr aufkochen!

Für den Coleslaw (Krautsalat) den Weißkohl per Hand oder Maschine fein schneiden. Die Zwiebel und Radieschen fein würfeln. Mit den Möhrenraspeln, Joghurt, Mayonnaise und Senf vermischen und mit Essig, Salz und Rohrohrzucker abschmecken.



*Sichert euch eurer*

*Entenbrustfilet*

Artikel-Nr. 16 01 02

*und andere Spezialitäten*



Die Entenbrust findet ihr unter Geflügel auf dem mitgelieferten Bestellblatt.



## *Forellenhof Rameil* (RAM)

Der Forellenhof Rameil wird in der vierten Generation im hessischen Waldeck, nahe 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

## *Frische Forellen*

Artikel-Nr. 16 01 05

hervorragenden Erzeugnisse mit Naturland-Qualität. Gesundes und gutes Wachstum braucht viel sauberes Wasser: Die Fische wachsen in reinem Quellwasser heran.

# Forelle mit Schwarzwurzeln

## (für 2 Personen)

### Zutaten:

- 2 Forellen (Artikel Nr. 16 01 05)
- Weizenmehl zum Mehlieren
- 2 große Zweige Rosmarin
- 8 Zweige Thymian
- ½ Knoblauchknolle
- Salz, Pfeffer
- Olivenöl

### Schwarzwurzeln:

- 300–400 g Schwarzwurzeln
- ½ Zitrone und Wasser
- 1 Schalotte
- 3 Knoblauchzehen
- Olivenöl
- 1 Bund Blattpetersilie
- Salz, Pfeffer

### Orangen-Mandelbutter:

- 250 g weiche Butter
- Abrieb und Saft von 1 Orange
- 100 g Mandeln, geröstet und gehackt
- 2–3 Knoblauchzehen, gehackt
- Petersilie, gehackt
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

Die Forelle abwaschen und von innen und außen würzen. In etwas Mehl wenden und anschließend langsam in etwas Olivenöl anbraten. Nach dem Wenden die halbe Knoblauchknolle und die Kräuter im Ganzen mit in die Pfanne geben. Die Forelle regelmäßig mit dem Bratöl mithilfe eines Löffels begießen und von beiden Seiten ca. 4–5 Minuten bei kleiner Hitze braten.

### Schwarzwurzeln:

Die Schwarzwurzeln schälen und in das Zitronenwasser legen. Anschließend in schräge Stücke schneiden und in Salzwasser bissfest garen. Die Schalotte würfeln, Knoblauch schälen, hacken und beides kurz in Olivenöl anschwitzen. Die Schwarzwurzeln dazugeben und durchschwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen und die gehackte Petersilie darüber streuen.

### Orangen-Mandelbutter:

Alle Zutaten zu einer Gewürzbutter miteinander vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Übrig gebliebene Butter lässt sich gut einfrieren oder einfach so zu Baguette und Käse essen.

Die Forelle mit den Schwarzwurzeln und der Orangen-Mandelbutter servieren. Dazu passen Pellkartoffeln.





## *Veganes Weihnachtsmenü*

### *Spitzkohlroulade (für 4 Personen)*

#### **Zutaten:**

- 60 g Pinienkerne
- 300 g Kräuterseitlinge  
oder andere Pilze
- Öl
- 1 kleine Möhre
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehen
- 70 g Mandelmus
- 1 EL Paniermehl
- 2 TL Thymian
- 4 große Spitzkohlblätter
- Salz, Pfeffer

#### **Zubereitung:**

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten und zur Seite stellen. Die Kräuterseitlinge grob schneiden und in etwas Öl anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen. Möhren und Zwiebel in feine Würfel, Knoblauch in feine Scheiben schneiden und in der Pfanne ohne Farbe anschwitzen. Inzwischen die Pilze klein hacken, zurück in die Pfanne geben. Mandelmus, Paniermehl, Thymian und die Pinienkerne hinzufügen und miteinander vermengen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Spitzkohlblätter kurz in heißem Wasser blanchieren, anschließend kalt abschrecken und trockentupfen. Den Strunk herausschneiden. Die Pilzmasse gleichmäßig auf die Spitzkohlblätter verteilen und vorsichtig einrollen, ggf. mit einem Küchengarn zusammenbinden. Die Rouladen in einer Pfanne langsam von allen Seiten goldbraun anbraten.

Dazu empfehlen wir ein Kartoffelpüree als Beilage.



# Vegane gefüllte Rouladen mit Bratensauce (WHE) (für 4 Personen)

## Zutaten:

### Bratensauce:

- ½ Knolle Sellerie
- 1 Karotte
- 1 Zwiebel
- 100 g Pilze
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Tomatenmark
- 2 Lorbeerblätter
- 4 Wacholderbeeren
- Thymian, Rosmarin
- 1 EL Mehl
- 100 ml Rotwein
- 300 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Sojasauce
- 1 EL Balsamico
- 1 TL Senf
- 3 EL Öl, Salz, Pfeffer

### 2x Wheaty Vegane Rosmarin-Rouladen (Artikel Nr. 66 02 47)

- 1 Zwiebel
- 1 rote Paprika-Schote
- 1 Knoblauchzehe
- fermentierter Tofu oder vegane Alternative für Feta
- 2 EL Öl, Salz, Pfeffer

## Zubereitung:

Für die Sauce das Gemüse und die Pilze klein schneiden, dann mit dem Öl in einem Topf bei starker Hitze anrösten. Das Tomatenmark unterrühren, weiter braten. Das Gemüse mit dem Mehl bestäuben. Es sollen dunkle Stellen und damit Röstaromen entstehen. Dann mit dem Rotwein ablöschen, Gemüsebrühe, Sojasauce und Balsamico dazugeben. Lorbeerblätter, Thymian und Rosmarin dazugeben. Wacholderbeeren andrücken und ebenfalls in die Sauce geben. Den Senf unterrühren. Die Sauce etwa eine halbe Stunde köcheln lassen, danach durch ein Sieb passieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Rouladen-Füllung Zwiebel und Knoblauch fein hacken, Paprika in kleine Stücke schneiden. Zwiebel, Knoblauch und die Paprikawürfel mit 1 EL Öl zwei Minuten lang dünsten, dann abkühlen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Tofu oder vegane Alternative für Feta würfeln, die Würfel mit zur Füllung geben. Die Wheaty-Rouladen vorsichtig aufrollen und füllen. Mit einem Zahnstocher oder mit Bratenschnur verschließen. Im restlichen Öl rundum anbraten. Zusammen mit der Bratensauce servieren.

Dazu passen grüne Bohnen, Salzkartoffeln und ein grüner Salat.

## Vegane Rosmarin-Roulade (WHE)

Artikel-Nr. 66 02 47



Weitere vegane Rezepte  
findet ihr unter:  
[wheaty.de/vegane-rezepte](http://wheaty.de/vegane-rezepte)

# Wissen, wo es herkommt!

## Weitere Lieferant\*innen unseres Sortiments

### *Naturverbund Niederrhein (WBI)*

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.



### *Metzger Max (MAX)*

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

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 auf den Höfen in der Region nach Verbandsrichtlinien auf. Die Metzgermeister Maximilian Rädlein und Florian Köhn garantieren Qualität und Frische ihrer Fleischprodukte.



## Fischhaus am See (FGE)

Das Fischhaus am See wurde vom Bodenseefischer Erich Geiger gegründet, dessen Familie seit über 150 Jahren den Bodensee befischt.

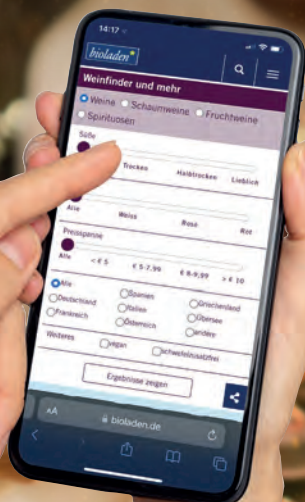
Heute verarbeiten sie am Standort Bodensee Fische und Meeresfrüchte aus bestandserhaltenden Fischereien oder biologischer Aquakultur. Für ein köstliches Weihnachtessen bieten Erich Geiger und sein Team unter anderem Lachsfilet, Regenbogenforelle und Dorade an.

*Viele weitere Produkte von langjährigen Partner\*innen haben wir mit viel Sorgfalt für das Weihnachtssortiment ausgesucht. Die Übersicht findet ihr auf dem beiliegenden Bestellblatt. Weitere Infos über unsere Erzeuger findet ihr auf: [bioladen.de/bioladenprodukte/fleisch](https://bioladen.de/bioladenprodukte/fleisch)*



## Kennt ihr unseren Weinfinder?

Hier findet ihr die perfekten Weine für euer Weihnachtsmenü.



[bioladen.de/weinfinder](https://bioladen.de/weinfinder)

# Eure Vorbestellung für ein leckeres Weihnachtsfest 2022.

COE

Geflügel		Hersteller	Packungsinhalt	Preis/kg	Qualität	Bestell-Menge
16 70 36	Gans 5 - 6kg	SDS	ca. 5,5 kg	29,90 €/kg		
16 70 31	Gans 3,8 - 4,8kg	SDS	ca. 4,5 kg	29,90 €/kg		
16 70 32	Gänsekeule, 1 Stück	SDS	ca. 0,4 kg	59,90 €/kg		
16 70 33	Gänsebrustfilet, 1 Stück	SDS	ca. 0,4 kg	79,90 €/kg		
16 01 00	Ente ganz <sup>1</sup> , mit Hals & Innereien	XBE	ca. 2 kg	16,90 €/kg		
16 01 02	Entenbrustfilet <sup>1</sup> 1 Stück	XBE	ca. 0,25 kg	39,90 €/kg		
16 01 03	Entenkeule <sup>1</sup> 2 Stück	XBE	ca. 0,5 kg	21,90 €/kg		
16 50 22	Sous-Vide halbe Ente <sup>1</sup>	XBE	ca. 0,6 kg	34,90 €/kg		
16 50 20	Sous-Vide Entenkeule <sup>1</sup> , 2 Stück	XBE	ca. 0,48 kg	31,90 €/kg		
16 50 21	Sous-Vide Entenbrustfilet <sup>1</sup> , 1 Stück	XBE	ca. 0,25 kg	52,90 €/kg		
16 14 06	Perlhuhn <sup>2</sup>	LPI	ca. 1,5 kg	20,90 €/kg		
16 15 41	b*Pute, 4,5 - 5,5 kg	WBI	ca. 5 kg	25,90 €/kg		
16 15 51	b*Pute, 7 - 8 kg	WBI	ca. 7 kg	25,90 €/kg		
16 07 90	Waldland Pute 3 - 4kg	FPF	ca. 4 kg	23,90 €/kg		
16 07 92	Festtags-Poularde 1,8 - 2,5 kg	FPF	ca. 2 kg	14,90 €/kg		
16 15 57	b*Oberkeule v.d. Pute, 1 Stück	WBI	ca. 0,8 kg	16,90 €/kg		
16 34 90	Putenkrustenbraten ca. 1-1,5 kg	CHI	ca. 1,2 kg	42,90 €/kg		
16 35 00	Putenrollbraten	CHI	ca. 1 kg	24,90 €/kg		
16 35 19	Hähnchenkeule mediterran gefüllt, 1 St.	CHI	ca. 0,3 kg	19,90 €/kg		

Kalb & Rind		Hersteller	Packungsinhalt	Preis/kg	Qualität	Bestell-Menge
16 15 14	b*Kalbsfilet	WBI	ca. 0,8 kg	94,90 €/kg		
16 15 12	b*Kalbsschnitzel 2 Stück	WBI	ca. 0,4 kg	64,90 €/kg		

Dies ist nur ein Teil unseres Fleischsortiments. Habt ihr Interesse an weiteren Fleischprodukten? Wir helfen Euch gerne weiter!

**Sichert euch euer Wunschprodukt: Bestellt rechtzeitig vor, nur solange der Vorrat reicht!**

Name	Telefon	Abholtag (zutreffendes bitte ankreuzen)					
		19.12. Mo	20.12. Di	21.12. Mi	22.12. Do	23.12. Fr	24.12. Sa

Informationen zur Datenschutzgrundverordnung findet ihr jederzeit bei uns im Handel oder auf unserer Webseite.

16 15 16	b*Kalbsbeinscheibe - Ossobuco	WBI	ca. 0,4 kg	44,90 €/kg		
16 15 22	b*Kalbsbraten	WBI	ca. 0,5 kg	55,90 €/kg		
16 11 14	b*Filet vom Rind, 2 Stück	WBI	ca. 0,3 kg	89,90 €/kg		
16 15 30	b*Filet vom Rind, am Stück	WBI	ca. 2,5 kg	85,90 €/kg		
16 11 09	b*Schmorbraten vom Rind	WBI	ca. 0,5 kg	28,90 €/kg		
16 35 06	Rinderbraten Almkräuter	CHI	ca. 1,2 kg	42,90 €/kg		
16 15 17	b*Fafelspitz vom Rind	WBI	ca. 2,2 kg	37,90 €/kg		
16 11 08	b*Roulade vom Rind, 2 Stück	WBI	ca. 0,32 kg	38,90 €/kg		

Schwein		Hersteller	Packungsinhalt	Preis/kg	Qualität	Bestell-Menge
16 11 04	b*Filet vom Schwein, 1 Stück	WBI	ca. 0,5 kg	47,90 €/kg		
16 35 24	Schweinerollbraten mit Pflaumen-Walnuss-Füllung	CHI	ca. 1 kg	24,90 €/kg		

Rot- und Damwild		Hersteller	Packungsinhalt	Preis/kg	Qualität	Bestell-Menge
16 84 51	Hirschbraten, ohne Knochen	MAX	ca. 1,25 kg	51,90 €/kg		
16 84 52	Hirschgulasch	MAX	ca. 0,75 kg	44,90 €/kg		
16 84 55	Hirschmedaillons/steak, 4 Stück	MAX	ca. 0,4 kg	98,90 €/kg		
16 84 56	1/2 Hirschrücken, ohne Knochen	MAX	ca. 1,25 kg	89,90 €/kg		
16 84 58	Hirschfilet	MAX	ca. 0,36 kg	93,90 €/kg		
16 84 61	Damwildbraten, ohne Knochen	MAX	ca. 0,9 kg	53,90 €/kg		
16 84 62	Damwildgulasch	MAX	ca. 0,75 kg	44,90 €/kg		
16 84 63	Damwildrücken, ohne Knochen	MAX	ca. 1 kg	92,90 €/kg		
16 84 64	Damwildfilet, 1 Stück	MAX	ca. 0,18 kg	95,90 €/kg		
16 84 65	Damwildmedaillons/steak, 4 Stück	MAX	ca. 0,4 kg	99,90 €/kg		

Lamm		Hersteller	Packungsinhalt	Preis/kg	Qualität	Bestell-Menge
16 35 15	Lamm-Rosmarin-Braten gerollt	CHI	ca. 1 kg	36,90 €/kg		

Fondue & Raclette		Hersteller	Packungsinhalt	Preis/kg	Qualität	Bestell-Menge
16 34 96	Fondue-Fleisch Rind/Schwein/Pute mit Öl ***	CHI	ca. 0,9 kg	42,90 €/kg		
16 35 16	Fondue Fleisch Pute & Hähnchen mit Öl ***	CHI	ca. 0,9 kg	47,90 €/kg		
16 35 20	Raclette Fleisch mariniert ***	CHI	ca. 0,75 kg	46,90 €/kg		

Kloßteig		Hersteller	Packungsinhalt	Preis/ST	Qualität	Bestell-Menge
15 01 07	Frischer Kloßteig	ÖSG	550 g	4,59 €/st.		

vegane Alternativen		Hersteller	Packungsinhalt	Preis/ST	Qualität	Bestell-Menge
66 02 64	Wheaty Veganer Festtagsbraten	WHE	750 g	19,99 €/st.		
66 02 47	Wheaty Vegane Rosmarin-Roulade, 2 Stück	WHE	175 g	4,19 €/st.		
66 02 95	Wheaty Vegane Seitan-medallions, 3 Stück	WHE	175 g	4,19 €/st.		
66 50 28	Festtagsseitanbraten mit Apfel-Nuss-Füllung	LHV	1000 g	18,99 €/st.		

\*\*\* Bitte beachtet, dass das Fondue- und Raclettefleisch nur zu Weihnachten bestellbar ist. Solltet ihr etwas zu Silvester benötigen – unser Vorschlag: Bestellt etwas mehr und friert es ein.

Bei den Geflügelprodukten kommen einzelne Artikel aus Österreich<sup>1</sup> und Frankreich<sup>2</sup>. Hier findet ihr die Kennzeichnung am Produkt.

Alle anderen Produkte stammen aus Deutschland.

**Hersteller:**  
 SDS Schröders Bio-Fleisch und Wurstwaren  
 XBE Eiermacher  
 CHI Chiemgauer Naturfleisch  
 MAX Manufaktur Max  
 WBI bioladen\*  
 LPI Le Picoreur  
 FPF Freiländer GmbH  
 ÖSG Öko Service GmbH  
 WHE Topas GmbH  
 LHV l'herbivore GmbH

Verbleibt beim Biofachhandel  
 Kundennabeschnitt  
**Weihnachtsspezialitäten** aus eurem Biofachhandel.  
 Beachtet auch unser separates TK-Fleisch-Angebot.

Die Qualität von Frischfleisch bleibt bei 0°-4° C optimal erhalten!  
 Denkt daran, euren Kühlschrank kälter einzustellen.

Bitte beachtet: Bei den Gewichtsangaben handelt es sich um ca.-Gewichte.

Abholtag (zutreffendes bitte ankreuzen)					
19.12. Mo	20.12. Di	21.12. Mi	22.12. Do	23.12. Fr	24.12. Sa

# Eure Vorbestellung zu Weihnachten & Silvester.



	LF	IK	Gebinde	Preis pro kg/St.	Bestellmenge
--	----	----	---------	------------------	--------------

Naturland Forellenhof Rameil					Bestellung bis	02.12.	08.12.	08.12.
					Lieferung am	MHD 24.12.	MHD 26.12.	MHD 31.12.
						19.12.–20.12.	21.12.–24.12.	29.12.–31.12.

16 01 05	Frische Forelle	1RA		ca. 0,3-0,45 kg	27,90/kg			
16 01 23	Regenbogenforellenfilet mit Haut, küchenfertig	1RA		ca. 0,125-0,175 kg	69,90/kg			
16 01 24	Frischer Saibling	1RA		ca. 0,5-0,7 kg	33,90/kg			
16 01 25	Saiblingfilet mit Haut, küchenfertig	1RA		ca. 0,15-0,25 kg	79,90/kg			

bio-verde					Bestellung bis	02.12.	08.12.
					Lieferung am	19.12.–24.12.	27.12.–31.12.

16 40 72	Irischer Atlantik-Lachs geräuchert, ca. 1-1,5kg	ISA		ca. 1-1,5 kg	83,90/kg		
16 40 86	Nordatlantik-Lachs, geräuchert, ca. 1-1,5kg	ISA		ca. 1-1,5 kg	75,90/kg		

Youkon					Bestellung bis	02.12.
					Lieferung am	MHD 31.12.
						19.12.–30.12.

16 42 36	Alaska Wildlachs Red ohne Haut, ganze Seite, vorgeschnitten, kaltgeräuchert, Holzbox	YOU		730 g	99,99/St.		
----------	--	-----	--	-------	-----------	--	--

BioMare					Bestellung bis	02.12.	08.12.
					Lieferung am	MHD 26.12.	MHD 31.12.
						19.12.–24.12.	27.12.–31.12.

16 42 76	Irischer Lachs ohne Haut, vorgeschnitten & geräuchert	BMR		500 g	39,90/St.		
16 42 80	Garnelen Kräuter-Knoblauch - Frischebox mit Deckel	BMR		500 g	27,90/St.		
16 42 75	Gravad Lachs in Scheiben - Frischebox mit Deckel	BMR		500 g	41,90/St.		
16 42 78	Lachs-Häppchen - Frischebox mit Deckel	BMR		500 g	43,90/St.		
16 42 81	Lachs-Häppchen Limone - Frischebox mit Deckel	BMR		500 g	44,90/St.		
16 42 84	Stremellachs Kräuter - Frischebox mit Deckel, 5 St.	BMR		500 g	34,90/St.		

Fischhaus am See					Bestellung bis	02.12.	08.12.
					Lieferung am	MHD 26.12.	MHD 31.12.
						19.12.–24.12.	30.12.–31.12.

16 42 52	Irisches Lachsfilet mit Haut, natur	FGE		ca. 0,25 kg	53,90/kg		
16 42 50	Irisches Lachsfilet mit Haut, mariniert	FGE		ca. 0,25 kg	54,90/kg		
16 42 53	Regenbogenforelle, küchenfertig	FGE		ca. 0,4 kg	29,90/kg		
16 42 56	Dorade, ganz, küchenfertig	FGE		ca. 0,4 kg	39,90/kg		
16 42 47	Wolfsbarsch ganz, küchenfertig	FGE		ca. 0,4 kg	39,90/kg		
16 42 58	Kabeljaufilet, ohne Haut, MSC	FGE		ca. 0,25 kg	28,90/kg		
16 42 46	Schollenfilet, mit weißer Haut, MSC	FGE		ca. 0,25 kg	39,90/kg		
16 42 61	Garnelenspiess natur	FGE		ca. 0,3 kg	47,90/kg		
16 42 63	Garnelenspiess mariniert	FGE		ca. 0,3 kg	48,90/kg		

## Sichert euch euer Wunschprodukt:

Name	Telefon	Abholtag (Zutreffendes bitte ankreuzen)										
		19.12. Mo	20.12. Di	21.12. Mi	22.12. Do	23.12. Fr	24.12. Sa	27.12. Di	28.12. Mi	29.12. Do	30.12. Fr	31.12. Sa

Informationen zur Datenschutzgrundverordnung findet ihr jederzeit bei uns im Handel oder auf unserer Webseite.

Geräucherte Forelle und Saibling SB		LF	IK	Gebinde	Preis pro kg/St.	Bestellmenge
16 01 14	Geräucherter Bachsaibling	1MA		ca. 0,25-0,4 kg	29,90/kg	
16 01 08	Geräucherte Forelle	1RA		ca. 0,25-0,35 kg	39,90/kg	
16 01 13	Lachsforellenfilet	1MA		100 g	8,99/St.	
16 01 16	Räucherforellenfilet Pfeffer	1MA		ca. 0,1-0,15 kg	76,90/kg	
16 01 22	Räucherforellenfilet	1RA		ca. 0,1-0,15 kg	72,90/kg	
16 40 68	Forellen-Filet, kaltgeräuchert	ISA		100 g	8,19/St.	
16 42 60	Forellen-Filet, geräuchert	BMR		125 g	7,29/St.	

Geräucherter Lachs		LF	IK	Gebinde	Preis/St.	Bestellmenge
16 40 69	Irischer Atlantik Lachs, geräuchert	ISA		100 g	9,49/St.	
16 40 94	Nordatlantik Lachs geräuchert	ISA		100 g	8,89/St.	
16 40 55	Räucherlachs-Tatar	ISA		ca. 125 g	4,19/St.	
16 42 62	Irischer Atlantik Lachs, geräuchert	BMR		ca. 100 g	7,99/St.	
16 42 66	Gravad Lachs	BMR		100 g	8,49/St.	
16 42 73	Stremellachs Kräuter, heißgeräuchert	BMR		100 g	6,99/St.	
16 42 71	Stremellachs Natur, heißgeräuchert	BMR		100 g	6,89/St.	
16 42 72	Sockeye Alaska Wildlachs, geräuchert	BMR		100 g	8,99/St.	
16 42 30	Alaska Wildlachs Wild & Red MSC	YOU		75 g	9,29/St.	
16 42 32	Alaska Wildlachs Wild & Silver MSC	YOU		75 g	9,79/St.	
16 42 34	Alaska Wildlachs Wild & Pink MSC	YOU		50 g	5,99/St.	

Garnelen & Hering SB		LF	IK	Gebinde	Preis/St.	Bestellmenge
16 42 68	Garnelen mit Kräutern und Knoblauch	BMR		90 g	5,29/St.	
16 42 70	Garnelen Natur	BMR		90 g	5,29/St.	
16 39 03	Sahne-Heringsfilets	ISA		350 g	6,89/St.	

Tiefgekühlte Angebote		LF	IK	Gebinde	Preis/St.	Bestellmenge
27 78 46	Lachs Filets	FOF		160 g	8,29/St.	
27 78 73	Gourmet Prawns, Riesengarnelen, roh	FOF		256 g	11,49/St.	

Als Beilage zum Lachs		LF	IK	Gebinde	Preis/St.	Bestellmenge
690405	Meerrettich	ERH		125 g	2,59/St.	

Blau gekennzeichnet = Aktionspreise

(MHD= Mindesthaltbarkeitsdatum) **HERSTELLER:** 1MA Marsberger Auen Forelle, 1RA Rameil-Forelle e.K., BMR BioMare, ERH Erhardt, FGE Fischhaus am See, ISA bio-verde, FOF Followfish, YOU Youkon

Verbleibt im Laden

Kundenabschnitt

## Fisch- und Meeresfrüchte-Spezialitäten zu Weihnachten Abholtag zum Ankreuzen

Lagerungshinweis: Die Qualität von frischem Fisch bleibt bei 0–2°C optimal erhalten!  
Denkt daran, euren Kühlschrank kälter einzustellen.

Name	Abholtag (Zutreffendes bitte ankreuzen)										
	19.12. Mo	20.12. Di	21.12. Mi	22.12. Do	23.12. Fr	24.12. Sa	27.12. Di	28.12. Mi	29.12. Do	30.12. Fr	31.12. Sa

# Wir wünschen euch ein frohes Weihnachtsfest.



*Ihr sucht ein passendes Dessert?  
Viele weitere Rezepte findet ihr auf [bioladen.de/rezepte](http://bioladen.de/rezepte)*

MIT REZEPTEN VOM BIOLADEN\* KOCH KAI

MEHR INFOS IM **PODCAST**  
[bioladen.de/podcast](http://bioladen.de/podcast)



**Alle Zutaten für euer perfektes Weihnachtsmenü findet ihr in eurem Biofachhandel:**

Ihr Stempel



[bioladen.de/leitbild](http://bioladen.de/leitbild)

Diese Broschüre wurde sorgfältig redigiert. Trotzdem können wir für Druckfehler keine Haftung übernehmen.  
Impressum: Weiling GmbH · Erlenweg 134 · 48653 Coesfeld & Erlenweg 2 · 89173 Lonsee · DE-ÖKO-039

99 12 17 (COE)  
99 12 18 (LON)

