

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,

Wir möchten Sie an den **Bestellschluß** für die **Fleisch-Aktion** - Auslieferung in der KW 7 erinnern:

Für **Fisch** Freitag, 1. Februar 2019
 Für **Fleisch** Samstag, 3. Februar 2019

AMPERHOF



Avocado - Sorte Hass



ab 4.2.19 zum Aktionspreis!

Avocados bezeichnet man auch als Butter- oder Alligatorbirnen.

Die Ursprungsgebiete der Avocado sind die Tropen und Subtropen. Inzwischen gehören die Avocados zum Standardsortiment in jeder „Gemüse“theke. Am besten schmeckt die Avocado, wenn sie kurz vor dem Verzehr halbiert wird, der Kern entfernt und geschält oder das Fruchtfleisch mit dem Löffel herausgenommen wird. Einige Tropfen Zitronensaft über die Avocado träufeln, damit sich das Fruchtfleisch nicht braun färbt. Cayennepfeffer, Petersilie, Pfeffer oder auch Knoblauch machen die Avocado zu einem Geschmackserlebnis.

Die Avocado bereichert auch jeden Frucht- und Gemüsesalat. Die Avocado besteht hauptsächlich aus Wasser, außerdem enthält sie pflanzliche Fette, Kohlenhydrate, Eiweiß und Ballaststoffe, Kalium, Magnesium und B-Vitamine
 AVOCADOS - Nicht nur lecker - auch sehr gesund !

Rezeptidee: Reissalat mit Avocado

3/4 Tasse Reis, 1 TL Öl, 1 1/2 Tassen Gemüsebrühe, 1 Bd Radieschen, 3 Tomaten, 1 Schalotte, 1 Avocado, 1/2 Petersilie, 50g Mandeln, gehobelt, 6 Datteln (entsteint), 3 EL Olivenöl, 1 EL Balsamicoessig, 50g ger. Parmesan, Saft von 1 Zitrone, 1 TL Zitronenabrieb, Salz, Pfeffer

Die Schalotte schälen und in einem Topf mit etwas Öl und dem Reis anschwitzen. Mit Brühe ablöschen und den Reis gar köcheln lassen. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett anrösten und in eine Salatschüssel geben. Radieschen vom Grün befreien und vierteln. Tomaten ebenfalls in kleine Stücke schneiden, Avocado halbieren, entkernen, schälen und klein würfeln. Datteln klein schneiden und Petersilie hacken. Alles mit den Mandeln vermengen, Käse dazugeben und den abgekühlten Reis untermischen. Dressing aus Öl, Essig, Zitronensaft und Zitronenabrieb rühren und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Unter den Avocado-Reis mischen und anrichten. Tipp: Schmeckt statt Reis auch gut mit Quinoa

Wir beziehen Stellung !
 Sie auch?



Das Volksbegehren ist ein Mittel der direkten Demokratie. Es ermöglicht Bürgern die Einbringung eines Gesetzesentwurfs in den Bayerischen Landtag. Die erste Hürde ist überwunden: Knapp 100.000 Menschen haben in der ersten Zulassungsphase für das Volksbegehren unterschrieben, im Oktober wurde es vom Innenministerium zugelassen. Jetzt müssen sich vom 31. Januar bis zum 13. Februar 2019 eine Million Wahlberechtigte persönlich in den Rathäusern in Listen eintragen, um das Volksbegehren Artenvielfalt erfolgreich zu machen. Online ist dies nicht möglich. Zur Eintragung muss der gültige Ausweis vorgelegt werden.

Ein breites gesellschaftliches Bündnis von mehr als 100 Organisationen, Unternehmen, Verbänden und Parteien unterstützen diese direktdemokratische Initiative für ein neues Naturschutzgesetz in Bayern.

Ziel des Volksbegehrens ist es, Regelungen im bayerischen Naturschutzgesetz zu verankern, die die Artenvielfalt retten.

Die Kernforderungen:

- die bayernweite Vernetzung von Lebensräumen für Tiere;
- die Erhaltung von Hecken, Bäumen und kleinen Gewässern in der Landwirtschaft;
- der Erhalt und die Schaffung blühender Randstreifen an allen Bächen und Gräben;
- der massive Ausbau der ökologischen Landwirtschaft;
- die Umwandlung von zehn Prozent aller Wiesen in Blüh-wiesen;
- die pestizidfreie Bewirtschaftung aller staatlichen Flächen;
- die Aufnahme des Naturschutzes in die Ausbildung von Land- und Forstwirten.

Fleisch/Fisch-AKTION für Auslieferung in KW 7

Info zum MHD Fleisch bekommen wir zweimal im Aktionszeitraum von unseren Lieferanten angeliefert. Das ist aus logistischen Gründen nicht anders möglich. So kann der Artikel, wenn er bei Ihnen ankommt evtl. nur noch ein paar Tage MHD haben. Sie können also das Fleisch bis zum Verzehr gleich einfrieren oder bis zum MHD das Fleisch sofort verarbeiten.

vom 11. bis 15. Feb. 2019

Bestellschluß **Fleisch**: So, 3.02.19

Bestellschluß **Fisch**: Fr, 1.02.19

Bitte beachten Sie unseren **Frei-Haus-Betrag** von **25 €**. Darunter berechnen wir eine Liefergebühr von bis zu € 2,50. Wenn Sie nur Fleisch bestellen und der Wert darunter liegt, bitte mit Gemüse, Obst oder anderen Produkten auffüllen

Name, Kundennummer:

Telefon:

Spezialitäten von der Biometzgerei Pichler

- | | | | | | |
|--------------------------|---|--------------|--------------------------|--|--------------|
| <input type="checkbox"/> | Magerer Schweinebauch ca. 1kg | € 18,50/kg | <input type="checkbox"/> | Rinderrostbraten ca. 1kg | € 32,20/kg |
| <input type="checkbox"/> | Schweinekrustenbraten ca. 1kg | € 21,40/kg | <input type="checkbox"/> | Rinderbraten (flache Schulter) ca. 1kg | € 19,80/kg |
| <input type="checkbox"/> | Kassler Ripperl roh, geräuchert mit Knochen 4 Stück ca. 600g | € 27,70/kg | <input type="checkbox"/> | Rinderrouladen 4 Stück ca. 650g | € 28,95/kg |
| <input type="checkbox"/> | Gyros vom Schwein ca. 500g | € 22,60/kg | <input type="checkbox"/> | Geflügelbällchen 300g Schale | € 5,80/Packg |
| <input type="checkbox"/> | Bratwurst roh 5 Stück (Schwein) 300g-Packung | € 6,30/Packg | <input type="checkbox"/> | Hamburger Patties (Rind) 2 Stück à ca. 100g | € 4,99/Packg |

Spezialitäten von der Klostermetzgerei Plankstetten

- | | | | | | |
|--------------------------|--|------------|--------------------------|---|------------|
| <input type="checkbox"/> | 5 kg Rindfleischpaket Bioland | € 22,95/kg | <input type="checkbox"/> | Lammschulter gerollt ca. 750g | € 32,40/kg |
| <input type="checkbox"/> | 2x1kg Schulter, 0,5kg Gulasch, 0,5kg Steaks v. Roastbeef
1kg Zwerchrippe mit Knochen, 1 kg Zwerchrippe ohne Knochen | | <input type="checkbox"/> | Arche Rasse Coburger Fuchs - eigene Herde | |
| <input type="checkbox"/> | 5 kg Lammpaket | € 27,95/kg | <input type="checkbox"/> | Lammknacker 4 Stück ca. 200g | € 30,50/kg |
| <input type="checkbox"/> | 2 mal ca. 500g Lammkeule, 500g Lammkeulensteaks,
2 mal ca. 500g Lammgulasch, 2 Lammstelzen, 500g Lammkotelett
750g Lammschulter gerollt, 750g Lammhals gerollt | | <input type="checkbox"/> | Lamm- u. Rindfleisch | |
| <input type="checkbox"/> | Lammkeule - Braten ca. 500g | € 45,70/kg | <input type="checkbox"/> | Wammerl (Schweinebauch) geräuchert | € 25,90/kg |
| <input type="checkbox"/> | Arche Rasse Coburger Fuchs - eigene Herde | | <input type="checkbox"/> | ca. 300g Stück | |
| <input type="checkbox"/> | Lammgulasch ca. 500g | € 27,00/kg | <input type="checkbox"/> | Kloster-Lachsschinken geschnitten ca. 100g | € 47,40/kg |
| <input type="checkbox"/> | Arche Rasse Coburger Fuchs - eigene Herde | | <input type="checkbox"/> | mild gesalzen und geräuchert | |
| | | | <input type="checkbox"/> | Fenchelsalami geschnitten ca. 100g | € 33,80/kg |
| | | | <input type="checkbox"/> | naturgerecht, italienische Art | |

Spezialitäten vom Geflügelhof Wallner

- | | | |
|--------------------------|--|------------|
| <input type="checkbox"/> | Puten-Depreziner 4 Stück ca. 200g | € 24,00/kg |
| <input type="checkbox"/> | Puten-Leberkäse 2 Scheiben ca. 380g | € 22,20/kg |
| <input type="checkbox"/> | Puten-Curry Spieße 2 Stück ca. 300g | € 30,80/kg |

Spezialitäten von Bavaria Fisch

- | | | |
|--------------------------|--|-------------|
| <input type="checkbox"/> | BIO-Lachsforelle - heiß geräuchertes Filet | € 5,99/100g |
| <input type="checkbox"/> | auch zum Erwärmen im Backofen, ca. 160-180g | |
| <input type="checkbox"/> | BIO-Lachsforellenfilet - Gourmet - heiß geräuchert | € 5,99/100g |
| <input type="checkbox"/> | auch zum Erwärmen im Backofen, ca. 160-180g | |
| <input type="checkbox"/> | BIO-Lachsforellenfilet - Bruschetta - heiß geräuchert | € 5,99/100g |
| <input type="checkbox"/> | auch zum Erwärmen im Backofen, ca. 160-180g, | |

Aus der Räucherei Oderding

- | | | |
|--------------------------|-------------------------------------|-------------|
| <input type="checkbox"/> | Ganze Oderdinger BIO-Forelle | € 4,99/100g |
| | mit Kopf und Schwanz ca. 300-350g | |
| | vakuumiert | |
| | heiß über Buchenrauch geräuchert | |



- | | | |
|--------------------------|--|-------------|
| <input type="checkbox"/> | Coho Wildlachs 100g aus nachh. Wildfang | € 10,89/St. |
| <input type="checkbox"/> | kalt geräuchert und geschnitten, folienunterlegt MHD 14 Tage | |
| <input type="checkbox"/> | Coho Wildlachs - Vorteilsgröße - 350g aus nachh. Wildfang | € 31,00/St. |
| <input type="checkbox"/> | kalt geräuchert und geschnitten, folienunterlegt MHD 14 Tage | |
| <input type="checkbox"/> | BIO-Saibling - ohne Kopf u. Gräten - | € 6,20/100g |
| <input type="checkbox"/> | heiß geräuchert, Buchenrauch, ca.100-150g MHD 18 Tg | |