

Vorbestellungen bitte einen Tag im Voraus!
 Dienstag bis Freitag steht die Ware dann von 10.30 Uhr bis 14.00 Uhr in der Küche zur Abholung bereit!

Montag, 8. April 2024

Linsensuppe

Dienstag, 9. April 2024

1. „Lederne Jungs“, dicke weiße Bohnen in Rahm mit Kasselerbauch und Salzkartoffeln, Stracciatella Mousse

€ 8,45

2. Käsespätzle (in Sahnesoße mit Schinken und Käse überbacken), dazu frischer Salat, Stracciatella Mousse

€ 8,25

Außerdem: Kohlrabieintopf mit Bärlauchklößchen

Mittwoch, 10. April 2024

1. Hähnchendrums mit Djuwetchreis, Tzatziki und Krautsalat, Rhabarbercreme

€ 8,65

2. Kohlroulade gefüllt mit Hack, dazu geschmorter Kohl und Salzkartoffeln, Rhabarbercreme

€ 8,65

Außerdem: Möhren-Orangen-Suppe

Donnerstag, 11. April 2024

1. Leichte Lachslasagne mit Spinat, dazu frischer Salat, Schokoladenpudding

€ 8,95

2. Kräuterbraten vom Schweinrücken mit Marktgemüse und Kroketten, Schokoladenpudding

€ 8,65

Außerdem: Tom Kha Gai Suppe

Freitag, 12. April 2024

Piccata Milanese (Putenschnitzel in Parmesanhülle) mit Brokkoli, Gabelspaghetti und Tomatensoße, Welfenspeise

€ 8,65

Bitte spätestens einen Tag im Voraus vorbestellen!

(Änderungen vorbehalten!)

Rinderhüftsteak mit Ingwer, Gemüse und Reisnudeln



Zutaten für 4 Personen:

30 g frischer Ingwer (Stück)
3 Knoblauchzehen
3 Essl Rapsöl
4 Rinderhüftsteaks je etwa 200 g (nicht zu dick geschnitten)
250 g Reisnudeln (dünn)
Salz
2 Möhren
200 g Zuckerschoten
3 EL Honig

50 ml Gemüsebrühe
1 Essl dunkle Sojasauce
3 Essl süße Sojasauce
2 Msp. Reisstärke
1 Essl Sesamsamen
1 TL Sesamöl
1 Handvoll Erbsensprossen
1 Handvoll Korianderblätter
1 TL schwarze Sesamsamen

Zubereitung:

Ingwer und Knoblauch schälen und gemeinsam mit dem Rapsöl zu einer Paste pürieren, die Steaks damit einreiben und gut 2 Stunden marinieren.

Reisnudeln in reichlich Wasser bissfest garen, abgießen und abtropfen lassen.

Möhren waschen und schälen und in feine Streifen schneiden. Zuckerschoten waschen, putzen und in schräge Streifen schneiden. Beides zusammen kurz in kochendem Wasser bissfest garen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Honig, Brühe und beide Sojasaucen mit Stärke unter ständigem Rühren bei geringer Hitze kurz aufkochen lassen. Zur Seite stellen und abkühlen lassen. Sesam und Sesamöl unterrühren.

Die Sprossen waschen und trocknen, den Koriander waschen und trockenschütteln, die Blätter abzupfen.

Nudeln mit den Möhren, den Zuckerschoten und den Erbsensprossen mischen, auf 4 Tellern anrichten und mit dem Sesamdressing beträufeln.

Fleisch kurz (je nach gewünschter Garstufe 2 – 3 Minuten) von jeder Seite in der heißen Pfanne anbraten und etwas ruhen lassen. Dann in Streifen schneiden und auf dem Salat anrichten.

Zum Schluss mit den Korianderblätter und dem schwarzen Sesam garnieren!

Wir wünschen Guten Appetit!