

# *Festliche Rezepte*

**Bio-Fleisch & Fisch mit Herkunft!**

**INKLUSIVE  
BESTELL  
BLÄTTER**

*Für Menschen mit Geschmack.*

**bioladen** 

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

## *Unser Fleisch – Geschmack, Qualität, Herkunft*



*Für Menschen mit Geschmack.*

## *Willkommen in der Weihnachtszeit!*

Lasst euch für das weihnachtliche Festessen von der Vielfalt der Produkte, den Rezeptvorschlägen durch unseren bioladen\*Koch Kai und der Qualität des Fleisches und des Fisches 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 oder Fisch mit einem besonderen Geschmack für die festlichen Tage entstehen. Folgt den nächsten Seiten und bekommt Appetit auf ein gelungenes Weihnachtsessen.

**Bestellt jetzt euer Wunschprodukt mit der praktischen Bestellübersicht, die ihr hier im Flyer findet, vor oder sprecht uns an. Wir beraten euch gerne!**



MIT REZEPTE  
VOM BIOLADEN\*  
**KOCH KAI**

*bioladen.de*





## Hirschgulasch

Artikel-Nr. 16 84 52

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

### Zutaten:

- 600g Wildgulasch

### Marinade:

- 1 rote Zwiebel
- 0,3l Rotwein

### Gulasch:

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

### Gnocchi:

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

### Zubereitung:

Das Wildgulasch 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 Wildfleisch 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 Wildfond 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 Wildragout mit Preiselbeeren und Sahne abschmecken.

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





## Gänsebrustfilet

Artikel-Nr. 16 70 33

### Hochwertiges Fleisch von Bio-Tieren

Seit vielen Jahren arbeiten wir mit dem Bio-Fleischermeister André Schröder zusammen. Sein Motto „Lebens-Mittel mit Bindestrich!“ unterstreicht die Philosophie der Fleischerei: Hier wird aus Überzeugung ausschließlich Fleisch aus ökologischer Wirtschaftsweise und Erzeugung bezogen und verarbeitet. Deshalb ist das „Lebens-Mittel“ auch als „Mittel zum Leben“ zu 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. Die Fleischerei pflegt außerdem eine enge Zusammenarbeit mit den Landwirten, die die Tiere großziehen.

## Gänsebrust Asia-Style mit Sushi (für 4 Personen)

### Zutaten:

- Gänsebrust ca. 180 g pro Person
- Salz, Pfeffer

### Asiasauce:

- 15–20 g Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- ½ Peperoni ohne Kerne
- ca. 100 ml Sojasauce, je nach Geschmack
- 375 ml Geflügelfond
- 1 TL Rohrohrzucker

### Asiagemüse:

- 150 g Shiitake Pilze
- 1 Möhre
- 1 Kohlrabi
- ½ Spitzkohl
- 1 Paprika
- 1 Lauchzwiebel
- 100 g Mungbohnsensprossen
- ½ Bund Koriandergrün
- ½ Bund Minze
- ½ Bund Blattpetersilie

### Sushi:

- 150 g Sushireis
- 280 ml Wasser
- 3 TL Reis- oder Sushiessig
- etwas Salz
- 1 gestr. TL Rohrohrzucker
- 4 Noriblätter
- ½ Schlangengurke
- ½ Paprika
- etwas Wasabi
- 1 Ei
- Paniermehl

### Zubereitung:

Die Gänsebrust mit Salz und Pfeffer würzen. Idealerweise die Haut mit einem sehr scharfen Messer rautenförmig einschneiden. Zunächst die Gänsebrust in einer kalten Pfanne auf der Hautseite kross anbraten, danach wenden und die andere Seite anbraten. Nun im vorgeheizten Backofen bei 120°C ca. 20–25 Minuten rosa garen. Anschließend in dünne Scheiben schneiden.

### Asiasauce:

Für die Sauce Ingwer, Knoblauchzehen fein hacken und Peperoni fein schneiden. Sojasauce, Geflügelfond, Knoblauch, Ingwer, Peperoni und Zucker in einem kleinen Topf erhitzen und etwas einköcheln.

### Asiagemüse:

Die Pilze und das Gemüse putzen und in feine Streifen sowie die Lauchzwiebel in feine Ringe schneiden. Das Gemüse nach und nach in einer Pfanne anbraten. Zum Schluss die Lauchzwiebeln, Mungbohnsensprossen dazugeben und zuletzt die gehackten Kräuter kurz mit garen.

### Sushi:

Den Reis gründlich abwaschen und ihn anschließend mit der angegebenen Menge Wasser, Essig, Salz und Zucker aufkochen und bei geschlossenem Deckel auf kleinster Stufe 10 Minuten köcheln lassen. Dann den Deckel abnehmen, umrühren und den Reis auf kleinster Stufe weitere 10 Minuten köcheln lassen, bis er gar ist. Auskühlen lassen.

Gurke und Paprika in ca. 5 mm dicke und lange Stifte (so lang wie das Noriblatt) schneiden. Ein Noriblatt auf eine Bambusmatte legen und mit Sushireis belegen (am besten mit feuchten Fingern). Am oberen Ende ein Viertel des Noriblattes frei lassen und mit Wasser benetzen. Am unteren Ende einen kleinen Streifen Reis frei lassen, dann dünn etwas Wasabi auftragen und einen Gurken- und Paprikastreifen auf den Reis legen. Das Ganze von unten her aufrollen. Mit den übrigen Noriblättern wiederholen. Die Sushirollen in gequirtem Ei und Paniermehl wenden und kurz frittieren, bis das Paniermehl goldbraun ist. Die Sushirolle in fünf Scheiben schneiden.

Gänsebrust, Gemüse und Sushi auf einem Teller anrichten, die Asiasauce extra dazu reichen.



Gänse beim Grasens





## Rinderbraten

Artikel-Nr. 16 11 09

### 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 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.

## Rinderbraten mit karamellisierter Knoblauchjus (für 4 Personen)

### Zutaten:

- 1 kg Rinderbraten
- Öl und Salz
- 5 Zwiebeln
- 1 große Möhre
- 100 g Sellerie
- 150 g Tomatenmark
- 800 ml Rotwein
- 600 ml Rinderbrühe oder Wasser
- 4 Wacholderbeeren
- 4 Lorbeerblätter
- 4 Piment (ganz)
- 2 Nelken
- 15 Pfefferkörner
- 1 Sternanis
- 1 TL gemahlener Pfeffer
- 6 Knoblauchzehen
- 2–3 EL Rohrzucker
- 100 ml Balsamicoessig
- 50 g Butter
- Salz, Pfeffer

### Rosenkohlsalat:

- ca. 600 g Rosenkohl
- ½ Granatapfel
- 100 g Mandeln
- 150 g Kirschtomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Bund Petersilie
- 1 rote Zwiebel
- 150 g Feta
- 80 ml Olivenöl
- 60–80 ml Balsamicoessig
- etwas Zitronenabrieb
- Salz, Pfeffer

### Kartoffel-Olivenstampf:

- ca. 800–1000 g mehlig kochende Kartoffeln
- 150 g Olivenöl
- 1 EL Butter
- 150 g schwarze Oliven, entsteint
- Abrieb von einer Zitrone
- Saft von einer Zitrone

### Zubereitung:

Den Rinderbraten kräftig salzen und von allen Seiten in etwas Öl scharf anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen. In der Zwischenzeit das Gemüse waschen, putzen und in grobe Würfel schneiden. In die Pfanne geben und anrösten. Das Tomatenmark dazugeben, verrühren und mit anrösten. Mit der Hälfte des Rotweins ablöschen und einkochen lassen. Das Gleiche mit dem restlichen Wein wiederholen. Den Braten dazugeben. Wacholderbeeren, Lorbeerblätter, Piment, Nelken, Pfefferkörner und Anis kräftig andrücken, damit sie ihr Aroma entfalten können und in ein Gewürzei (oder Kaffeefilter, gut verschließen) geben. Das Fleisch mit Rinderbrühe auffüllen, das Gewürzei dazugeben, pfeffern, salzen und alles zusammen aufkochen. Die Pfanne mit einem Deckel verschließen und bei 160°C im vorgeheizten Backofen ca. 3 Stunden garen. Zwischendurch den Braten wenden. Nach der Garzeit das Fleisch herausnehmen und warmstellen. Das Gewürzei aus dem Bratenfond entnehmen. Den Fond des Bratens durch ein Sieb gießen, dabei das Gemüse gut ausdrücken. Die Knoblauchzehen putzen und in Scheiben, bzw. Streifen schneiden. In etwas Öl anschwitzen, mit dem Zucker bestreuen und karamellisieren lassen. Mit dem Balsamicoessig ablöschen. Den Essig komplett einkochen. Dabei verschwindet die Säure, Geschmack und Süße bleiben erhalten. Den Bratenfond dazugeben und kurz aufkochen. Die Jus mit Butter, Salz und Pfeffer abschmecken, ggf. abbinden.

### Rosenkohlsalat:

Den Rosenkohl putzen, waschen und bissfest garen. Anschließend je nach Größe halbieren oder vierteln. Die Kerne aus dem Granatapfel lösen. Die Mandeln grob hacken und kurz in einer trockenen Pfanne anrösten. Die Kirschtomaten vierteln und die Knoblauchzehen fein hacken. Die Petersilie grob hacken und die Zwiebel in feine Würfel schneiden. Feta grob zerbröckeln. Alle Zutaten leicht miteinander vermengen. Öl und Balsamicoessig untermischen und mit etwas Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer abschmecken.

### Kartoffel-Olivenstampf:

Die Kartoffeln schälen, in Salzwasser geben und 25 Minuten kochen lassen. Abgießen und kurz ausdämpfen lassen. Olivenöl und Butter dazugeben. Die Kartoffeln stampfen. Den Kartoffelstampf mit Zitronenabrieb, Zitronensaft und evtl. Salz würzen. Die Oliven hacken und mit dem Püree vermengen.



Kühe auf der Weide





## Hähnchen

Artikel-Nr. 16 11 50

### Familie Etzold

Der Biohof von Miriam und Jonas Etzold wird seit 2001 ökologisch bewirtschaftet und ist darüber hinaus Naturland zertifiziert.

Zurzeit fühlen sich dort neben Hähnchen, Schafen, Lämmern, Legehennen und weiteren Kleintieren auch 6 Sauen, Ferkel und 10 Mastschweine sehr

wohl. Alle Tiere leben in geräumigen, mit Stroh eingestreuten Ställen und haben großzügige Ausläufe. Deren Arbeit orientiert sich am Wohlergehen von Tieren, Pflanzen und Menschen, ohne dabei wirtschaftliche Aspekte zu vernachlässigen. Diese vielfältige Landwirtschaft im Einklang mit der Natur eröffnet jeden Tag neue Perspektiven.

## Hähnchen mit Ofengemüse & Fetacreme (für 4 Personen)

### Zutaten:

- 50 g weiche Butter
- 50 g gehackte Kräuter (Thymian, Petersilie, Basilikum)
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- etwas Orangenabrieb

- 1 Hähnchen
- Salz, Pfeffer
- 1 Bund Petersilie, gehackt
- restliche Orange vom Orangenabrieb

### Ofengemüse:

- 400 g Kartoffeln
- 1 Süßkartoffel
- 1 Fenchelknolle
- 3 rote Zwiebeln
- 2 Birnen
- Gemüse-Kartoffel-Gewürzsalz
- Salz, Pfeffer
- 4 Knoblauchzehen
- 100ml Bratöl

### Fetacreme:

- 200 g Frischkäse
- 150 g Fetakäse
- etwas Olivenöl
- 3 große Zweige Rosmarin
- 2 Zweige Thymian
- ca. 10 Blatt Basilikum
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

Die Butter mit den Kräutern, dem Knoblauch und dem Orangenabrieb, Salz und Pfeffer zu einer Gewürzbutter vermengen.

Vom Hähnchen vorsichtig die Haut lösen, aber nicht abtrennen! Die Gewürzbutter unter die Haut schieben, vorsichtig verteilen und einmassieren. Das Hähnchen von innen und außen salzen und pfeffern. Das Hähnchen mit der Petersilie und der Orange füllen. Im vorgeheizten Backofen bei 180° C je nach Hähnchengröße ca. 20 Minuten vorgaren.

### Ofengemüse:

In der Zwischenzeit Kartoffeln, Süßkartoffel und Fenchel gründlich waschen und in Stücke schneiden. Zwiebel schälen und grob zerkleinern. Birne waschen und in Spalten schneiden. Alles locker mischen und mit Pfeffer und Gemüse-Kartoffel-Gewürzsalz würzen. Die Knoblauchzehen abziehen und mit dem Bratöl im Mixer pürieren, etwas salzen und mit dem Ofengemüse mischen.

Das Gemüse zum Hähnchen auf das Backblech geben und bei 180° C alles zusammen ca. weitere 40 Min. backen, bis das Hähnchen goldbraun ist.

### Fetacreme:

Den Fetakäse mit einer Gabel zerdrücken und mit dem Frischkäse und etwas Olivenöl verrühren. Rosmarin, Thymian und Basilikum hacken. Alles miteinander vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.



Hennen auf dem Biohof Etzold





### FrISChe Forellen

Artikel-Nr. 16 01 09

## Forellen von Oliver Hecht

Eingebettet in die bergige Landschaft des Sauerlandes, unmittelbar am Diemelsee gelegen, betreibt Oliver Hecht seit 2009 den Naturlandhof Marsberger Auen Forelle mit mehreren kleinen Teichanlagen, in denen wohlschmeckende und gesunde Fische in exzellentem Diemelwasser nach Naturland Richtlinien aufgezogen werden.

Die Wasserqualität ist enorm wichtig für das gesunde Heranwachsen der Fische, denn die Forelle ist äußerst empfindlich gegen Gewässerunreinigungen. Sie benötigt daher zwingend sauberes und sauerstoffreiches Wasser. Die Forelle von Oliver Hecht kann eine leichte rötliche Fleischfärbung haben, da sie viel Naturnahrung, insbesondere viele Bachflohkrebse, aufnimmt.

## Forelle mit Schwarzwurzeln (für 2 Personen)

### Zutaten:

- 2 Forellen
- 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, der Orangen-Mandelbutter und Pellkartoffeln servieren. Pellkartoffeln passen wunderbar zu diesem Gericht!



Forellenteiche auf dem Naturlandhof Marsberger Auen Forelle



Oliver Hecht

## 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.

## Chiemgauer Naturfleisch

In Trostberg, umgeben von Wäldern, Bergen und Seen, liegt Chiemgauer Naturfleisch.

Seit der Firmengründung 1991 entstehen hervorragende Produkte in unverfälschter biologischer Qualität – nicht zuletzt aufgrund der handwerklichen Meistertradition und den hohen Anforderungen der ökologischen Tierhaltung. Transportwege, ökologische Verarbeitung und volle Transparenz haben höchste Priorität. Das Ergebnis sind hervorragende Produkte von hoher Qualität.



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 Vakuumbeutel 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 zartsaftiges 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 die, für die es Weihnachten schneller gehen darf und dabei auf hochwertige Produkte nicht verzichten wollen. Mehr Informationen zum Lieferanten findet ihr auf S.14 in diesem Flyer.





*Alle Rezepte findet ihr auf  
[bioladen.de/kochbuch](http://bioladen.de/kochbuch)*

Ihr Stempel

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 Coesfeld

## *Den guten Geschmack bewahren.*

Liebe Kundin, lieber Kunde,

damit ihr an eurem Weihnachtsfleisch viel Freude habt,  
sind hier wichtige Informationen für eure Bestellung:

- 1. Bitte beachtet, dass es sich bei den Gewichtsangaben um Circa-Gewichte handelt.** Auch größere Abweichungen von den Gewichtsangaben nach unten bzw. nach oben sind naturgemäß möglich. Die Tiere werden weder gemästet noch lässt man sie hungern, damit sie ihr Wunschgewicht erhalten. Dadurch können größere Gewichtsschwankungen zu Stande kommen, die im Vorfeld nicht immer absehbar sind.
- 2. Bitte lagert das Geflügel bei einer Lagertemperatur von 0 – 4 °C.** Das angegebene Mindesthaltbarkeitsdatum gilt nur bei durchgehender Einhaltung dieser Temperaturen. Stellt unter Umständen euren Kühlschrank kühler ein.
- 3. Nehmt das Fleisch rechtzeitig aus der Vakuumverpackung und spült das Fleisch mit kaltem Wasser ab.** Gebt ihm – ähnlich wie bei einem guten Wein – Gelegenheit, mit ausreichend Sauerstoff in Verbindung zu kommen.

Wir wünschen euch ein frohes Weihnachtsfest!

**BESTELLT  
JETZT VOR!**

bioladen

0821 PARIPARI.com

# *Edles Bio-Fleisch* zum Fest



**JETZT  
ZUM FEST  
BESTELLEN**

Für Menschen mit Geschmack.

bioladen

bioladen.de



# Eure Vorbestellung für ein leckeres Weihnachtsfest.

COE

Geflügel		Hersteller	Packungsinhalt	ca. Preis	Qualität	Bestell-Menge
16 70 36	Gans 5–6 kg	SDS	ca. 5,5 kg	25,90 €/kg		
16 70 31	Gans 3,8–4,8 kg	SDS	ca. 4,5 kg	25,90 €/kg		
16 70 32	Gänsekeule, 1 Stück	SDS	ca. 0,4 kg	49,90 €/kg		
16 70 33	Gänsebrustfilet, 1 Stück	SDS	ca. 0,4 kg	67,90 €/kg		
16 01 00	Ente ganz <sup>1</sup> , mit Hals und Innereien	XBE	ca. 2 kg	16,90 €/kg		
16 17 34	Enten klein, mit Hals und Innereien	BKH	ca. 2,5 kg	27,90 €/kg		
16 01 02	Entenbrustfilet <sup>1</sup> , 1 St.	XBE	ca. 0,3 kg	39,90 €/kg		
16 01 03	Entenkeule <sup>1</sup> , 2 St.	XBE	ca. 0,5 kg	21,90 €/kg		
16 50 20	Sous-Vide Entenkeule <sup>1</sup> , 2 St.	XBE	ca. 0,43 kg	28,90 €/kg		
16 50 21	Sous-Vide Entenbrustfilet <sup>1</sup> , 1 St.	XBE	ca. 0,25 kg	44,90 €/kg		
16 14 06	Perlhuhn <sup>2</sup>	LPI	ca. 1,5 kg	19,90 €/kg		
16 15 41	b*Pute, 4,5–5,5 kg	WBI	ca. 5 kg	24,90 €/kg		
16 15 51	b*Pute, 7–8 kg	WBI	ca. 7 kg	24,90 €/kg		
16 07 90	Waldland Pute 3–4 kg	FPF	ca. 4 kg	22,90 €/kg		
16 07 92	Festtags-Poularde 1,8–2,5 kg	FPF	ca. 2 kg	13,90 €/kg		
16 15 57	b*Oberkeule v.d. Pute, 1 Stück	WBI	ca. 0,8 kg	16,90 €/kg		
16 11 50	b*Hähnchen, ganz	WBI	ca. 1,6 kg	17,90 €/kg		
16 34 90	Puten Krustenbraten ca. 1–1,5 kg	CHI	ca. 1,2 kg	41,90 €/kg		
16 35 00	Puten-Rollbraten	CHI	ca. 1 kg	19,90 €/kg		
16 35 19	Hähnchenkeule mediterran gefüllt	CHI	ca. 0,3 kg	19,90 €/kg		

Kalb & Rind		Hersteller	Packungsinhalt	ca. Preis	Qualität	Bestell-Menge
16 15 14	b*Kalbsfilet	WBI	ca. 0,8 kg	86,90 €/kg		
16 15 12	b*Kalbsschnitzel, 2 Stück	WBI	ca. 0,4 kg	59,90 €/kg		
16 15 13	b*Kalbsgulasch	WBI	ca. 0,4 kg	51,90 €/kg		

Dies ist nur ein Teil unseres Fleischsortiments.  
Habt ihr Interesse an weiteren Fleischprodukten?  
Unser Ladenpersonal hilft euch gerne weiter.

16 15 16	b*Kalbsbeinscheibe – Ossobuco	WBI	ca. 0,4 kg	41,90 €/kg		
16 15 21	b*Kalbskotelett, 2 Stück	WBI	ca. 0,45 kg	48,90 €/kg		
16 15 22	b*Kalbsbraten	WBI	ca. 0,5 kg	51,90 €/kg		
16 11 14	b*Filet vom Rind, 2 Stück	WBI	ca. 0,3 kg	82,90 €/kg		
16 15 30	b*Filet vom Rind, am Stück	WBI	ca. 2,5 kg	78,99 €/kg		
16 35 13	Rinderschmorbraten Brasato	CHI	ca. 1,2 kg	39,90 €/kg		
16 11 09	b*Schmorbraten vom Rind	WBI	ca. 0,5 kg	25,90 €/kg		
16 35 06	Rinderbraten Almkräuter	CHI	ca. 1,2 kg	39,90 €/kg		
16 35 29	Rinder Rotwein Geschnetzeltes	CHI	ca. 0,3 kg	34,90 €/kg		
16 15 17	b*Tafelspitz vom Rind	WBI	ca. 2,2 kg	34,90 €/kg		
16 11 08	b*Rouladen vom Rind, 2 Stück	WBI	ca. 0,32 kg	34,90 €/kg		

Schwein		Hersteller	Packungsinhalt	ca. Preis	Qualität	Bestell-Menge
16 11 04	b*Filet vom Schwein, 1 Stück	WBI	ca. 0,5 kg	45,90 €/kg		
16 92 16	Filet vom Schwein, 600g	JAN	ca. 0,6 kg	43,90 €/kg		
16 35 24	Schweine-Rollbraten mit Pflaumen-Walnuss-Füllung	CHI	ca. 1 kg	22,90 €/kg		
16 11 07	b*Schweinebraten	WBI	ca. 0,5 kg	25,90 €/kg		

Rot- und Damwild		Hersteller	Packungsinhalt	ca. Preis	Qualität	Bestell-Menge
16 84 50	Hirschkeule, mit Knochen	MAX	ca. 6,5 kg	28,90 €/kg		
16 84 51	Hirschbraten, ohne Knochen	MAX	ca. 1,25 kg	47,90 €/kg		
16 84 52	Hirschgulasch	MAX	ca. 0,75 kg	40,90 €/kg		
16 84 55	Hirschmedaillons/steak, 4 Stück	MAX	ca. 0,4 kg	89,90 €/kg		
16 84 56	Hirschrücken 1/2, o. Knochen	MAX	ca. 1,25 kg	83,90 €/kg		
16 84 58	Hirschfilet	MAX	ca. 0,36 kg	87,90 €/kg		
16 84 60	Damwildkeule, mit Knochen	MAX	ca. 3,5 kg	27,90 €/kg		
16 84 61	Damwildbraten, ohne Knochen	MAX	ca. 0,9 kg	49,90 €/kg		
16 84 62	Damwildgulasch	MAX	ca. 0,75 kg	42,90 €/kg		
16 84 63	Damwildrücken, ohne Knochen	MAX	ca. 1 kg	85,90 €/kg		

16 84 64	Damwildfilet, 1 Stück	MAX	ca. 0,22 kg	87,90 €/kg		
16 84 65	Damwildmedaillons/-steak, 4 Stück	MAX	ca. 0,4 kg	91,90 €/kg		

Lamm		Hersteller	Packungsinhalt	ca. Preis	Qualität	Bestell-Menge
16 35 15	Lamm-Rosmarin-Braten, gerollt	CHI	ca. 1 kg	32,90 €/kg		
16 35 21	Lamm-Keule mediterran, gewürzt	CHI	ca. 1 kg	41,90 €/kg		
16 35 22	Lamm-Keule in Nuss-Salbei-Marinade	CHI	ca. 1 kg	41,90 €/kg		

Fondue & Raclette		Hersteller	Packungsinhalt	ca. Preis	Qualität	Bestell-Menge
16 34 96	Fondue-Fleisch Rind/Schwein/Pute***	CHI	ca. 0,9 kg	39,90 €/kg		
16 35 16	Fondue Fleisch Pute u. Hähnchen***	CHI	ca. 0,9 kg	46,90 €/kg		
16 35 20	Raclette Fleisch***	CHI	ca. 0,75 kg	44,90 €/kg		

Kloßteig		Hersteller	Packungsinhalt	ca. Preis	Qualität	Bestell-Menge
15 01 07	Frischer Kloßteig	ÖSG	550 g	3,89 €/St.	C%	

Vegetarische Alternativen		Hersteller	Packungsinhalt	ca. Preis	Qualität	Bestell-Menge
66 02 47	Wheaty Vegane Rosmarin-Roulade	WHE	175 g	3,99 €/St.	C%	
66 02 91	Wheaty Veganer Festtagsbraten	WHE	750 g	15,90 €/St.	C%	

\*\*\* 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.

Da die Tiere für das bioladen\*Fleisch von unterschiedlichen, verbandszertifizierten Höfen stammen, können diese Produkte nicht den einzelnen Verbänden zugeordnet werden und sind daher als EU-Bio-Ware gekennzeichnet.

Alle Produkte stammen aus Deutschland. Außer bei den Geflügelprodukten kommen einzelne Artikel aus Österreich<sup>1</sup> und Frankreich<sup>2</sup>. Hier findet ihr die Kennzeichnung am Produkt.

**Hersteller:**  
SDS Schröders Bio-Fleisch und Wurstwaren  
XBE Eiermacher  
CHI Chiemgauer Naturfleisch  
MAX Manufaktur Max  
JAN Fleischerei Jansen  
LPI Le Picoreur  
WBI bioladen\*  
BKH Bauchof  
FPF Freiland Puten Fahrenzenhausen GmbH  
ÖSG Öko Service GmbH  
WHE Topas GmbH

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)				
20.12. Mo	21.12. Di	22.12. Mi	23.12. Do	24.12. Fr

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

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

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

Verbleibt im Laden  
Kundenabschnitt  
**Weihnachtsspezialitäten** aus eurem Bioladen. Genuss pur.  
Beachtet auch unser separates TK-Fleisch-Angebot.

Liebe Kundin, lieber Kunde,  
leckere Rezepte findet ihr in unserem Kochbuch:  
[www.bioladen.de/kochbuch](http://www.bioladen.de/kochbuch)



## *Linsen-Lachs-Burger*

Für das Rezept eignen sich beispielsweise der Nordatlantik Lachs oder der Irische Atlantik Lachs von bio-verde.

**Der Nordatlantik Lachs stammt von Lachs-Farmen aus Irland, Norwegen oder von den schottischen Shetland-Inseln im Nordatlantik.**  
Er wird besonders mild geräuchert und zeichnet sich durch sein kerniges Fleisch aus. Der Lachs ist bereits vorgeschnitten (portioniert).

**Der Irische-Atlantik-Lachs stammt von der irischen Westküste.**  
Dort liegen die Hochsee-Gehege etwa 7 km vor Clare Ireland im offenen Atlantik. Geräuchert werden sie über mehrere Tage in einem abgekühlten Rauch von Buchen, Eichen und Erlen. Der Lachs ist bereits vorgeschnitten (portioniert).

Wir wünschen Euch ein frohes Weihnachtsfest!

**BESTELLT  
JETZT VOR!**

**bioladen**

0821 PARIPARI.com

# *Bio-Fisch & Meeresfrüchte- Spezialitäten zum Fest*



**JETZT  
ZUM FEST  
BESTELLEN**

Für Menschen mit Geschmack.

**bioladen**

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



Eure Vorbestellung zu Weihnachten  
& Silvester in eurem Bioladen.

Einfach ausfüllen und in eurem Bioladen abgeben.

	LF	IK	Gebinde	Preis	Bestellmenge	
bio-verde			Bestellung bis 10 Uhr		04.12.	10.12.
			Lieferung am		20.12.–23.12.	27.12.–30.12.

16 40 72	Irischer Atlantik-Lachs, ganze Seite, geräuchert, vorgeschnitten, ohne Haut	ISA		1–1,5 kg	76,90/kg	
16 40 86	Nordatlantik- Lachs, ganze Seite, geräuchert, vorgeschnitten, ohne Haut	ISA	C%	1–1,5 kg	69,90/kg	

Youkon			Bestellung bis		04.12.	
			Lieferung am		20.12.–30.12.	

16 42 36	Alaska Wildlachs Red, ganze Seite in Holzschachtel	YOU	S#	730 g	79,99/St.	
----------	--	-----	----	-------	-----------	--

Naturlandhof Marsberger Auenforelle	Bestellung	04.12.			10.12.
		MHD 24.12.	MHD 25.12.	MHD 27.12.	MHD 03.01.
	Lieferung am	20.–21.12.	22.12.	23.12.	30.12.

16 01 09	Frische Forellen	1MA		0,2–0,35 kg	19,90/kg				
16 01 17	Regenbogenforellenfilet, küchenfertig	1MA		100–150 g	59,90/kg				

BioMare			Bestellung bis		04.12.		10.12.
			Lieferung am		20.12.–23.12.		29.12.–30.12.

16 42 76	Irischer Lachs, 1/2 Seite, geräuchert, vorgeschnitten	BMR		500 g	39,90/St.		
16 42 74	Lachs in Scheiben, Frischebox mit Deckel	BMR		500 g	41,90/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 80	Garnelen Kräuter-Knoblauch, Frischebox mit Deckel	BMR		500 g	27,90/St.		

Fischhaus am See			Bestellung bis		04.12.		10.12.
			Lieferung am		MHD 25.12	MHD 31.12.	MHD 06.01.
					20.12.–22.12.	23.12.	30.12.

16 42 52	Irisches Lachsfilet mit Haut, natur	FGE		0,24–0,26 kg	45,90/kg			
16 42 50	Irisches Lachsfilet mit Haut, mariniert	FGE		0,24–0,26 kg	45,90/kg			
16 42 53	Regenbogenforelle, küchenfertig	FGE		0,39–0,41 kg	25,90/kg			
16 42 56	Dorade, ganz, küchenfertig	FGE		0,39–0,41 kg	33,90/kg			
16 42 47	Wolfsbarsch ganz, küchenfertig	FGE		0,39–0,41 kg	32,90/kg			
16 42 46	Schollenfilet MSC	FGE	S#	0,27–0,29 kg	32,90/kg			
16 42 58	Kabeljaufilet, ohne Haut, MSC	FGE	S#	0,26–0,28 kg	24,90/kg			

(MHD= Mindesthaltbarkeitsdatum, S#=Wildfang, konform zu den Sortimentsrichtlinien des BNN)  
HERSTELLER: 1MA Naturlandhof Marsberger Auen Forelle, BLR Biopolar, BMR BioMare, ERH Erhardt, FGE Fischhaus am See, FMG Femeg, ISA bio-verde, FOF Followfish, WOC Wild Ocean, YOU Youkon

Sichert euch euer Wunschprodukt:

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

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

Forellen		LF	IK	Gebinde	Preis	Bestellmenge
16 01 10	Geräucherte Forellen	1MA		0,2–0,35 kg	29,90/kg	
16 01 13	Lachsforelle kaltgeräuchert u. vorgeschnitten	1MA		100 g	7,89/St.	
16 01 19	Lachsforellenfilet mit Dill	1MA		100 g	7,89/St.	
16 01 15	Räucherforellenfilet	1MA		100–150 g	59,90/kg	
16 01 16	Räucherforellenfilet Pfeffer	1MA		100–150 g	61,90/kg	
16 40 68	Forellen-Filet, geräuchert	ISA		100 g	7,49/St.	
16 42 60	Forellen-Filet, geräuchert	BMR		125 g	7,29/St.	

Garnelen/Shrimps		LF	IK	Gebinde	Preis	Bestellmenge
16 42 68	Garnelen mit Kräutern und Knoblauch	BMR		90 g	4,99/St.	
16 42 70	Garnelen Natur	BMR		90 g	4,99/St.	

Lachs		LF	IK	Gebinde	Preis	Bestellmenge
16 40 69	Irischer Atlantik Lachs, geräuchert	ISA		100 g	8,69/St.	
16 40 94	Nordatlantik Lachs, geräuchert	ISA	C%	100 g	8,19/St.	
16 42 62	Irischer Atlantiklachs, geräuchert	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 66	Gravad-Dill-Lachs	BMR		100 g	8,49/St.	
16 42 72	Sockeye Alaska Wildlachs, geräuchert	BMR	S#	100 g	7,69/St.	
16 42 30	Alaska Wildlachs Wild & Red, geräuchert MSC	YOU	S#	75 g	7,29/St.	
16 42 32	Alaska Wildlachs Wild & Silver, geräuchert MSC	YOU	S#	75 g	7,29/St.	
16 42 34	Alaska Wildlachs Wild & Pink, geräuchert MSC	YOU	S#	50 g	5,29/St.	

Weitere Fischspezialitäten (Tiefkühl)		LF	IK	Gebinde	Preis	Bestellmenge
27 78 46	Lachs Filets	FOF		160 g	7,99/St.	
27 78 24	Lachs Filets, mit Haut	FOF		180 g	8,69/St.	
27 76 50	Wildlachs Filets MSC	FMG	S#	250 g	5,69/St.	
27 79 60	Irischer Lachs	BLR		160 g	12,49/St.	
27 79 70	Alaska Wildlachs Filet MSC	YOU	S#	250 g	8,49/St.	
27 78 73	Gourmet Prawns, Riesengarnelen, roh	FOF		256 g	10,99/St.	
27 77 07	Kabeljau-Filets natur	WOC	S#	500 g	13,69/St.	

Als Beigabe zum Lachs		LF	IK	Gebinde	Preis	Bestellmenge
69 04 05	Meerrettich	ERH		125 g	2,29/St.	
69 04 06	Tafel-Meerrettich in der Tube	ERH		50 g	1,89/St.	

Blau gekennzeichnet = Aktionspreise

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)									
	20.12. Mo	21.12. Di	22.12. Mi	23.12. Do	24.12. Fr	27.12. Mo	28.12. Di	29.12. Mi	30.12. Do	31.12. Fr