



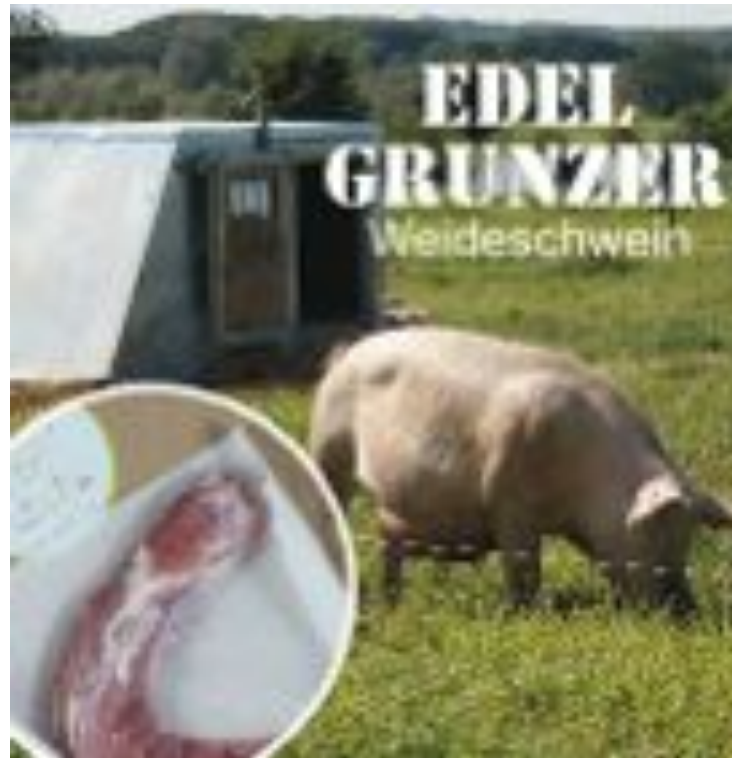
www.mycow.de

Biofleisch mit Biografie

Rind . Schwein . Lamm

Rezeptheft

III



Inhalt:

- 1 Kotelett Grillen mit Pistazien
- 2 Schweinebraten
- 3 Schweinefilet im Wok



Guten Appetit!

Biofleisch bestellen:

www.mycow.de

Kontakt

www.mycow.de

Landnah GmbH

T: 03844 890 13 07

F: 03844 890 13 08

E: info@mycow.de

DE-ÖKO-034



www.mycow.de

Biofleisch mit Biografie
Rind · Schwein · Lamm



Kotelett mit Pistazien vom Grill



Zutaten für 2 Personen:

Für das Fleisch: 0,6 kg Kotelett (2 St.), 3 EL Meersalz, 1 EL Rohrohrzucker, 1l Wasser, 2 Lorbeerblätter, 50g Pistazien, ½ Bund Estragon, 1 TL Dijon-Senf, 2 EL Olivenöl // Für den Salat; 15 Cherrytomaten, ½ Bund Estragon, 1 EL Himbeeressig, 2 EL Olivenöl, 1 Schalotte, frisch geriebener Parmesan

Zubereitung:

Meersalz und Zucker in einer Schüssel im Wasser (kalt) auflösen, die Lorbeerblätter und die Koteletts hineinlegen. Drei Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Dann herausnehmen und abtupfen. Pistazien und Estragon hacken, Öl und Senf mischen und auf Kotelett von beiden Seiten streichen. Dann Pistazien und Estragon daraufgeben, leicht andrücken. Die Koteletts von beiden Seiten bei direkter Hitze 3 min. scharf angrillen mit Deckel und dann 10 min. am Rand ohne Hitze (und ohne Deckel) ruhen lassen. Zwischenzeitlich die Tomaten halbieren, mit restlichem Estragon, gehackter Schalotte, Essig und Öl mischen. Geriebenen Parmesan darüber geben.

Hinweis: Sie benötigen für dieses Rezept möglichst einen Kugelgrill.

Biofleisch bestellen:
<http://www.mycow.de>

Kotelett in unseren Paketen:
>> Kraft

Nichts verpassen: Rezepte und
Aktuelles in unserem Newsletter:
<http://www.mycow.de/newslette>

Kontakt

www.mycow.de
Landnah GmbH
T: 03844 890 13 07
F: 03844 890 13 08
E: info@mycow.de

Guten Appetit!

www.mycow.de

Saftiger Schweinebraten mit Salbei



Bio-Fleisch
mit Biografie



Zutaten:

ca. 1 kg Bio-Schweinebraten a.d. Keule, min. 2 Knoblauchzehen, 2 Zwiebeln, 2 Zweige Rosmarin, 15 Blätter Salbei, 2 TL Muskat, Meersalz, Pfeffer aus der Mühle, 80 g Butter, 4 EL Olivenöl, 50 ml Sahne, 200 ml Weißwein

Zubereitung:

Kräuter hacken. Zwiebeln und Knoblauch kleinschneiden. Fleisch mit Meersalz, Pfeffer und Muskat von allen Seiten einreiben. Anschließend in Butter und Öl von allen Seiten scharf anbraten. Nun das Fleisch herausnehmen und Zwiebeln, Knoblauch und Kräuter anbraten. Mit Wein ablöschen und Fleisch hinzugeben. Bei 160 Grad (Umluft) 1,5-2 Stunden im Ofen zugedeckt schmoren. (Bratenthermometer ist hilfreich!). Braten regelmäßig mit Sud übergießen, ggf. zusätzlich Wein oder Gemüsebrühe hinzufügen. Im Anschluss Sauce mit der Sahne und ggf. Salz abschmecken.

Dazu passen Kartoffeln und Erbsen.



Kontakt

www.mycow.de

Landnah GmbH

Schwaaner Landstr. 184 . 18059 Rostock

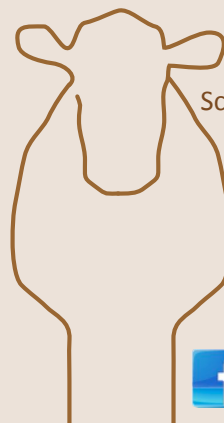
T: 03844 890 13 07

F: 03844 890 13 08

E: info@mycow.de

DE-ÖKO-034

Guten Appetit!





www.mycow.de

Biofleisch mit Biografie

Rind . Schwein . Lamm



Filet vom Bioschwein im Wok

Zutaten für 4 Personen:

400-600g Filet vom Bioschwein, 1 handvoll
Erbsen/Schoten (ggf. gefroren), 1 große Möhre, 1 rote
Paprika, Bambussprossen, ¼ frische Ananas, 1,5 cm
frischer Ingwer, 400ml Kokosmilch, 3 TL Thai Curry, 1 TL
Kurkuma, Salz, 3 EL Öl, 2 Knoblauchzehen, 1 mittlere
Zwiebel, 3 EL Sojasauce

Dazu passt Reis.



Zubereitung:

Zwiebel, Knoblauch, Möhre und Ingwer schälen. Zwiebel und Knoblauch klein scheiden. Möhre und Paprika in schmale Stifte schneiden. Ingwer kleinhacken. Ananas in kleine Stückchen schneiden.

Öl im Wok heiß machen, Zwiebel und Knoblauch hinzugeben. Dann die Gewürze zugeben, kurz anbraten und das Gemüse hinzufügen. Anbraten, dann mit Kokosmilch ablöschen. Nun die Ananasstücken und den Ingwer hinzufügen. Ca. 10 Minuten köcheln lassen. Das Schweinefilet in ca. 0,5-1cm dicke Scheiben schneiden und hinzugeben. Ca. 5 Minuten mitköcheln. Mit Sojasauce abschmecken.

Guten Appetit!

Biofleisch bestellen:
<http://www.mycow.de>

Schweinefilet in unseren Paketen:
>> Gourmet
>> Weide-Genuss

Nichts verpassen: Rezepte und
Aktuelles in unserem Newsletter:
<http://www.mycow.de/newsletter>

Kontakt

www.mycow.de
Landnah GmbH
T: 03844 890 13 07
F: 03844 890 13 08
E: info@mycow.de