

# *Festliche* **Rezepte** *für Ihr* **Weihnachtsfest!**

Wild, Geflügel, Edelteile und Fisch mit Herkunft.



**INKLUSIVE  
BESTELL  
BLÄTTER**

16 84 55

*Für Menschen mit Geschmack.*

**bioladen** 

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

*Unser Fleisch –  
Geschmack, Qualität,  
Herkunft*



*Willkommen  
in der Weihnachtszeit!*

Lassen Sie sich 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. Folgen Sie den nächsten Seiten und bekommen Sie Appetit auf ein gelungenes Weihnachtessen.

**Bestellen Sie jetzt Ihr Wunschprodukt mit der praktischen Bestellübersicht, die Sie hier im Flyer finden, vor oder sprechen Sie uns an. Wir beraten Sie gerne!**





## Hirschmedaillons mit Hokkaidokürbis (für 4 Personen)

### Zutaten:

- ca. 600g Hirschmedaillons (Artikel Nr. 16 84 55)
- Salz, Pfeffer
- Öl zum Anbraten
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 100 ml Rotwein
- ½ Glas bioladen\*Wildfond
- 1 – 2 EL Preiselbeeren
- 100 ml bioladen\*Sahne

### Beilage Kürbis:

- 1 mittelgroßer Hokkaidokürbis
- etwas Honig
- Rosmarinnadeln

### Zubereitung:

Den Kürbis halbieren, entkernen und in Spalten schneiden. Mit etwas Honig, Salz, Pfeffer und Rosmarinnadeln würzen und ca. 25 Minuten bei 190°C im Ofen garen. Die letzten 10 Minuten den Ofen auf 150°C runterschalten.

Die Medaillons mit Salz und Pfeffer würzen, Öl in der Pfanne erhitzen und die Medaillons von beiden Seiten kurz scharf anbraten. Dann die Medaillons für ca. 5 – 7 Minuten bei 150°C in den Ofen zum fertigen Kürbis geben und nachgaren.

1 Schalotte und 2 Knoblauchzehen schälen, fein hacken, zum Bratensud in die Pfanne geben und anschwitzen. Mit 100 ml Rotwein ablöschen, einkochen und mit einem halben Glas bioladen\*Wildfond auffüllen. Mit 1 – 2 EL Preiselbeeren und 100 ml Sahne binden, etwas köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



## 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.



Die Tiere können bei öffentlichen Gehegeführungen aus der Hand gefüttert werden.

Sichern Sie sich Ihre

### Hirschmedaillons

Artikel-Nr. 16 84 55

und andere Spezialitäten



Die Hirschmedaillons finden Sie unter Rot- und Damwild auf dem beiliegenden Bestellblatt.

Bestellen Sie vor bis spätestens Samstag, 5.12.



## Gebratene Entenbrust mit weihnachtlichem Coleslaw

### Zutaten:

- 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) Rinder- oder Wildfond
- 1 Zweig Thymian
- 50g Butter

### Für den Coleslaw:

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

### 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 im Entenfett die Schalotte und das Gemüse anrösten, Tomatenmark dazugeben und kurz mitrösten. Mit Rotwein und dem Fond ablöschen, einkochen mit Salz, Pfeffer und Thymianblättchen 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 Rohrzucker abschmecken.

## 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.



Sichern Sie sich Ihre

**Entenbrust**

Artikel-Nr. 16 01 02

und andere Spezialitäten



Die Entenbrust finden Sie unter Geflügel auf dem mitgelieferten Bestellblatt.

Bestellen Sie vor bis spätestens Samstag, 5.12.



## Gebratene Gänsekeule mit Chinakohlsalat (für 4 Personen)

### Zutaten:

- 4 Gänsekeulen  
(Artikel Nr. 16 70 32)
- 1 l Back- und Bratöl
- Salz, Pfeffer

### Für den Salat:

- 1 Chinakohl
- 3 Mandarinen
- 1 Granatapfel
- 2 Bund Schnittlauch
- 100 g bioladen\*Cashewkerne
- 100 ml Sojasoße
- 50 ml Leinöl
- 110 ml bioladen\*Agavendicksaft
- Pfeffer
- 2 – 3 EL Sesam

### Zubereitung:

Die Keulen gut würzen und für 2 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen. Das Öl in einem Bräter erwärmen, die Keulen dazugeben, so dass sie gerade bedeckt sind. Bei kleinster Hitze garen (ca. 60 – 90 Min.) bis das Fleisch sich leicht lösen lässt, wenn man mit einer Gabel reinsticht. Öl abgießen, auffangen und zur weiteren Verwendung aufbewahren. Die Gänsekeule in einer Pfanne kurz anbraten.

### Wir empfehlen dazu: Chinakohlsalat mit Mandarine & Granatapfel

Den Chinakohl halbieren und in feine Streifen schneiden. Die Mandarinen schälen, in Segmente teilen und in Stücke schneiden. Die Kerne aus dem Granatapfel lösen. Den Schnittlauch in größere Röllchen schneiden. Die Cashewkerne in einer trockenen Pfanne anrösten und alles locker miteinander vermischen. Sojasoße, Leinöl und Agavendicksaft miteinander verrühren, mit Pfeffer würzen, mit dem Salat mischen und durchziehen lassen. Vor dem Servieren mit Sesam bestreuen.



Sichern Sie sich Ihre

**Gänsekeule**

Artikel-Nr. 16 70 32

und andere Spezialitäten



Die Gänsekeule finden Sie unter Geflügel auf dem beiliegenden Bestellblatt.

Bestellen Sie vor bis spätestens Samstag, 5.12.

## Gänse von Ulf Jonas

Der Landwirt Ulf Jonas arbeitet seit 1992 auf seinem Betrieb nach Bioland-Richtlinien und hat sich seitdem auf die Gänsehaltung spezialisiert. Auf dem Hof im kleinen Retelsdorf bei Schönberg im Landkreis Nordwestmecklenburg leben die Gänse tagsüber auf den 30-Hektar-großen Weiden im Auslauf und finden nachts in den Ställen Schutz vor Räubern, wie z. B. dem Fuchs. Im Auslauf äßen die Gänse, was sie dort vorfinden. Zusätzlich werden Sie mit Bio-Getreide gefüttert. Die gute Fütterung spiegelt sich in der Qualität des Fleisches und dem Fettanteil wider.

## Hochwertiges Fleisch von Bio-Tieren

**„Lebens-Mittel“ mit Bindestrich! Das ist unser Motto! Wir schreiben bewusst „Lebens-Mittel“ mit Bindestrich, um zu verdeutlichen, dass wir aus Überzeugung ausschließlich Fleisch aus ökologischer Wirtschaftsweise und Erzeugung beziehen und verarbeiten und genau deshalb das „Lebens-Mittel“ als „Mittel zum Leben“ 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. Im Laufe der Jahre haben wir eine enge Zusammenarbeit mit den Landwirten aufgebaut, die unsere Tiere großziehen.

Ihr Bio-Fleischermeister André Schröder



## Putenrollbraten mit Pastinaken-Möhren (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.

### Putenrollbraten von 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.



Sichern Sie sich Ihre

### Putenrollbraten

Artikel-Nr. 16 35 00

und andere Spezialitäten



Den Putenrollbraten finden Sie unter Geflügel auf dem beiliegenden Bestellblatt.

Bestellen Sie vor bis spätestens Samstag, 5.12.

## Forelle mit Lauchgemüse aus dem Ofen (für 4 Personen)

### Zutaten:

- 4 Stangen Lauch
- Salz, Pfeffer
- Butter, Bratöl
- 1 Möhre
- 1 Zwiebel
- 200 ml Weißwein
- 300 ml bioladen\*Gemüsefond
- 1 Bund Thymian
- 1 Bund Dill
- ½ Zitrone
- 4 Forellen  
(Artikel Nr. 16 01 09)
- 200 g Butter

### Zubereitung:

Den Lauch so längs halbieren, dass er am Strunk noch zusammenbleibt. Waschen und in etwas Butter und Öl in einem Bräter von allen Seiten langsam anbraten und fast durchgaren. Salzen und pfeffern. Möhre und Zwiebel in feine Stück schneiden und in einer extra Pfanne anschwitzen. Anschließend zum Lauch geben und mit Wein und Fond angießen.

Die Kräuter klein hacken und die Zitrone in vier Stücke teilen. Die Forellen mit Zitrone und Kräutern füllen und bei 180 °C im Backofen ca. 15 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Fond reduzieren. Mit 200g kalter Butter montieren, d.h. die Butter unter ständigem Rühren in den Fond einarbeiten, so wird die Sauce schön sämig.

Die Forellen mit dem Lauchgemüse und Salzkartoffeln oder Reis servieren.

Sichern Sie sich Ihre

### Forellen

Artikel-Nr. 16 01 09

und andere Spezialitäten



Die Forelle finden Sie auf dem beiliegenden Fisch-Bestellblatt.

Bestellen Sie vor bis spätestens Samstag, 5.12.



Oliver Hecht

### 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 Gewässerverunreinigungen. Sie benötigt daher zwingend sauberes und sauerstoffreiches Wasser. Die Forelle von Oliver Hecht kann eine leichte rötliche Fleischfärbung haben, da sie viel Nahrung, insbesondere viele Bachflohkrebse, aufnimmt.

## 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 Voraus-  
setzungen für gutes, schmackhaftes Fleisch.



## Bioland-Betrieb Jentjens

Komfortable Ställe mit Stroheinstreu sowie der  
Sommerauslauf sorgen für Wohlbefinden bei Rind  
und Schwein.

Das Futter kommt zu 100% vom eigenen Hof,  
artgerechte Tierhaltung, ruhiger Umgang mit  
den Tieren und der eigene Transport zum  
Schlachtbetrieb führen zu dieser hervorragenden  
Fleischqualität.

Der Bioland-Betrieb von Heinz und Christoph  
Jentjens steht exemplarisch für die Bauern, dessen  
Tiere beim Naturverbund Niederrhein geschlachtet  
und verarbeitet werden.



Christoph (oben) und Heinz Jentjens (unten)

Sichern Sie sich Ihre

## Sous-Vide Entenkeule

Artikel-Nr. 16 50 20

und andere Spezialitäten



Die Sous-Vide Entenkeulen  
finden Sie unter Geflügel auf dem  
beiliegenden Bestellblatt.

Bestellen Sie vor bis spätestens  
Samstag, 5.12.

Sichern Sie sich Ihr

## Sous-Vide Entenbrustfilet

Artikel-Nr. 16 50 21

und andere Spezialitäten



Das Sous-Vide Entenbrustfilet  
finden Sie unter Geflügel auf dem  
beiliegenden Bestellblatt.

Bestellen Sie vor bis spätestens  
Samstag, 5.12.

## Sous Vide

### Was genau ist Sous Vide?

Als Sous Vide oder auch Vakuumgaren bezeich-  
net 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 zuberei-  
tet. 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 finden Sie  
auf S. 6/7 in diesem Flyer.



*Alle Rezepte finden Sie 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