

## *Speiseplan vom 16.03.20 bis 20.03.20*

### **Montag:**

Putencurrypfanne mit Gemüse und Kroketten

### **Dienstag:**

Saftige Fleischpflanzerl in Schwammerlsauce mit Reis und Gemüse

### **Mittwoch:**

Feurige Reisfleischpfanne mit Gemüse

### **Donnerstag:**

Rinderrouladen mit hausgemachten Spätzle

### **Freitag:**

Kartoffel-Fisch-Auflauf mit Hollandaise

### *Salatteller im März*

Bunt gemischter Blattsalat mit gebackenen Camembertecken, dazu fruchtiges Preiselbeerdressing  
(auch zum Mitnehmen)

## *Wochenangebote vom 16.03.20 bis 21.03.20*

### **Gyrospfanne**

*Für die schnelle Küche*

€/100g

**0,98**

### **Wiener**

*Kesselfrisch*

€/100g

**1,15**

### **Schinken Aufschnitt**

*Gekocht und Geräuchert*

€/100g

**1,40**

### **Wurstsalat**

*Mit Mayonnaise*

€/100g

**0,99**

### *Montagsschnäppchen*

**500g Gemischtes Hackfleisch**

### *Tipp der Woche*

**Frisches Lammfleisch aus der Region**

**Metzgerei Hecht**

92331 Lupburg  
Blossenberglweg 1  
09492 / 288



**www.metzgerei-hecht.de**

Eichenbühl 2  
09492 / 600 829

## *Aktuelles*

### **Es ist wieder Zeit für zartes Lammfleisch!**

Zart, mild und aromatisch – so wird der Geschmack von Lammfleisch oft umschrieben. Es lässt sich auf unterschiedliche Art in der Küche verwenden – die Älteren unter uns werden es noch als Einlage im Eintopf kennen, Kennern der Mittelmeerküche begegnet es häufig als Fleischspieße vom Grill und auch die Jugend kennt es – das Fleisch vom Döner Kebab stammt ebenfalls traditionell vom Lamm.

Lassen Sie sich von unserem Angebot inspirieren und probieren Sie vielleicht auch mal etwas Neues aus, wir beraten Sie gerne zur Zubereitung unterschiedlicher Lammfleischstücke und dazu passenden Beilagen. Wir führen unter Anderem:

- saftige Lammkeule, gerne auch fertig eingelegt
- frische Lammschulter mit und ohne Knochen
- feine Lammkoteletts, auch mit Kräutern mariniert
- leckeren Lammrollbraten

Alle Spezialitäten finden Sie ab jetzt wieder in unserer Fleischtheke.

**Unser Lammfleisch beziehen wir ausschließlich von Anbietern aus der Region!**

## *Tipp der Woche*

### **Würzige Lammschulter mit Gemüse**

Für 4 Personen:

**800g ausgelöste Lammschulter** in größere Würfel schneiden, portionsweise in einer Pfanne mit heißem Fett anbraten und in einen Schmortopf geben. Den Bratensatz mit **100ml Lammfond oder Gemüsebrühe** ablöschen, aufkochen und zum Fleisch geben.

In die Pfanne nun **kleingehackte Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer** in wenig **Öl** andünsten, mit **orientalischen Gewürzen** nach Geschmack (Zimtstange, Safran, Kardamom, Kreuzkümmel, oder eine fertige Würzmischung wie **Raz el Hanout** verwenden) würzen, **2 EL Tomatenmark** kurz mit anrösten und mit **300ml Lammfond oder Gemüsebrühe** aufgießen. Kurz aufkochen lassen, mit **Salz und Pfeffer** abschmecken und zu dem Fleisch in den Schmortopf geben.

Alles etwa 30 Minuten sanft schmoren lassen.

**300g Kartoffeln** und **2-3 Karotten** in mundgerechte Stücke teilen, zum Fleisch in den Schmortopf geben und nochmals für 20 Minuten sanft weiterkochen lassen, bis die Kartoffeln weich sind.

Vor dem Servieren mit **Petersilie oder Koriandergrün** bestreuen.

Viel Freude beim Nachkochen und Guten Appetit wünscht  
Ihre Metzgerei Hecht

**Metzgerei Hecht**  
92331 Lupburg  
Blossenberglweg 1  
09492 / 288



**www.metzgerei-hecht.de**  
Eichenbühl 2  
09492 / 600 829