

NEMETZ-MARKT
Qualität zum Abholen

... DER Abholmarkt für alle Endverbraucher, Gastronomen und Wirtschaftstreibende!

	Hirsch-Edelgulasch geschnitten, 10 kg, TK € 8,29 / kg
Frankfurter 10er-Pkg € 3,59 / kg	Rind-Schnitzel geschnitten, 5 x 160g, vac € 7,20 / kg
Putenschnitzel fertig paniert, 3kg-KT, TK € 4,90 / kg	

 alle Preise exkl. 10% MwSt.

NEMETZ-MARKT Standorte:
3071 Böheimkirchen, Betriebsstr. 19
2331 Vösendorf, Ortsstrasse 34

Öffnungszeiten Mo-Do: 8-13 / 15-18 Uhr
Böheimkirchen Fr: 8-18 Uhr, Sa: 8-13 Uhr

Preise gültig bis 31.10.08 Änderungen vorbehalten!

Tel +43 2743 255 25 -0 • office@nemetz-fleisch.at • www.nemetz-markt.at

Fleisch ist sehr gesund

Das Fleisch liefert jede Menge Vitamine

Rindfleisch zum Beispiel ist ein idealer Eiweiß-Lieferant, mit einer sehr hohen biologischen Wertigkeit (aus 100g Rindfleisch-eiweiß können 92g Körpereiwweiß gebildet werden - wichtig für den Muskel- und Zellaufbau).

Rindfleisch versorgt den Körper mit Vitamin B1, B2, B6 und B12. Letzteres brauchen wir unter anderem für die Bildung der roten Blutkörperchen. Rindfleisch liefert reichlich Mineralstoffe und Spurenelemente, ganz besonders aber Eisen.

Geflügelfleisch hat eine vorteilhafte Nährstoffzusammensetzung, das Verhältnis von hochwertigem Eiweiß und Fett ist besonders günstig. Durch den hohen Gehalt an Proteinen ist Geflügelfleisch leicht verdaulich. Geflügelfleisch hat einen hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren und Vitaminen der B-Grup-

pe. Mageres Schweinefleisch enthält nur ca. 2g Fett/100g Fleisch. Auch das Schnitzelfleisch zählt hier zu den mageren Fleischteilen.

Schweinefleisch versorgt den Körper vor allem mit Vitamin B1, B6 und wertvollem Eiweiß. Außerdem hat Schweinefleisch einen hohen Gehalt an Selen - wichtig für die Funktion der Schilddrüse.

Jahrzehntelange Erfahrung und die ausgezeichnete fachliche Qualifikation der Firma Nemetz, sowie das flexible Erfüllen unterschiedlichster Kundenwünsche, sind das Erfolgsparameter und ermöglichen den hohen Qualitätsansprüchen der Kunden gerecht zu werden und als sich verlässlicher Partner von Gastronomie, Hotelketten, Systemgastronomie, Großküchen und C + C Märkten zu etablieren. Firma Nemetz steht für Qualität! *Werbung*

Rezept Hirschgulasch

Zutaten 4 für Portionen:

- 800g Gulasch vom Hirsch
- 50g Butter
- 50g Speck, fett
- 2 Zwiebel(n)
- 500g Champignons oder andere Pilze
- 125ml Wein, rot, Brühe, Gin
- 6 Körner Wacholderbeeren
- 2 Lorbeerblätter
- 5 EL saure Sahne
- Pfeffer

Zubereitung:

Eine schöne Scheibe Speck in Butter wenden und das Fett auslassen, herausnehmen. Das Fleisch scharf anbraten, pfeffern, herausnehmen, Zwiebeln glasig dünsten, Champignons in Scheiben (oder Waldpilze) dazu geben, dünsten. Das Fleisch zurück in den Topf geben. Mit Rotwein löschen, mit Brühe aufgießen. Eine Stunde köcheln lassen. Mit saurem Rahm binden, mit einem Gläschen Gin am Ende abschmecken. Vorsicht mit dem Salz! Da Speck und Brühe verwendet wird, ist Salz in den meisten Fällen überflüssig. Auf jedem Fall erst am Ende salzen. Dazu passen Spätzle oder Kartoffelknödel. Zubereitungszeit: ca. 30 Min.