



Adler's Werksverkauf

Gerne bieten wir Ihnen für die Woche vom

16.05.2019 – 22.05.2019

Fleischspezialitäten an:

Qualivo Rindfleisch Hochrippe	8,90 €/kg
Rindfleisch Leiter (Rezeptvorschlag siehe Rückseite)	4,90 €/kg
Schweinefiletköpfe	6,90 €/kg
Bratwurst frisch	5,90 €/kg

Wurstspezialitäten

Schlemmerschinkle SB	8,99 €/kg
Salami am Stück oder geschnitten	13,90 €/kg
Paprikalyoner am Stück oder geschnitten	6,90 €/kg
Knoblauchwurst im Ring	9,90 €/kg

Wir freuen uns sehr auf Ihren nächsten Besuch und Ihren Einkauf.

Newsletter Anmeldung unter: frank.eichkorn@adlerschwarzwald.de

Alle Angaben ohne Gewähr

Hans Adler OHG – Schwarzwälder Fleischwaren

Am Lindenbuck 3, 79848 Bonndorf im Schwarzwald - Telefon +49(0)7703 832 0 Telefax +49(0)7703 832 100

E-Mail zentrale@adlerschwarzwald.de - www.adlerschwarzwald.de

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag von 08:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Samstag von 07:30 Uhr bis 12:00 Uhr



Sie wissen noch nicht, was zum Mittag auf den Tisch kommt?

Bratnudeln mit Rindfleisch

Zutaten für 3 Portionen:

- 150 g chinesische Eiernudeln (Mie-Nudeln)
- Salz und Pfeffer, schwarzer
- 1 m.-große Zwiebel(n)
- 2 Knoblauchzehe(n)
- 1 Stück(e) Ingwer, walnussgroß
- 2 kleine Paprikaschote(n)
- 500 g Chinakohl
- 300 g Rindfleisch (Hüftsteak oder Rumpsteak)
- 1 EL Öl
- 5 EL Sojasauce
- evtl. Koriandergrün zum Garnieren

Die Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser 4 - 5 Minuten garen. Abgießen, abschrecken und sehr gut abtropfen lassen.

Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. Paprika und Chinakohl putzen und waschen. Das Fleisch trocken tupfen. Gemüse und Fleisch in Streifen schneiden.

Öl im Wok oder einer großen Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin portionsweise kräftig anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, dann herausnehmen. Nun Zwiebeln, Knoblauch und Paprika im heißen Bratfett unter Rühren anbraten. Nudeln, Chinakohl und Ingwer dazugeben und 2 - 3 Minuten mitbraten. 5 - 7 EL Sojasauce und das gesamte Fleisch unterrühren. Mit Pfeffer und evtl. Sojasauce abschmecken

Arbeitszeit: ca. 20 Min.

Koch/Backzeit: ca. 15 Min.

Alle Angaben ohne Gewähr

Hans Adler OHG – Schwarzwälder Fleischwaren

Am Lindenbuck 3, 79848 Bonndorf im Schwarzwald - Telefon +49(0)7703 832 0 Telefax +49(0)7703 832 100
E-Mail zentrale@adlerschwarzwald.de - www.adlerschwarzwald.de

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag von 08:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Samstag von 07:30 Uhr bis 12:00 Uhr