



9. Mai ist Metzger Grilltag <Food on Fire>!
Daher offerieren wir Ihnen, Schweinshals-Steak oder Braten für nur 18.50 Fr. und an unserem Grillstand vor dem Laden:
Jede Wurst + Brötli + Getränk 4.00 Fr.

Wissenswertes über Kaninchen

Wissenswertes über Kaninchenfleisch
Kaninchenfleisch besteht aus leicht verdaulichem Eiweiß von hoher biologischer Wertigkeit. Kaninchenfleisch zeichnet sich durch geringen Fettanteil – der Rücken weist nur ca. 3g Fett/100g, das Rückenfilet nur ca. 2,5g Fett/100g, die Keulen nur ca. 1,5g Fett/100g auf – und hohen Anteil an ernährungsphysiologisch besonders wertvollen einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren (Ölsäure und Linolsäure, sowie Linol und Alpha-Linolsäure) aus. Im ganzen Kaninchen sind beispielsweise 28,3% Ölsäure, 18,9% Linolsäure und 3,41% Alpha-Linolsäure enthalten. Kaninchenfleisch ist

kalorienarm und leicht. Daher ist es ein wertvoller Beitrag zur bewussten, kalorienarmen und vollwertigen Ernährung. Kaninchenfleisch enthält im Vergleich zu anderen Fleischarten wie Schweine- oder Rindfleisch deutlich

weniger Cholesterin. Kaninchen-Rückenfilet enthält ca. 55mg/100g, Kaninchen-Keule ca. 67mg/100g.

Kaninchen-Keule ca. 67mg/100g. Kaninchenfleisch enthält das Vitamin Niacin und das wichtige, lebensnotwendige Spurenelement Eisen in biologisch gut verfügbarer Form. Kaninchenfleisch kann als hochwertige und qualitativ wertvolle, leichte, fettarme Kost mit geringer Kalorienanzahl und geringem Cholesterin-Gehalt empfohlen werden. Wegen seiner spezifischen Zusammensetzung und des Gehaltes an bestimmten essenziellen Aminosäuren zählt Kaninchenfleisch zum Diätfleisch.

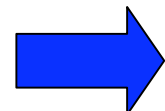
Rezept

Kaninchenschenkel an Chilisauce

Zutaten: für 4 Personen
2 grosse. Peperoncino
italienische Pfefferschoten
2 grosse Tomaten
1 Tl. Kuemmel
1 El. Essig
6 grosse Knoblauchzehen
50 MI. Olivenoel
Salz
4 Stk. Kaninchenschenkel
2 Dl. Wasser, evtl. mehr
1 Bd. glattblaettrige Petersilie

Zubereitung:

Die Peperoncino der Länge nach halbieren und entkernen, dann in Streifen schneiden. Die Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, schälen und in Schnitze schneiden. Peperoncino, Tomaten, Kümmel und Essig im Mixer pürieren. Den Knoblauch schälen und fein hacken. In der Hälfte des Olivenöls andünsten. Dann die Tomaten-Peperoncino-Sauce beifügen und alles fünf Minuten leise kochen lassen. Mit Salz abschmecken. Das restliche Olivenöl in einen Bräter geben und die Kaninchenteile hineinlegen. Mit der Tomaten-Peperoncino-Sauce bedecken. Bis hierhin kann das Gericht vorbereitet werden. Vor der Zubereitung Wasser dazugiessen. Die Petersilie fein hacken und darübergeben. Die Kaninchenschenkel im auf 150 Grad vorgeheizten Ofen auf der zweituntersten Rille ungedeckt während etwa 60 bis 75 Minuten schmoren lassen, bis das Fleisch weich ist. Wenn nötig etwas Wasser nachgiessen. Tip: Auf die gleiche Weise kann man auch ein in Stücke geschnittenes Poulet oder Pouletteile, wie z.B. Schenkel, zubereiten.



Bitte wenden

Weinempfehlung zu Kaninchenfleisch

Tenuta Albrizzi,
Rosso Salento

Apulien

Traubensorten: 50% Primitivo
50% Cabernet

Sauvignon

Produzent: Cantine Due Palme,
Salento

Herkunft: Collino San Marco,
Salento

Farbe: dichtes dunkles Rubin

Bouquet: Reiffruchtig mit
blumigem Duft, Hollunder,
Lakritze, Cassis

Körper: Mundfüllender Wein mit
satten Fruchtaromen

Kompakte Mitte, ein echt
süffiger Wein

Serviertemperatur: 18 ° C

Jetzt wieder Aktuell Käswurst und Fürtüfel

*Haben Sie schon unser
Hausgemachtes
Fleischgewürz
probiert? Es enthält
verkapseltes Salz aber
kein Geschmacks-
verstärker, und ist
Glutenfrei.*

*Sie planen ein Fest oder
eine Veranstaltung? Wir
stehen Ihnen mit Rat und
Tat mit unserem Party-
Service zur Seite*

*Aktuell: Diverse
Grillbuffets*

*Verlangen Sie doch
einfach unsere
Menüvorschläge.*

Jetzt ist wieder Grillzeit.

*Jetzt finden Sie wieder ein
riesiges Grillfleisch-
Angebot in unserem
Buffet vor. Spiessli in allen
Variationen, mariniertes so
weit das Auge reicht,
Würste in diversen
Geschmäckern.
Selbstverständlich dürfen
unsere hausgemachten
Salate dazu nicht fehlen.
. Gemüse-Spiessli und
Maiskolben sind jedes Jahr
heiss begehrt.*

*Fische eignen sich
ausgezeichnet zum
Grillieren.
Sicher sind nicht alle
Sorten geeignet, aber an
Seeteufel , Crevetten,
Salm, Viktoribarsch,
Jakobsmuscheln,
Thunfisch ,Haifisch wird
Ihr Gaumen die helle
Freude haben.*

*Fragen Sie uns wir beraten
Sie gerne.*

*Unsere Haus- und
Italienische Salatsauce
finden Sie in unserer
Selbstbedienung.
Probieren Sie sie doch
mal mmmmmhh.*

*Jetzt finden Sie in
unserem Verkaufs-
Angebot diverse
Marinaden.*

*Auf unserer Webseite
sind Sie immer
bestens informiert
www.dorfmetzg-buchs.ch*

*Haben Sie Anregungen,
Wünsche, Kritik, teilen
Sie es uns bitte mit.
Ihre Zufriedenheit liegt
uns am Herzen.
Schreiben Sie uns doch
auf:
dorfmetzg-buchs@bluewin.ch*