


NEWSLETTER



Liebe Kundin, lieber Kunde

Möchten Sie gerne neue feine Kochrezepte kennen lernen, ist Ihnen aber die Beschaffung der Zutaten zu umständlich? Dann haben wir genau das Richtige für Sie gefunden! HelloFresh  liefert Ihnen wöchentlich 3 Menus für jeweils 2 oder 4 Personen mit sämtlichen Zutaten per Post nach Hause. Sie müssen sie nur noch frisch zubereiten! Mehr erfahren Sie in diesem Newsletter!

Eier Meier zeichnet sich dadurch aus, dass sie Eier von bäuerlichen Kleinbetrieben vermarktet und damit auch einen wichtigen Beitrag zu deren Existenz sichert. In dieser Ausgabe stellen wir Ihnen mit der Familie Fellmann in Uffikon LU einen typischen Produzenten von Eier Meier vor.



Kennen Sie bereits unser feines kaltgepresstes Rapsöl und unseren Kulinarium Balsamico Essig. Bis Ende Oktober erhalten Sie die beiden feinen Produkte je mit einem Rabatt von 10%. Bestellen Sie mit unserem Flyer oder direkt auf www.eiermeier.ch!

Ihr Team vom Eier Meier



Falscher Hase: Mit Ei gefüllter Hackbraten im Bacon-Mantel, dazu Lauch-Rahm-Sauce



Zutaten | 4P

- Kartoffeln 800 g
- Karotte 2
- gemischtes Hackfleisch 600 g
- hart gekochte Eier 4
- Bacon (Scheiben) 160 g
- Lauch 2
- Kochrahm (15 % Fett) 400 ml
- mittelscharfer Senf 20 ml
- Öl* für Schritt 1, 2 EL
- Salz, Pfeffer nach Geschmack

Durchschnittliche Nährwerte pro 100g

- Brennwert 4.477 kJ/ 1.070 kcal
- Fett 72g
davon ges. Fettsäuren 30 g
- Kohlenhydrate 41 g
davon Zucker 11 g
- Eiweiss 58 g
- Salz 3 g

Zubereitung

1. Ungeschälte **Kartoffeln** je nach Grösse vierteln oder halbieren. **Karotte** schälen, längs vierteln und in 3 Teile schneiden. **Kartoffeln** und **Karotten** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, etwas Platz für den **falschen Hasen** lassen. **Gemüse** mit 2 EL **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** mischen und für ca. 40 Min. backen, bis das **Gemüse** weich ist.
2. In einer grossen Schüssel **Hackfleisch**, **Salz*** und **Pfeffer*** mischen. Aus der **Fleischmasse** einen langen Laib formen, sodass 2 **Eier** hineinpassen, und diesen in der Mitte so eindrücken, dass eine Rille entsteht. **Eier** schälen und dicht aneinander in die Rille des **Fleischlaibes** legen. **Teig** darüberklappen und wieder einen **Laib** formen.
3. **Baconscheiben** leicht überlappend nebeneinanderlegen, Laib darauflegen und vorsichtig einrollen. **★TIPP:** Du kannst auch Klarsichtfolie nehmen, den Bacon darauflegen, die Fleischmasse darauf verteilen, Eier nebeneinanderlegen und die Masse einrollen.

Falschen Hasen mit **Bacon**-Naht nach unten in eine grosse Pfanne geben, vorsichtig rundherum ca. 5 Min. anbraten und zum **Gemüse** für ca. 30 Min. in den Ofen geben.

4. **Lauch** längs halbieren und in dünne Streifen schneiden. Fett aus der Pfanne giessen. Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen, **Lauchstreifen** zugeben und ca. 5 Min. anbraten. Mit **Rahm** ablöschen, **Senf** unterrühren und ca. 4 Min. einköcheln lassen, bis die **Sauce** leicht andickt.
5. Den **falschen Hasen** in Scheiben schneiden, das **Gemüse** auf dem Teller verteilen und mit der **Sauce** genießen.

Guten Appetit!

IHRE KOCHBOX

WANN, WO, WIE OFT
SIE WOLLEN



RABATT
50 CHF
CODE **E119**

www.HelloFresh.ch

..... WÖCHENTLICH

INSPIRIERENDE REZEPTE UND FRISCHE ZUTATEN

SO EINFACH IST ES:



1. SIE WÄHLEN

aus wöchentlich **wechselnden Rezepten** die Gerichte aus, die Ihnen am besten schmecken.

2. WIR LIEFERN

Ihnen die exakte Menge an **frischen Zutaten** jede Woche **kostenlos** nach Hause.

3. SIE KOCHEN

und geniessen gemütlich zu Hause.
Kein Einkaufen, Planen und Abwiegen mehr!

Profitieren Sie von **50 CHF Rabatt** auf Ihre 1. Kochbox mit dem Gutscheincode: **E119**

Zu Besuch bei Familie Fellmann in Uffikon



Neugierig betrachten die 320 braunen und weissen Legehennen den Besucher auf ihrem Hof. Sie haben viel Platz zum Scharren, wie es sich für eine tiergerecht gehaltene Herde gehört. „Es ist schon erstaunlich wie schnell die Hennen die Grasnarbe bearbeiten. Deshalb habe ich ein Hühnermobil angeschafft. Damit kann ich den Stall regelmässig an einer neuen Stelle platzieren. In wenigen Wochen wird dies wieder der Fall sein, bereits zum vierten Mal seit der Einstallung der Hühner im November“, meint Sepp Fellmann, der Besitzer des Betriebes. Im November 2018 hat er den mobilen Stall angeschafft. Das Ziel war es neben seinem Milchvieh-



betrieb, den 78 Mastschweinen und der Intensivkultur mit Tafelkirschen, ein weiteres Standbein aufzubauen. Damit wollte er auch eine erfolgreiche Basis für seinen Sohn legen, der einmal den Hof übernehmen wird.



Christine und Sepp Fellmann sind sehr froh, dass sie mit Eier Meier einen Partner gefunden haben, der ihnen die Sicherheit gibt, dass die Eier regelmässig verkauft werden können. „Unser Ziel war es eine Direktvermarktung aufzubauen. Wir sind überrascht, wie viel Eier wir schon an Restaurants und Privatkunden verkaufen können. Wir sind der Eier Meier sehr dankbar, einerseits dass sie unseren Handel toleriert und andererseits, dass sie bereit ist, den Rest der Eier abzunehmen. So können wir unseren und den Kunden von Eier Meier immer frische Eier anbieten!“

Wir danken der Familie Fellmann für die Zusammenarbeit und wünschen ihnen weiterhin viel Erfolg.