

Liste aller Fleischsorten, die bei claro telefonisch vorbestellt werden können. Tel. 044 481 84 86

Seit 1993 verarbeitet und verkauft die **Bio-Metzgerei Karl Abegg** in Langnau am Albis Fleisch aus biologischer Landwirtschaft. Der Betrieb wird jährlich von der bio-inspecta einer Kontrolle unterzogen und daraufhin zertifiziert. Weitere Informationen unter: www.metzgabegg.ch

KAGfreiland ist die schweizerische Nutztierschutz-Organisation und zugleich das tierfreundlichste Bio-Label der Schweiz. Seit über 35 Jahren setzt sie sich für eine artgerechte Tierhaltung und eine naturnahe Landwirtschaft ein. Das Tierwohl und der schonende Umgang mit der Natur haben bei **KAGfreiland** erste Priorität. So ist es zum Beispiel wichtig, dass die Tiere in einer Herde leben. Damit sich die Tiere auch ihrer Art gemäss verhalten können, erhalten sie Beschäftigungsmöglichkeiten. Alle Tiere können täglich ins Freie, Sommer und Winter. **KAGfreiland** ist das einzige Label, bei dem die Tiere max. 30 km oder 1 Stunde transportiert werden dürfen.

Bitte Fleisch/Wurst bis Dienstag Mittag bestellen.
Abholbereit im Laden ab Freitag Mittag.



Bitte geben Sie bei Ihrer Bestellung Ihre Telefonnummer an, falls das gewünschte Fleisch nicht erhältlich ist oder es erst später als Freitag geliefert werden kann. Das bestellte Fleisch kommt frisch bei uns an. Es kann daher bei Ihnen zuhause noch tiefgefroren werden. Vielen Dank.



PLU	Artikel-Bezeichnung	Fr. / 100g
437	Freilandpoulet	2.40
431	Pouletbrüstli	5.50
432	Geschnetzeltes	4.50
433	Pouletschenkel	2.60
435	Pouletflügeli	1.80
434	Pouletsteak	4.50
439	Pouletleber	2.--
450	Suppenhuhn	10.--/Stk.



Freilandpoulet kagfreiland

Dieses Poulet stammt von einem Huhn das sich viel im Freien bewegt, sich natürlich ernährt und nur langsam wächst. Das Fleisch ist kräftiger, aromatischer und vor allem magerer als Sie das vielleicht von einem konventionellen Poulet gewöhnt sind. Garen Sie es im Ofen nicht allzu heiss ca. 1¼ Stunden.

Nährwert in 100g: 22g Eiweiss, 4.1g Fett, 560kJ, 134kcal

Preis: Fr. 2.40/100g



Pouletflügeli kagfreiland

kagfreiland Pouletflügeli sind sehr aromatisch und mit viel Fleisch. Am Besten gelingen sie im Backofen.

Nährwert in 100g: 22g Eiweiss, 3.9g Fett, 560kJ, 134kcal

Preis: Fr. 1.80/100g



KAG-Grillsortiment:



PLU	Artikel-Bezeichnung	Fr. / 100g
139	Hohrücken / Steak	5.20
137	Rindskotelett mariniert	4.90
136	T-Bon-Steak mariniert	5.20
174	Kalbs-Kotelett	6.20
189	Kalbs-Hohrücken/Steak	7.50
434	Pouletsteak (Schenkel ohne Knochen)	4.50
526	Grillschenkel (Pouletschenkel mariniert)	2.60
517	Chnusperli (Pouletflügeli gewürzt)	1.80
554	Flügeli Sticker (3Flügeli auf Spiess gewürzt)	2.50
521	Holzackersteak mariniert (Schwein)	3.20
107	Schweins-Kotelett durchzogen	3.20
112	Schweins-Brustspitz	1.80
530	Grillbraten (Schweinschals m. Speck, mar.)	3.20
204	Lamm-Kotelett	5.--
524	Lammierstück mariniert	5.80
205	Lammracks	5.90
206	Lamm-Gigotsteak	4.60
207	Lamm-Gigotbraten	4.60
502	Mixed-Grill Spiessli	4.80
503	Wickelspiessli mariniert	4.80
504	Zigeunerspiessli	6.20
523	Rindshuftspiessli mit Gemüse	6.50
505	Cevapcici Spiessli	2.80
535	Beefburger	2.40
537	Geflügelburger	2.50
538	Lammburger	2.50
603	Chippolata	2.--
631	Aelplerwürstli	2.20/Stk.
632	Mini-Chili-Grilly	2.80/100g
608	Lammcurrybratwurst	2.60/Stk.
604	Kalbsbratwurst	2.20/Stk.
606	Curry-Bratwurst	2.20/Stk.
605	Buurebratwurst	2.60/Stk.

KAG-Grillsortiment:



Kotelett durchzogen kagfreiland

Saftiges Kotelett gut geeignet auf dem Grill. Vorgängig marinieren danach auf beiden Seiten bei kleinem Feuer braten.

Nährwert in 100g: 16.4g Eiweiss, 10.4g Fett, 730kJ, 175kcal

Preis: Fr. 3.20/100g



Lammkoteletts kagfreiland

Vom Rücken geschnittene, ca. 1-2cm dicke Koteletts zum kurz braten. Eignet sich auch auf den Grill. Pro Person benötigen Sie ca. 3-4Stück.

Nährwert in 100g: 19.6g Eiweiss, 8.2g Fett, 620kJ, 149kcal

Preis: Fr. 4.80/100g



Lammgigotbraten kagfreiland

Gigotbraten ist ein eher mageres aber trotzdem saftiges Stück Fleisch. Es eignet sich gut zum Niedergaren oder auf dem Grill. Der Braten darf innen leicht rosa bleiben.

Nährwert in 100g: 19.6g Eiweiss, 10.5g Fett, 730kJ, 175kcal

Preis: Fr. 4.50/100g



Bratwurst mit kagfreiland Fleisch hergestellt

Geeignet zum Grillieren, Bratwurst mit Zwiebelsauce. 130g pro Stück

Zusammensetzung: Kalbfleisch, Rindfleisch, Schweinefleisch, Wasser, Kochsalz, Milchweiss, Lactose, Glukose, Phosphate, Glucono-delta-Lacton, Glutamat, Gemüse, Sellerie, Gewürze, Zitrone

Preis: Fr. 2.20/Stück

PLU	Artikel-Bezeichnung	Fr. / 100g
156	Gehacktes	2.30
154	Voessen / Ragout	3.50
155	Geschnetzeltes	4.60
149	Siedfleisch mager	2.80
150	Siedfleisch durchzogen	2.--
148	Tafelspitz	3.50
152	Ochschwanz für Suppe	0.90
158	Markbein	0.70
138	Stroganoff	7.50
151	Haxen	2.50
147	Schulterbraten	3.60
146	Stotzenbraten	4.50
145	Schmorblätzli	4.80
139	Hohrücken / Steak	5.20
141	Blätzli à la minute	5.50
135	Huft / Rumpsteak	7.20
133	Entrecôte / Roastbeef	7.20
131	Filet	9.50
153	Leber	1.20
160	Tierfutter (Innereien)	0.70
159	Herz / Leistenfleisch geschnetzelt	1.60
142	Fondue Chinoise	6.80



Rindsgehacktes kagfreiland

Mageres Rindfleisch wird immer frisch gehackt und sofort vacuumiert. Wenn Sie bei uns im Laden einkaufen, hacken wir das Fleisch vor Ihren Augen.

Nährwert in 100g: 18.6g Eiweiss, 10.5g Fett, 910kJ, 219kcal

Preis: Fr. 2.20/100g



Siedfleisch mager kagfreiland

Mageres Stück Fleisch aus dem Vorderviertel des Rindes. Eignet sich gut zum lange kochen, z.B. für eine kräftige Suppe mit viel Gemüse in der kalten Jahreszeit. Das gekochte Fleisch kann auch kalt aufgeschnitten werden und auf Wunsch zu einem leichten Salat weiterverarbeitet werden.

Nährwert in 100g: 18.6g Eiweiss, 10g Fett, 890kJ, 214kcal

Preis: Fr. 2.80/100g



Saftplätzli/Schmorplätzli kagfreiland

Ca. 0.5-1.5cm dicke Plätzli zum Schmoren. Das Fleisch ist sehr mager und wird durch das Schmoren weich. Kochtipp: Specktranchen und Zwiebelringe mitkochen.

Nährwert in 100g: 22.6g Eiweiss, 2.3g Fett, 470kJ, 112kcal

Preis: Fr. 4.80/100g



Entrecôte/Roastbeef kagfreiland

Ein zartes Stück Fleisch zum kurz braten. Als Steak in 2-3cm oder dicker geschnitten, das klassische Entrecôte. Am Stück gebraten als Roastbeef ist sowohl heiss als auch kalt aufgeschnitten immer eine Gaumenfreude. Der schmale Fettrand auf der Oberseite sollte beim Braten am Fleisch belassen werden. Dieser verleiht dem Fleisch seinen typischen Geschmack.

Nährwert in 100g: 19.5g Eiweiss, 13g Fett, 920kJ, 221kcal

Preis: Fr. 7.20/100g

KAG-Kalbfleisch:



PLU	Artikel-Bezeichnung	Fr. / 100g
183	Gehacktes	3.80
181	Voessen / Ragout	4.80
182	Geschnetzeltes	6.80
175	Stotzenbraten	7.20
176	Schulterbraten	5.40
177	Halsbraten	4.20
178	Haxen	3.90
179	Brust	2.80
173	Schnitzel	8.20
172	Steak	9.20
171	Filet	10.50
174	Kotelett	6.20
180	Leber	4.50



KAG-Kalbfleisch:



Kalbshaxen kagfreiland

Kalbshaxen sind 2-4cm dick geschnitten, haben einen Markknochen und eignen sich bestens zum schmoren. Kochzeit ca. 1.5-2Std. können auch gut wieder aufgewärmt werden. Kalbshaxen haben ein Gewicht von 280-350g.

Nährwert in 100g: 20.9g Eiweiss, 1.6g Fett, 427kJ, 102kcal

Preis: Fr. 3.90/100g



Kalbsschnitzel kagfreiland

Kalbsschnitzel sind in dünne Tranchen geschnitten und sehr fettarm. Sie eignen sich zum kurz braten als Wienerschnitzel, Rahmschnitzel, Saltimbocca, Piccata, Cordon bleu, usw. Erhältlich sind sie in vier Grössen: doppelt geschnitten, gross, mittel und klein. Von 0.5-1.5cm dick geschnitten.

Nährwert in 100g: 22.2g Eiweiss, 1.5g Fett, 440kJ, 105kcal

Preis: Fr. 8.20/100g



Kalbsfilet kagfreiland

Das Kalbsfilet ist das zarteste Stück Fleisch und wiegt ca. 600-900g. Es kann am Stück bei 80°C niedergegart werden oder zu Medallions von 2-4cm geschnitten kurz gebraten werden. Eine gute Idee ist auch immer ein Filet im Teig.

Nährwert in 100g: 21.2g Eiweiss, 1.8g Fett, 450kJ, 108kcal

Preis: Fr. 10.50/100g



Kalbskotelett kagfreiland

Ein saftiges Stück Fleisch zum kurz braten. Ein Kotelett hat einen Rippenknochen und ist ca. 1.5-2cm dick geschnitten. Etwas durchzogene Koteletts eignen sich gut zum Grillen. Während Sie die eher mageren am besten bei 80°C niedergaren, damit sie schön zart und saftig bleiben. Werden Koteletts in der Bratpfanne gebraten, dann nur bei kleinem Feuer total ca. 8-10Minuten braten.

Nährwert in 100g: 18.9g Eiweiss, 13.8g Fett, 850kJ, 203kcal

Preis: Fr. 6.20/100g

PLU	Artikel-Bezeichnung	Fr. / 100g
118	Gehacktes	2.20
116	Voessen / Ragout	3.20
117	Geschnetzeltes	3.80
109	Halsbraten	3.20
110	Halsblätzli	3.20
111	Schulterbraten	3.50
114	Haxen	2.--
112	Brustspitz	1.80
106	Kotelett mager	3.20
107	Kotelett durchzogen	3.20
104	Stotzenplätzli	3.90
103	Nierstück	4.90
101	Filet	6.50
102	Falsches Filet	4.80
115	Leber	1.--
753	Kochspeck	2.50
755	Rippli mager	4.50
756	Rippli durchzogen	3.80



Hals-Braten/Plätzli kagfreiland

Mit dem Hals können Sie einen saftigen Braten im Ofen machen oder auch in 1-3cm dicke Steaks schneiden, marinieren und dann hervorragend auf dem Grill braten. Hals vom Schwein ist immer etwas durchzogen, daher bleibt das Fleisch stets saftig.

Nährwert in 100g: 16.4g Eiweiss, 10.4g Fett, 730kJ, 175kcal

Preis: Fr. 3.20/100g



Kotelett mager kagfreiland

Magere Koteletts nur kurz und nicht zu heiss anbraten, danach im Ofen bei Niedertemperatur fertigbaren. So bleiben sie saftig und zart. Tipp; Kotelett panieren und bei aufschäumender Butter bei mittlerer Hitze braten.

Nährwert in 100g: 20.4g Eiweiss, 5.6g Fett, 575kJ, 137kcal

Preis: Fr. 3.20/100g

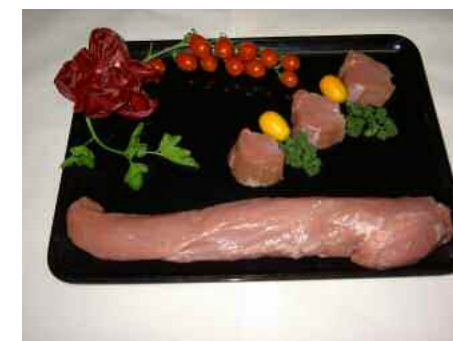


Schweinsnierstück kagfreiland

Geschnitten als Plätzli (0.5-1cm), als Steak (2-3cm) zum kurz braten bei kleiner Hitze da sonst schnell trocken. Eignet sich auch am Stück zum niedergaren.

Nährwert in 100g: 18g Eiweiss, 5.2g Fett, 580kJ, 139kcal

Preis: Fr. 4.90/100g



Schweinsfilet kagfreiland

Sehr zartes Fleisch, geschnitten als Medaillon in 2-3cm zum kurz braten, am Stück zum niedergaren oder als Filet im Teig.

Nährwert in 100g: 18.6g Eiweiss, 4.3g Fett, 520kJ, 125kcal

Preis: Fr. 6.20/100g

PLU	Artikel-Bezeichnung	Fr. / 100g
212	Gehacktes	2.50
210	Voessen / Ragout	3.80
209	Schulterbraten gerollt	3.80
204	Koteletten	5.--
205	Racks X	5.90
208	Gigot mit Bein	3.90
207	Gigotbraten gerollt	4.60
206	Gigotsteak	4.60
202	Nierstück	5.80
211	Geschnetzeltes	5.80

x = kein KAG-Fleisch

**Lammkoteletts kagfreiland**

Vom Rücken geschnittene, ca. 1-2cm dicke Koteletts zum kurz braten. Eignet sich auch auf den Grill. Pro Person benötigen Sie ca. 3-4Stück.

Nährwert in 100g: 19.6g Eiweiss, 8.2g Fett, 620kJ, 149kcal

Preis: Fr. 4.80/100g

**Lammgigot kagfreiland**

Lammgigot mit Knochen ca. 1.5-2.5kg im Ofen oder auf dem Grill zubereitet. Mariniert mit Knoblauch und Gartenfrischen Kräutern schmeckt er hervorragend.

Nährwert in 100g: 19.6g Eiweiss, 10.5g Fett, 730kJ, 175kcal

Preis: Fr. 3.80/100g

**Lammgigotbraten kagfreiland**

Gigotbraten ist ein eher mageres aber trotzdem saftiges Stück Fleisch. Es eignet sich gut zum Niedergaren oder auf dem Grill. Der Braten darf innen leicht rosa bleiben.

Nährwert in 100g: 19.6g Eiweiss, 10.5g Fett, 730kJ, 175kcal

Preis: Fr. 4.50/100g

**Lammnierstück**

Ein sehr mageres Stück Fleisch, ca. 150-220g schwer zum kurz braten. Absolut kein sichtbares Fett. Dieses Stück mundet auch Personen, die sonst nicht so gerne Lammfleisch essen.

Nährwert in 100g: 22.6g Eiweiss, 1.5g Fett, 440kJ, 105kcal

Preis: Fr. 5.50/100g

KAG-Wurstwaren:

PLU	Artikel-Bezeichnung	Fr.
603	Chipolata	2.--/100g
604	Bratwurst	2.20/Stk.
605	Buurebratwurst	2.60/Stk.
606	Currybratwurst	2.20/Stk.
608	Lammcurrybratwurst	2.60/Stk.
611	Cervelas	1.60/Stk.
601	Brät	1.60/100g
602	Fleischkäse zum Backen	1.60/100g.
626	Brätkügeli	2.50/100g
612	Wienerli	2.20/Paar
615	Münchener Weisswürstli	2.80/Paar
629	Langnauerli	2.80/Paar
618	Salatwurst	2.--/100g
625	Lyoner	2.20/100g
622	Landjäger	2.50/Paar
635	Eber Bauernschübli	5.80/Paar
636	Eber Salsiz	5.80/Stk.



KAG-Wurstwaren:



Bratwurst mit kagfreiland Fleisch hergestellt

Geeignet zum Grillieren, Bratwurst mit Zwiebelsauce. 130g pro Stück

Zusammensetzung: Kalbfleisch, Rindfleisch, Schweinefleisch, Wasser, Kochsalz, Milchweiss, Lactose, Glukose, Phosphate, Glucono-delta-Lacton, Glutamat, Gemüse, Sellerie, Gewürze, Zitrone

Preis: Fr. 2.20/Stück



Cervelas mit kagfreiland Fleisch hergestellt

Geeignet zum Grillieren, kalt essen, Wurstsalat. 130g pro Stück

Zusammensetzung: Rindfleisch, Schweinefleisch, Wasser, Pökelsalz, Milchweiss, Lactose, Glukose, Phosphate, Glucono-delta-Lacton, Gewürze.

Preis: Fr. 1.50/Stück

KAG-Schnittwurst:

PLU	Artikel-Bezeichnung	Fr. / 100g
766	Bündnerfleisch	9.90
768	Mostbröckli	8.50
764	Rohschinken	8.50
773	Eber Schinkenspeck	7.90
774	Eber Rohschinken	9.70
776	Eber Rohessspeck	6.20
777	Eber Coppa	7.90
617	Kalbfleischwurst	2.50
619	Fleischkäse	2.20
763	Modellschinken	3.90
762	Bratspeck	2.80
754	Speckwürfeli	2.50

KAG-Spezialitäten:



PLU	Artikel-Bezeichnung	Fr. / 100g
501	Fleischvögel	2.80
513	Kalbsbrustschnitten	2.80
502	Mixed-Grill Spiessli	4.80
503	Wickelspiessli mariniert	4.80
504	Zigeunerspiessli	6.20
505	Cevapcici Spiessli	2.80
507	Cordonbleu nature	3.50
508	Cordonbleu paniert	3.20
509	Kalbs Cordonbleu	5.80
510	Indiaschnitzel	3.80
546	Wienerschnitzel	7.90
512	Saltimbocca	8.20
511	Jägerschnitzel	5.50
520	Pariserschnitzel	3.50
521	Holzhammersteak mariniert	3.20
524	Lammnierstück mariniert	5.80
526	Grillschenkel	2.60
517	Chnusperli	1.80

PLU	Artikel-Bezeichnung	Fr. / 100g
684	Schweins- Kalbsfilet im Teig	4.20/7.50
682	Filet Wellington	6.80
681	Schinken im Brotteig	15.--/Pers.
531	Schweins Schwedenbraten	3.--
532	Kalbs Schwedenbraten	5.20
534	Gefüllte Kalbsbrust	2.50
533	Gespickter Rindsbraten	4.50
529	Hackbraten	2.40
535	Beefburger	2.40
538	Lammburger	2.50
537	Geflügelburger	2.50
539	Hong-Kong Geschnetzeltes	3.50

KAG-Spezialitäten:



Fleischvögel/Rouladen mit kagfreiland Fleisch hergestellt

Fleischvögel oder Rouladen werden kurz angebraten und danach in einer Sauce ca. 40Minuten gegart.

Zusammensetzung: dünnes Rindsplätzli, 1 Tranche Bratspeck, Hackfleischmasse bestehend aus Rindfleisch, Schweinefleisch Salz und diversen Gewürzen

Preis: Fr. 2.50/100g



Kalbs- oder Schweins- Cordon bleu mit kagfreiland Fleisch hergestellt

Etwas Butter und ÖL erhitzen und Cordon bleu auf beiden Seiten bei mittlerer Hitze (nicht zu heiss) goldgelb braten.

Zusammensetzung: doppelt geschnittenes Kalbs- oder Schweinsplätzli gefüllt mit Käse und Schinken (Truthahn- oder Modellschinken) paniert. Paniermehl bestehend aus Brot und Alpenkräutermischung.

Preis: Kalbscordon bleu Fr. 5.80/100g Schweinscordon bleu Fr. 3.--/100g



Saltimbocca mit kagfreiland Fleisch hergestellt

Auf der Fleischseite etwas würzen, danach in heissem Öl kurz braten. Auf der Schinkenseite nicht zu stark braten.

Zusammensetzung: dünnes Kalbsplätzli, 1Tranche Rohschinken, 1Salbelblatt

Preis: Fr. 8.20/100g



Filet im Teig mit kagfreiland Fleisch hergestellt

Schweins- oder Kalbsfilet im Teig fertig ist einfach zum Zubereiten. 40-50Minuten im Backofen bei 180°C. Dazu passen diverse Salate. Pro Person benötigen Sie ca. 300g Filet im Teig.

Zusammensetzung: Blätterteig, Kalbsbrät, Schinken, Pilze, Petersilie, Kalbs- oder Schweinsfilet

Preis: Schweinsfilet im Teig Fr. 4.20/100g Kalbsfilet im Teig Fr. 7.50/100g



Schinken im Brotteig mit kagfreiland Fleisch hergestellt

Einen saftigen Schinken, eingepackt in einen halbweiss halbdunkel Brotteig und etwas vorgebacken. Der Schinken ist bereits gekocht. Einfach in den Backofen schieben und bei ca. 100°C aufwärmen. Passend zu einem rustikalen Essen mit diversen Salaten.

Zusammensetzung: geräucherter Schinken, Pöckelsalz, Brotteig aus der regionalen Bäckerei

Preis: Fr. 15.--/Person (min. für 4 Personen) Preis pro Person wird bei höherer Personenzahl günstiger.