

**Name:** Karl-Heinz Griebhaber

**Im Betrieb seit:** 15. September 1983 gründete meine Frau Manuela und ich unsere Metzgerei Griebhaber. Mein Herz schlägt für die Metzgerei und alles was damit verbunden ist

**Warum Bio?:** Aus voller Überzeugung. Bio macht uns besser!

**Lieblingsrezept:** Schweinehals im Gemüsebeet

(für 5 Personen)

Ein ganzer Bioland Schweinehals mit Steinsalz, Bio Grober Pfeffer, Bio Paprika, Bio Thymian würzen, in der Kasserolle den Schweinehals knusprig anbraten. Im vorgeheizten Backofen bei 130°C 2,5 Stunden braten. Bio Sellerie, Bio Karotten, Bio Zwiebeln, Bio Kohlrabi würfeln und die letzten 30min bei 130°C schön verteilen links und rechts vom Braten platzieren. 3 Stunden bei 80°C im Backofen zugedeckt ziehen lassen.

Als Beilage: Kartoffel-Gratin

Mit Bio Sonnenblumenöl das Blech bestreichen und dann 1,5 kg Bioland Kartoffeln schälen in 2mm dicke Scheiben schneiden und auf ein Backblech schichten. Steinsalz, Bio Pfeffer, Bio Paprika und 250ml Bioland Sahne anrühren und über die Kartoffel-Scheiben gießen. Bei 170°C im vorgeheizten Backofen ca. 30min backen. Arbeitszeit: ca. 45min

Gesamtzeit 5 Stunden.

Tipp: Den Schweinebraten in Scheiben schneiden und in Weckgläser mit Sud und Gemüse servieren.

Im Einkocher ca. 50min bei 90°C sterilisieren- ein tolles Vesper als kalter Braten oder im Töpfele warm gemacht, als schnelles Essen.

Guten Appetit!

