

Ostergüne Frühlingsboten...



ILSE ACHLEITNER

Mit der Osterzeit beginnt auch die Spinatzeit. Aber es muss nicht immer Spinat mit Spiegelei und Erdäpfeln sein - der grüne Frühlingsbote kann viel mehr. Probieren Sie ihn doch auch einmal in der Suppe, im Smoothie, als Salat, im Risotto oder in der Pasta.

Auch wenn sich der sagenhafte Eisengehalt durch einen Komma-stellenfehler als Mythos erwiesen hat - der Spinat bleibt weiterhin sehr vitamin- und mineralstoffreich, v.a. an Kalzium, Kalium, Magnesium, Mangan sowie Provitamin A und Vitamin C.

Verfeinert wird er klassisch mit Salz, Pfeffer, Knoblauch (od. Bärlauch), Muskat und einem Schuss Schlagobers. Eine italienische Note bekommt er mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Olivenöl und etwas Parmesan - einfach probieren!

Nitratreiche Lebensmittel wie Spinat oder Mangold sollten nicht mehrfach aufgewärmt werden. Reste schnell kühlen und rasch wieder ausreichend erhitzen und einen Schuss frischer Milch dazugeben. Vor der Verarbeitung wird er am besten im Kühlschrank abgedeckt mit einem feuchten Tuch aufbewahrt.

SCHNELL, SCHNELLER, AM SCHNELLSTEN

Spinat ist laut Ilse Achleitner die „am schnellsten zubereitete Beilage überhaupt“ und gibt Ihnen für die schnelle Küche eine alternative Rezeptidee mit auf den Weg:



Spinatbeilage aus vierlei Grün



Verwenden Sie doch Karottengrün, Radieschengrün, Brennesseln sowie Mangold, Pak Choi oder Bärlauch und zaubern Sie daraus ein etwas anderes Spinatgemüse: Ein wenig Butter in einem Topf erhitzen, gehackten Knoblauch darin bräunen, Blattgrün dazugeben, mit ein wenig Gemüsefond ablöschen. Ca. 2-3 Minuten blanchieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen - fertig ist die Gemüsebeilage...



TIPP: Durch das Abschrecken mit Eiswasser behält der Spinat seine schöne grüne Farbe!



VON DEN EIGENEN FELDERN...

...kommen diese Woche folgende Produkte aus der Biokiste:

- Spargel grün
- Bärlauch
- Vogelsalat
- Batavia
- Porree
- Rettich schwarz
- Pastinaken



Heuer können wir das erste Mal selbst Spargel für Sie ernten. Jedes Jahr wird die Gemüsvielfalt auf unserem Bauernhof noch größer. Außerdem können wir uns dieses Jahr auch erstmals auf Erdbeeren freuen.



Äpfel Gala - Umstellerware

Was bedeutet das überhaupt?



UMSTELLUNG AUF BIO

GÜNTER ACHLEITNER



„Wir wollen BIO in die Welt hinaustragen! Deshalb erleichtern wir den Betrieben durch die Vermarktung ihrer Umstellungsware den intensiven und kostspieligen Umstellungsprozess auf ein rein biologisches Wirtschaften, da diese die Ware andernfalls in den ersten 2 Jahren als konventionelle Ware vermarkten müssten.“

Natürlich wird die Ware von uns regelmäßig mittels BNN-Monitoring auf Rückstände kontrolliert. Durch unsere Vermarktungsmöglichkeit wollen wir noch viele Bauern dabei unterstützen auf BIO umzustellen. Durch den Kauf von BIO-Umstellungsware können Sie

Was bedeutet „in Umstellung auf Bio“?
Für Umstellungsware gelten die selben strengen Kriterien wie für biologische Ware. Ware, die mit „in Umstellung“ gekennzeichnet ist, ist im engsten Sinne bereits biologisch zertifiziert, muss aber entsprechend gekennzeichnet werden.

Ackerkulturen & Grünland: Umstellungszeit **2 Jahre:**
1.-12. Monat=konventionell, 12.-24. Monat=Umstellungsware, ab 24. Monat BIO

Dauerkulturen (Wein, Intensiv-, Streuobst): Umstellungszeit **3 Jahre:**
1.-12. Monat=konventionell, 12.-36. Monat=Umstellungsware, ab 36. Monat BIO

In dieser Zeit wird bereits komplett nach Bio-Kriterien bewirtschaftet.



EIN OSTERMENÜ AUS DER BIOKISTE ZAUBERN



VORSPEISE



Spinatcrêpe mit Avocado & Räucherfisch

Für 2 Portionen, Zubereitungszeit ca. 15 Min.

4 Eier, 3 Handvoll Spinat, 2 TL Back- und Bratöl, 200g Frischkäse, 8 Salatblätter, 1 Avocado, 2 Minigurken, ½ Zitrone, Salz, Pfeffer, optional: 150g Räucherfisch

Spinat und Eier in eine Schüssel geben, salzen und mit dem Mixer solange pürieren, bis die Mischung cremig ist. Rund 10 Minuten ziehen lassen. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Hälfte der Mischung bei geringer Hitze in die Pfanne geben und stocken lassen. Vorsichtig wenden und mit der anderen Hälfte wiederholen. Crêpes jeweils auf einen Teller legen und mit Frischkäse bestreichen. Salat darauf verteilen und in der Mitte mit Gurken- und Avocadoscheiben (optional mit Lachs) belegen. Mit Zitronensaft beträufeln, salzen, pfeffern und einrollen. Diagonal anschneiden und servieren.



Österlicher Spinatstrudel

Für 4 Portionen, Zubereitungszeit ca. 1 h

125g Butter, 125g Topfen, 125g Dinkelmehl, 1 Msp. Salz, Pfeffer, 400g Spinat, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 2 Tomaten, 100g Fetakäse, 100g Parmesan gerieben, etwas Olivenöl, 1 Ei

Butter, Topfen, Mehl und Salz verkneten und den Teig im Kühlschrank ca. ½ Stunde rasten lassen. Backofen auf 180°C vorheizen. Den Spinat waschen und in einem heißen Topf kurz unter Rühren erhitzen bis er zusammenfällt. Zwiebel und Knoblauch fein schneiden und in Olivenöl anbraten. Den Fetakäse zerbröseln, die Tomaten in Würfel schneiden. Dann den Spinat ausdrücken und die restlichen Zutaten untermischen. Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und auf einem Strudeltuch mit dem Nudelholz auswalken und am besten mit der Hand noch etwas ausziehen. Die Spinatmasse aufstreichen und Teig mithilfe des Strudeltuchs einrollen, mit einem verquirlten Ei bestreichen, ins vorgeheizte Rohr schieben und ca. 30 Min. backen.



Alle Rezepte finden Sie auch unter www.biohof.at/rezepte

BEILAGE



Grüner Spargelsalat mit Erdbeeren & Bärlauch

Für 2-3 Portionen, Zubereitungszeit ca. 20 Min.

250g Spargel, 100g Erdbeeren, ½ Bund Bärlauch, 3 EL Balsamicoessig, 3 EL Hanföl, 1 EL Agavendicksaft, 2 TL Salatgewürz, Salz, Pfeffer

Spargel waschen, Enden abschneiden und die Spargelstangen in kleinere Stücke schneiden. Dann am besten auf dem Dämpfeinsatz verteilen und bei 100°C je nach Stärke und gewünschter Bissfestigkeit ca. 5-8 Minuten dämpfen (alternativ im Topf mit ein wenig Wasser bissfest kochen). Erdbeeren in der Zwischenzeit vierteln. Den Bärlauch fein hacken. Salz, Pfeffer, Agavendicksaft, Salatgewürz, Essig und Öl zu einer Marinade verrühren. Spargel und Erdbeeren damit vermengen und durchziehen lassen. Zum Schluss Bärlauch untermischen und mit dem Spinatstrudel servieren.



HAUPTGANG



Erdbeer-Rhabarber-Tiramisu

Für 2-3 Portionen, Zubereitungszeit ca. 40 Min.

300g Rhabarber, 250g Erdbeeren, 1 Pkg. Biskotten, 250g Topfen, 250g Naturjoghurt, 5 EL Zucker, Zimt, Kakäopulver

Rhabarber in mundgerechte Stücke schneiden und zusammen mit 3 EL Zucker und Zimt nach Belieben rund 10 Minuten dünsten. Auskühlen lassen. Topfen und Joghurt mit restlichem Zucker verrühren. Erdbeeren in Scheiben schneiden. Auflaufform mit Biskotten auslegen. Abwechselnd Erdbeerscheiben, Rhabarberkompott und Topfencreme schichten und für mindestens 30 Minuten kalt stellen. Mit Kakäopulver bestäubt servieren.

TIPP: Tiramisu vor dem Verzehr kurze Zeit bei Zimmertemperatur etwas warm werden lassen – so kommt der Geschmack besser zur Geltung!



Birgit Achleitner hat für unser Ostermenü nicht nur den Kochlöffel geschwungen und ihre Rezeptideen beigesteuert. Mit ihrem Tipp bringen Sie eine hübsche Osterdeko auf die Teller:

Frittierte Spinatblätter: Blätter einzeln für max. 20 Sekunden in heißes Öl legen, abtropfen lassen und fertig ist die schöne Optik!

DEKO-TIPP



JETZT BESTELLEN!

SCHWEINE-GRILLFLEISCH BIOHOF HÖGLINGER

Auslieferung in KW 19 (6. - 12.5.2019)

Bestellung bis Mo, 29. April 2019

001860 Grillpaket natur
ca. 1 kg, Schopf, Bauch, Karree

€ 19,90/kg

aus Putzleinsdorf, OÖ

001861 Grillpaket mariniert
ca. 1 kg, Schopf, Bauch, Karree

€ 24,90/kg

MURBODNER RINDFLEISCH BIOHOF GEBETSBERGER

Auslieferung in KW 20 (13.-19.5.2019)

Bestellung bis Di, 30.4.2019

013668 Murbodner Spezialpaket ca. 3kg

€ 24,50 / kg

013669 Murbodner Vorratspaket ca. 4,5kg

€ 23,50 / kg

Beide Pakete mit Teilen zum Kochen, Braten, Dünsten & Gulasch.

aus Gampern, OÖ

PFLANZENMARKT AM BIOHOF



FR, 26. / SA, 27. APRIL

• Gemüsepflanzen und alte Sorten

• Heil- und Gewürzkräuter

• Wildstauden & Sträucher sowie

Schönes und Nützliches vom Institut Hartheim

• Vogel-Windmühlen und Kupfer-Gartengeräte

• Kunsthandwerk rund um Garten und Küche

• Verkostungen sowie Infos & Geheimnisse aus der Bienenwelt

NEU: Biologische Balkon- & Sommerblumen, Alpakaprodukte & -mode

von Birgit Achleitner



HAUSG'MOCHT vom Biohof in KW 17 (22.-28.4.2019)

001807 Ratatouille

410ml / € 5,80

001792 Kaspressknödel

6 Stk. 420g / € 6,50

Vorschau KW 18: Tomatencremesuppe, Cannelloni mit Kräuter-Topfenfülle

Noch mehr Hausg'mochtes sowie die Auflistung der Zutaten & Allergene finden Sie im Online-Bioladen unter www.biohof.at/hausg'mocht.



07272 / 2597

dieBiokiste@biohof.at

www.biohof.at



RECYCLED
Papier aus
Recyclingmaterial
FSC® C113250

gedruckt auf Recstar
hergestellt aus 100%
entfärbtem Altpapier