

Mit regionalen Partnern in die Sommersaison!

Die Biokiste freut sich zur Zeit über **heimisches Obst und Gemüse in Hülle und Fülle**. Der passende Zeitpunkt, um unsere zahlreichen regionalen Partner ins Rampenlicht zu rücken - rund 100 Bio-Bauern aus Österreich finden mit der Biokiste zusammen einen direkten Weg zu Ihnen nach Hause. Heute dürfen wir einige von Ihnen beispielhaft vorstellen.

BIOHOF-FLEISCHEREI HÖGLINGER

Hermann Höglinger von der **Biohof-Fleischerei Höglinger** in Putzleinsdorf beliefert unsere KundInnen schon seit Beginn der Biokiste 1998 mit Frischfleisch, Wurst und Speck. Die hofeigene Schlachtung und Verarbeitung sind das qualitative Markenzeichen seiner Produkte.



BIOHOF HOLZER

Fred Holzer ist ein Bio-Partner der ersten Stunde in unmittelbarer Nachbarschaft in Eferding. Auf rund 20 ha baut er mit seiner Frau Maria und Sohn Michael für uns Rhabarber, Fenchel, Mangold, Spargel, Erdbeeren, Rucola uvm. an.



BIOHOF ADAMAH

Im Marchfeld, nordöstlich von Wien, gedeiht das Feld- und Feingemüse von **Stefan und Simon Zoubek**. Der Biohof Achleitner pflegt eine enge Kooperation mit dem befreundeten Biokistenbetrieb, bei der jeder von der gegenseitigen Abnahme der landwirtschaftlichen Produkte profitiert.



BIO-HOFKÄSEREI MATTIGTHALER

Die **Hofkäserei Mattigtaler** in Seekirchen am Wallersee verarbeitet die eigene Bio-Milch zu herrlich cremigen Aufstrichen, Joghurts und Weichkäsen. Wir bieten u.a. den Weinkäse und den geräucherten Camembert sowie die klassischen Aufstriche an. Besonders fein ist auch der Hüttenkäse!



Bio-Partner aus Ö

● Gemüse- und/oder Obst ● Milchprodukte ● Fleisch / Wurst ● Trockensortiment: Nudeln, Öle, Getränke uvm.

BIO-BÄUERIN MARIANNE LEBERBAUER

Eine breite Palette an Gemüse - Zuckermais, Fisolen, Spitzpaprika, Melanzani und Kohlsprossen - kommen von der langjährigen Lieferantin und Nachbarin **Marianne Leberbauer**, deren Felder direkt an unsere grenzen. Seit der Umstellung auf Bio im Jahr 1996 beliefert sie uns mit ihren Erzeugnissen.



WUSSTEN SIE, ...

... dass es im Sommer Alternativen in Ihrer Biokiste gibt, wenn in Ihrem Garten Salate, Tomaten, Gurke und & Co reif sind?

- Sie können **bestimmte Produkte einfach ausschließen** (diese können dann jederzeit wieder aufgehoben werden.) Einfach auf www.biohof.at in Ihrem Login-Bereich unter „Meine Abos“ mit dem Button „Neuer Ausschluss“ gewünschtes Produkt hinzuzufügen.
- Oder Sie wechseln gleich auf die **Sommerrkiste**, die mit Produkten gefüllt ist die im eigenen Garten schwer zu kultivieren sind bzw. regional nicht wachsen - z.B. Pilze, Bananen, Zitronen uvm.
- Sie können Ihre Biokiste auch **ganz individuell** nach ihren eigenen Wünschen und Bedürfnissen **zusammenstellen**.



EINLADUNG ZUM BIKISTEN-TAG

Werfen wir gemeinsam einen Blick hinter die Kulissen: dorthin, wo das Obst und Gemüse wächst und Ihre Biokisten gepackt werden...

Sa, 6. Juli 2019

Start am Biohof Unterm Regenbogen (mit Willkommensdrink & Betriebsführung)

Tour 1: 9.30 Uhr - ca. 13 Uhr

Tour 2: 10.30 Uhr - ca. 14 Uhr

Danach **Felderrundfahrt** zum eigenen Bauernhof und den benachbarten Partnerbetrieben. Rundgang durch die **eigene Landwirtschaft** (Felder, Kompost, Folienhäuser...)

Die Strecke ist auch für Kinderwägen geeignet. Fahrt retour: Wir laden **♥-lich** zu gratis Kaffee & Kuchen. (vorher besteht die Möglichkeit für Frühstück oder nachher Mittagessen)



Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Daher bitte um Anmeldung: diebiokiste@biohof.at oder 07272/2597

Wir freuen uns, Sie persönlich kennenzulernen!



BIOHOF ACHLEITNER

Alle Produkte aus kontrolliert biologischer Erzeugung LACON AT-BIO-402
Unterm Regenbogen 1 | 4070 Eferding | Tel 07272 / 2597 | www.biohof.at | diebiokiste@biohof.at
Fotos, Grafiken, Illustrationen: de.fotolia.com, Biohof Achleitner, [sabrakocher](http://sabrakocher.com)



Gratinierter Fenchel mit Zucchini & Pilzen

Für 2-3 Portionen, Zubereitungszeit ca. 30 Min.

1 Fenchel, 1 Zucchini, 100g Babykräuterseitlinge, 250ml Gemüsebrühe, 1 Handvoll Cherrytomaten, 100ml Schlagobers, 70g Gouda, Petersilie gehackt, Salz, Pfeffer, 1 EL Butter

Fenchel halbieren, Strunk herauschneiden und in grobe Streifen schneiden. Fenchelgrün hacken und beiseite stellen. Zucchini in Stifte, Tomaten in Viertel und Kräuterseitlinge in Scheiben schneiden. Kasserolle einfetten, danach das Gemüse und die Pilze einschichten. Das Schlagobers mit dem geriebenen Käse, der Petersilie, ein wenig Salz und Pfeffer mischen und über das Gemüse gießen. Mit Butterflöckchen bestreuen und für ca. 20 Min. bei 200°C im Ofen überbacken. Vor dem Servieren mit dem gehackten Fenchelgrün bestreuen.



Sommerliche Hirschhornwegerich-Pasta mit Zitrusnote

Für 2-3 Portionen, Zubereitungszeit ca. 10 Min.

300g Spaghetti, 300g Hirschhornwegerich, 5 EL Olivenöl, 2 EL Balsamicoessig, 1 EL Zitronensaft, Saft einer Orange, 2 EL Butter, 100ml Schlagobers, 80g Nüsse gehackt, 1 Handvoll Minzblätter, Salz, Pfeffer

Nudeln lt. Packungsanleitung garen. Butter schmelzen, Saft der Orange einrühren, mit dem Schlagobers aufgießen, ein wenig einköcheln lassen. Salzen, pfeffern, mit dem Pürierstab kurz schaumig rühren. Hirschhornwegerich bei mittlerer Hitze in Olivenöl dünsten. Mit Balsamicoessig und Zitronensaft ablöschen und kurz umrühren. Obersauce über die Nudeln gießen. Auf Tellern Nudeln portionsweise mit dem Hirschhornwegerich anrichten. Die gehackten Nüsse und Minzblätter darüberstreuen und servieren. **TIPP:** Die Zitronen in Ihrer Biokiste sind dieses Mal sehr groß – legen Sie die übrige Zitrone doch einfach ein! **Eingelegte Salz-Zitronen** verleihen vielen Gerichten ein tolles Aroma. 2 EL Salz, 2 EL Zucker und 2 EL Olivenöl vermengen. Die dünnen Zitronenscheiben abwechselnd damit beträufeln und in ein Einmachglas schichten. Dieses 3-4 Tage an einen sonnigen Ort stellen. Danach sind sie geöffnet im Kühlschrank einige Monate haltbar.



Karamellierte Bundkarotten mit Pesto aus Karottengrün

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

1 Bund Karotten, 3 EL Butter, 1 EL Rohrohrzucker, 1 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer, **Pesto:** Karottengrün, 2 Knoblauchzehen, 1 Handvoll Mandeln, 100ml Olivenöl, 5 EL Parmesan gerieben, Salz, Pfeffer

Karotten schälen und ein paar cm vom Grün auf der Karotte belassen. Grün für das Pesto beiseite legen. Karotten in Butter weich dünsten und mit dem Zucker karamellisieren. Dazu Zucker darüberstreuen und einige Minuten mitdünsten. Die Karotten abschließend mit dem Zitronensaft verfeinern und ein wenig salzen und pfeffern. Für das Pesto das Karottengrün von den Stängeln zupfen und grob hacken. Geschälten Knoblauch mit einem Messer zerquetschen, Mandeln klein hacken. Alles gemeinsam mit dem Olivenöl zu einer geschmeidigen Masse pürieren. Den Parmesan unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und zu den karamellisierten Karotten servieren.



Spargel-Törtchen

Für 12 Muffinformen, Zubereitungszeit ca. 40 Min.

300g Spargel, 1 Blätterteig, 100g Butter, 2 Eier, 100g Crème fraîche, Salz, Pfeffer, 1 Orange, 3 EL Honig, 1 Pkg. Fetakäse mariniert, frische Kräuter bzw. Thymian

Spargelenden abschneiden, weißen Spargel schälen. Spargelstangen in ca. 2cm lange Stücke schneiden und kurz einige Minuten in Salzwasser blanchieren. Muffinform ausbuttern. Blätterteig in 12 Quadrate schneiden. Eier verquirlen und Crème fraîche einrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Spargel und Eimasse in die mit den Blätterteigquadraten ausgelegten Muffinförmchen füllen. Orangenschale abreiben, Frucht filetieren und mit dem Honig vermischen. Törtchen mit Fetakäsewürfeln und frischen Kräutern bestreuen, den Orangenhonig darüber träufeln und bei 170°C im Rohr für ca. 25 Min. backen.

TIPP: Diese Törtchen passen herrlich zu Fisch oder auch zu Gebrühtem.



003082 Fetakäse mariniert mit Kräutern in Öl, 160g, € 4,99

Noch mehr Grillideen, Rezepte & Produkte zum Mitbestellen finden Sie in unserer Beilage „Grill & Chill mit der Biokiste“ www.biohof.at/grillundchill



aus Bad Zell, OÖ

JETZT BESTELLEN!

FISCH VOM BIOHOF HAIDER

Auslieferung in KW 26 (24. - 30.6.2019)
Bestellung bis Mo, 17. Juni 2019

Preis pro 100g



001844 Saibling frisch (ca. 40 dag)	€ 2,35
001845 Saiblings-Filet frisch (ca. 20 dag)	€ 4,35
001846 Saiblings-Filet geräuchert (ca. 15 dag)	€ 5,15
001840 Karpfen frisch (ca. 2 kg)	€ 1,79
001841 Karpfen-Filet frisch (ca. 25 dag)	€ 3,09
001837 Forelle ganz (ca. 25 dag)	€ 2,29
001838 Forelle Filet (ca. 20 dag)	€ 4,29
001839 Forelle geräuchert (ca. 15 dag)	€ 4,85
001842 Lachsforellenfilet frisch (ca. 20 dag)	€ 4,85

aus Alkoyen, OÖ

ANGUS-RIND VOM BIOHOF HASLMAYR

Auslieferung in KW 27 (1. - 7.7.2019)
Bestellung bis Di, 18. Juni 2019



001848 Spezialpaket (ca. 3kg) ca. 1,5 kg Gusto (für Braten oder Schnitzel), 1 kg zum Kochen, 0,5 kg Gulaschfleisch	€ 18,90/kg
001849 Vorratspaket (ca. 4,5kg) ca. 2 kg Gusto (für Braten oder Schnitzel), 1,5 kg zum Kochen, 1 kg Gulaschfleisch	€ 18,50/kg

KENNEN SIE HIRSCHHORNWEGERICHT?

Diese Salatart ist bei uns in Vergessenheit geraten, im Mittelmeerraum wurde er stets gern gegessen, auch als Beilagen-gemüse. Er schmeckt sehr aromatisch und ein wenig salzig und ist in Italien als Barba di frate bekannt.



von den eigenen Feldern...

Die jungen Blätter verwendet man in **gemischten Salaten**. Sie eignen sich aber auch für die Zubereitung **grüner Smoothies**. Die älteren Blätter kann man dünsten oder 2 Minuten in siedendem Salzwasser blanchieren und als **Gemüsebeilage** verwenden. Als Beigabe zu **Nudelsaucen**, Füllung einer Tarte oder im **Omelette**...

von Birgit Achleitner



HAUSG'MOCHT vom Biohof in KW 25 (17.-23.6.2019)

001807 Ratatouille	410ml / € 5,80
001791 Gemüselasagne	500g / € 8,90

Vorschau KW 26: Zwiebelsuppe, Hascheeknödel

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



gedruckt auf Recstar hergestellt aus 100% entfarbtem Altpapier