

Wer ist Bruderhahn?

Das Fleisch für unser neues Hausg'mocht-Sugo erhalten wir von Familie Tretter - unserem langjährigen Eier-Lieferanten aus Schlierbach. Der Tretter-Hof nimmt am „Bruderhahn-Projekt“ teil, um auch den männlichen Küken ein Leben zu schenken. So genießen jetzt auch die „Brüder“ ein Leben voller Gackern, Scharren und Plustern. „Einige Hähne hatten wir schon immer bei den Hennen, die für „Recht und Ordnung“ sorgten. Jetzt können alle Hähne rund 10 Wochen heranwachsen“, Erwin Tretter.

Mehr zum Bruderhahn-Projekt erfahren Sie unter www.bruderhahn.at



NEU IM FIXANGEBOT:
014779
SUGO VOM BRUDERHAHN
Hausg'mocht aus Gockelfleisch 410ml € 7,20
Für die schnelle Küche im Glas - einfach aufwärmen!
Hält ca. 1 Monat im Kühlschrank.



KOMMENTAR:

Dr. Bronnenmayer, Vorsorgemediziner aus Micheldorf und Mitbegründer der Biokiste

Das Ei erlebt eine Renaissance und wird rehabilitiert als wertvolles Lebensmittel für Kranke, Senioren und Schwangere, für den jungen Körper im Wachstum und nachgewiesenermaßen für jeden Gesunden ohne Gefährdung seiner Gefäße.

Vom Biohof Tretter kommen auch unsere Eier

Auf dem seit ca. 250 Jahren bestehenden Tretter-Hof leben derzeit rund 2.000 Bio-Hennen, die die Familie ordentlich auf Trab halten.

So leben die Hühner

„Unsere Hennen haben ca. 20.000 m² Auslauf und einen wettergeschützten Wintergarten. Der ständige freie Zugang zu Wasser, Futter und den überdachten Außenterassen gibt ihnen den Freiraum, ganz nach ihren Bedürfnissen zu leben.“



Von Familie Tretter bekommen wir nicht nur unsere Bio-Eier, sondern auch das Fleisch von Bruderhahn für unser neues Hausg'mocht Sugo!

EIER IM 6ER & 10ER KARTON

Jetzt mitbestellen!

- 001093 Eier frisch 6er Karton € 2,89
- 010666 Eier frisch 10er Karton € 4,79

Die Eier können auch im Abo bezogen und so regelmäßig mit der Biokiste mitgeliefert werden.

- Ostereier (Bio-Freiland) gefärbt**
- 001096 6 Stk. € 4,29
- 010098 10 Stk. € 6,89

Keine Zeit zum Eierfärben?

TIPP

„Bevor rohe Eier zu alt werden, kann man sie einfach 10 Minuten lang kochen und nach dem Abkühlen in den Kühlschrank geben. So sind die Eier mindestens eine Woche länger genießbar.“ *Tipps von Familie Tretter*

MIT GEMÜSE EIERFÄRBen...

Wir haben uns gedacht, warum nutzen wir nicht einfach das was wir haben und färben unsere Ostereier mit Zwiebelschalen, Spinat, Heidelbeeren & Co. So leicht geht's:

- Die Eier 30 Minuten in ein lauwarmes Essigbad legen, damit die Schale später die Farbe gut annimmt.
- Parallel die zerkleinerten pflanzlichen Farbstoffe mit Wasser 30 Minuten aufkochen und abseihen, bei Flüssigkeiten entfällt dieser Schritt - nur erhitzen.
- Die Eier im gefärbten Wasser 10 Minuten kochen. Wenn die Farbe danach noch nicht intensiv genug ist, einfach kurz abschrecken und wieder in den Sud legen.
- Zum Schluss noch mit Öl einreiben, damit sie schön glänzen.

mit Rote Rübensaft

mit Heidelbeeren

mit Kurkuma

mit Holundersaft

mit Zwiebelschalen





Fenchel-Grapefruitsalat mit Bärlauchdressing

Für 2-3 Portionen, Zubereitungszeit ca. 15 Min.

1 Salat, 1 Fenchel, 1 Grapefruit, 2 EL Zitronensaft, 1 Handvoll Bärlauch, Olivenöl, Salz, Pfeffer

Salat waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Fenchel in feine Streifen schneiden und Grapefruit filetieren. Fenchelstreifen und Grapefruitpalten über den Salat streuen. Für das Dressing den klein gehackten Bärlauch mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Zitronensaft zu einer homogenen Masse pürieren und über den Salat gießen.

TIPP: Als Topping machen sich gehackte Nüsse oder frische Keime bzw. Sprossen sehr gut. Einfach ausprobieren!



Bärlauch-Erdäpfel-Schnecken

Für 12 Stück / 1 Muffinblech, Zubereitungszeit ca. 55 Min.

250g Erdäpfel, 250g Mehl glatt, 100ml Buttermilch, 20g frischer Germ, Salz, Pfeffer, 1 Bund Bärlauch, 80g Butter, 1 Porree, 50g gehackte Nüsse, 1 Ei

Geschälte Erdäpfel in gesalzenem Wasser gar kochen. Noch heiß durch die Erdäpfelpresse drücken und mit Mehl, Salz und Pfeffer mischen. Germ und Buttermilch verrühren. Alles vermengen und zu einem glatten Teig verkneten. Teig abdecken und ca. 20 Minuten gehen lassen. Gehackte Nüsse für die Fülle ohne Fett in einer Pfanne rösten. Diese mit Butter, Salz, fein geschnittenem Porree und gehacktem Bärlauch pürieren. Teig rechteckig ausrollen und mit Bärlauchpaste bestreichen. Einen schmalen Rand lassen. Teig aufrollen und die Rolle in 12 Schnecken schneiden. Ein Muffinblech mit Papierförmchen auslegen und die Schnecken darin verteilen. Ca. 15 Minuten gehen lassen und Backrohr auf 220°C vorheizen. Schnecken mit einem verquirlten Ei bestreichen und 20 Minuten Backen.



Karfiol-Quinoa-Auflauf mit Karotten und Mozzarella

Für 2 Personen, Zubereitungszeit ca. 40 Min.

1 Karfiol, 120g Quinoa, 150ml Tomatenpassata, 2 Karotten, 1 Mozzarella, 1 EL Öl, 1 TL Currygewürz, Salz, Pfeffer

Karfiol in kleine Röschen teilen und in eine Auflaufform geben. Mit Öl und Currygewürz abschmecken. Für ca. 15 Minuten ins auf 200°C vorgeheizte Backrohr schieben. Quinoa in der Zwischenzeit lt. Packungsanleitung garen. Mozzarella in kleine Stücke schneiden und zwei Drittel davon gemeinsam mit der Tomatenpassata unter den fertigen Quinoa mischen. Die Masse über den Karfiol geben und etwas vermengen. Mit klein gewürfelten Karottenstückchen und restlichen Mozzarellawürfeln bestreuen und noch einmal für ca. 15 Minuten ins Rohr.



Melanzani-Flammkuchen mit Champignons

Für 2 Portionen, Zubereitungszeit ca. 25 Min.

Für den Boden: 200g Buchweizenmehl (oder Weizenmehl), 120ml Wasser, 2 EL Olivenöl, 1 Prise Salz

Für den Belag: 1 Becher Sauerrahm, 1 Melanzani, 1 Porree, 2 Knoblauchzehen, 200g Champignons, 3 EL geriebenen Parmesan, Salz, Pfeffer

Melanzani in sehr dünne Scheiben schneiden. Porree in feine Ringe, Champignons in Scheiben und Knoblauch in hauchdünne Blätter schneiden. Zutaten für den Teig in einer Schüssel verrühren und anschließend glatt kneten (falls der Teig zu klebrig ist, einfach noch ein wenig Mehl hinzufügen). Teig in zwei Hälften teilen und beide möglichst dünn ausrollen. Die beiden Flammkuchen mit Sauerrahm bestreichen, danach mit Melanzani- und Champignonscheiben, Porreeringen und Knoblauchscheiben belegen. Salzen, pfeffern und für ca. 15 Minuten im auf 200°C vorgeheizten Ofen backen. Zum Schluss den Parmesan darüber streuen, für 1-2 Minuten noch kurz ins Backrohr und gleich servieren.

002231 Buchweizenmehl 500g € 4,39 von Rosenfellner Mühle

TIPP



FASTENSUPPE AUS RESTEN

Tipps zur Resteverwertung von Birgit Achleitner

Von Gemüse und Kräutern bis zur Schale und zum Strunk - alles in einen Kochtopf geben und mit Wasser aufgießen bis sie gut bedeckt sind. Überbleibsel aufkochen, mit frischen Kräutern wie Petersilie oder Liebstöckel würzen und zugedeckt so lange bei geringer Temperatur ziehen lassen bis der dickste Gemüserest weich ist und die Suppe eine angenehme Farbe angenommen hat.

Nix wegwerfen

Zutaten abseihen und den Fond mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sud nochmals kurz aufkochen und heiß in saubere, sterile Gläser füllen. Dieser Gemüserest kann einige Wochen gekühlt aufbewahrt werden.



JETZT HABEN WIR DEN SALAT

PRODUKT der Woche

Frische heimische Salate sind diese Woche in Ihrer Biokiste. In unserer eigenen Landwirtschaft ist die **Salaternte** in den Folienhäusern **voll im Gange**. Ab Ende April rechnen wir dann mit den ersten Freilandsalaten.

Von **grünem Batavia**, **rotem** und **grünem Eichblatt** bis zu **Kopfsalat** - das frische Grün bringt unseren Körper in Schwung. Laut



„hausinternen Quellen“ sind diese v.a. auch für Smoothies geeignet: Eva Achleitner mixt einfach Salat mit Spinat, Bananen, Gurken, Kräutern und Reismilch - fertig ist die grüne Vitaminbombe.

LAGERTIPP FÜR FRÜHSALATE

Die ersten frischen Salate reagieren besonders empfindlich auf Temperaturschwankungen und bleiben nicht so lange knackig, da sie weichere Blätter und weniger feste Köpfe besitzen. Am besten halten sie sich im Kühlschrank in ein feuchtes Tuch gewickelt oder in einem Keramik- oder Tongefäß das mit einem feuchten Tuch abgedeckt wird. So kann der Salat die Feuchtigkeit aufnehmen und die Blätter werden wieder knackfrisch.



JETZT BESTELLEN!



von Birgit Achleitner

HAUSG'MOCHT vom Biohof in KW 15 (8.-14.4.2019)

001801 Knoblauchsuppe 410ml / € 4,90

001790 Hascheeknödel 4 Stk. 420g / € 7,29

Vorschau KW 16:

Erdäpfelroulade mit Spinat & Feta, Lammasagne, Frühlingskräutersuppe

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