

# Das Bioblatt

## DIE SCHLAUE KISTE

...für Schule, Kindergarten und Krabbelstube

Ernährungsgewohnheiten werden maßgeblich im Kindesalter geprägt. Um den täglichen Bedarf an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen zu decken, werden 5 Portionen Obst & Gemüse pro Tag empfohlen.

Die „Schlaue Kiste“ macht Appetit auf eine gemeinsame, gesunde Jause und animiert auch Kinder, die nicht an den täglichen Verzehr von Obst und Gemüse gewöhnt sind, bei frischen Vitaminen zuzugreifen.

Ihr könnt dabei zwischen verschiedenen Kistenvarianten (Obst & Gemüse, Obst sowie rein Äpfel) wählen, euren Bedarf in 10-Portionen-Schritten festlegen und Lieferpausen definieren.

**Hast du gewusst, dass die „Schlaue Kiste“ bequem jede Woche (oder 14-tägig) direkt vor die Tür deiner Schule, deines Kindergarten oder deiner Krabbelstube geliefert wird?** Oder an einen gewünschten Platz bzw. zu einer bestimmten Kontaktperson.

Dieses Angebot wird übrigens auch gefördert. Bei öffentlich anerkannten Schulen, Kindergärten und Krabbelstuben wird heuer 50% des Netto-Produktpreises von der AMA übernommen. Von unserer Seite wird nur der Restbetrag verrechnet.

**Wir freuen uns, wenn möglichst viele Eltern, ElternvertreterInnen, LehrerInnen, Hortpädagoginnen und -pädagogen auf die Schlaue Kiste aufmerksam machen...**



Lass dich gerne von unserem Kundenservice unter 07272-2597 beraten oder besuche uns auf [www.biohof.at](http://www.biohof.at).



Biokisten-Leiterin  
**MANUELA**  
im Portrait



...immer ein offenes Ohr...

... sowohl für MitarbeiterInnen, LieferantInnen als auch für die Anliegen unserer KundInnen – das zeichnet unsere sympathische Biokisten-Leiterin aus. Und dieses offene Ohr und **viel Gespür** braucht sie auch, um u.a. viele (Produkt-) Wünsche, Anforderungen und Angebote „unter einen Hut“ zu bekommen.

Seit 2008 ist Manuela schon bei uns am Biohof. Sie begann am Kundentelefon und kennt alle Abläufe bei der Biokiste in- und auswendig.

Sie ist **begeisterte Tante** (und Leih tante der Biokistenabteilung), ist gerne mit ihrem Bruder auf dem **Fußballplatz** und ein großer **Katzenfan**. Ihr Kater Sammy wird nicht nur mit bestem Biofutter sondern auch mit vielen Streicheleinheiten verwöhnt.

Zu ihrem heurigen runden Geburtstag schmückten die KollegInnen das ganze Büro mit fleißigen „Hummeln“, die wir auch als Sinnbild für die fruchtbare Arbeitsweise des Biokisten-Teams sehen.

**Liebe Manuela! Wir bedanken uns für Deinen Einsatz und freuen uns auf viele weitere Jahre der Zusammenarbeit. Alles Gute, Lebensfreude, Gesundheit und viel Segen wünschen Dir...**

Ilse, Günter & Andreas



Manuela & ihr emsiges Kundenservice-Team

## OB GROSS, OB KLEIN...

...beides kommt in die Biokiste rein...

### Zu groß, zu klein, eine außergewöhnliche Form oder kleine Schalenfehler?

Im konventionellen Handel fällt bei der Kalibrierung vieles durch – und das im wahrsten Sinn des Wortes tonnenweise.

Aus Respekt und Wertschätzung der Natur und ihrer Früchte gegenüber, aber auch, um die Existenz unserer Kleinbauern zu sichern, packen wir auch immer wieder mal kleineres Obst- und Gemüse oder solches mit Schalenfehlern in die Biokiste – so wie diesmal jene Hokkaido-Kürbisse, die heuer etwas kleiner geraten sind...



Den leckeren Kürbis-Zimtschnecken ist es ja egal, ob du kleine oder große Kürbisse dafür verwendest.

## KÜRBIS-ZIMTSCHNECKEN...

...Süßes zum Mitnehmen für Schule und Büro

Für 10-12 Schnecken, Zubereitungszeit 100 Min. (inkl. Rastzeiten)

**Teig:** 180ml lauwarmer Milch, 1 Pkg. Germ, 1 Ei, 70g Rohrohrzucker, ½ TL Salz, 1 kl. Hokkaido-Kürbis, 1½ TL Zimt, ½ TL Muskatnuss, ½ TL Ingwer, ¼ TL Nelken, 60g zerlassene Butter, 570g glattes Mehl **Füllung:** 210g Zucker, 2 EL Zimt, 120g weiche Butter

Kürbis waschen, Kerne entfernen und (mit Schale) in Spalten schneiden und bei 170°C backen, bis die Kürbisspalten weich sind. Auskühlen lassen und pürieren.

**Für den Teig** warme Milch in eine Schüssel geben und Germ einstreuen. Mit dem Schneebesen in einer zweiten Schüssel Ei, Zucker, Salz, Kürbispüree, Gewürze und geschmolzene Butter vermischen und in die Milch-Germ-Mischung einrühren. Mit den Händen oder auf niedriger Stufe mit dem Knethaken der Küchenmaschine langsam das Mehl hinzufügen und gut einrühren. Teig 10 Min. lang rasten lassen. Dann nochmal gut durchkneten. Wenn er allzu weich ist, noch etwas Mehl begeben. Teig mit einem Geschirrtuch abdecken und an einem warmen Ort ca. 50 Min. gehen lassen. Dann auf der bemehlten Arbeitsfläche zu einem großen Rechteck dünn ausrollen und die weiche Butter darüber verstreichen. Zimt und Zucker vermischen und darauf verteilen. Den Teig längs so eng wie möglich aufrollen und die Rolle mit einem bemehlten Messer 10-12 gleich große Stücke schneiden. Auf ein bebuttertes Backblech legen und nochmal 20 Min. gehen lassen. Im vorgeheizten Backofen bei 190°C 20 Min. backen, mit einer Stricknadel anstechen und wenn kein Teig kleben bleibt, aus dem Rohr nehmen und auskühlen lassen. Mit etwas Staubzucker bestreuen.



# PILZVIELFALT gehört zum Herbst wie buntes Herbstlaub...

Produkte der Woche



**Champignons, Kräuterseitlinge und Babykräuterseitlinge** sind zwar mittlerweile das ganze Jahr über fixer Bestandteil in der Küche, aber der Herbst ist und bleibt die Zeit der Pilze. Beliebte sind sie u. a. wegen ihres hohen Eiweißgehaltes – und das nicht nur bei Veganern und Vegetariern.

**Braune Champignons** haben ein intensives, nussartiges Aroma. Champignons und Kräuterseitlinge gehören zu den wenigen Pilzen, die man in geringen Mengen auch roh essen kann, z.B. fein gehobelt im Salat. **Kräuterseitlinge** schmecken ähnlich wie Steinpilze. Sie sind bissfest und aromatisch und können sehr groß werden. Die kleinen Babykräuterseitlinge punkten überall dort, wo man ganze Pilze drinhaben will – z.B. in einem dekorativen Salat. Alle drei Arten kann man einfach in Butter oder Öl anschwitzen, salzen, pfeffern und als Beilage genießen. Pilze sind aber sehr vielseitig und schmecken auch hervorragend in (Pasta)Saucen, Suppen, Eintöpfen, Aufläufen & (Kürbis)Lasagnen, Crêpes, und ebenso auf Pizza oder Quiche. **Der weiße Belag auf Pilzen ist übrigens natürliches, essbares Mycel, das aber auch abgewischt werden kann.**



## Süßsaure Kräuterseitlinge

Für 2 Portionen, Zubereitungszeit 10 Min.

200g Kräuterseitlinge, 20g Butter, 1 EL Balsamico-Essig, 1 EL Honig, 2 TL Salz

Kräuterseitlinge in Butter anbraten, Balsamico-Essig und Honig begeben. Pilze darin schwenken und gut anbraten. Auf einem Teller anrichten und mit Salz bestreuen.

Natürlich kannst du auch Champignons oder Babykräuterseitlinge auf diese Art und Weise zubereiten.

**Tip:** Das Gericht kann sowohl als Vorspeise als auch als Beilage zu Hähnchen, Fisch, Reis oder Kartoffeln serviert werden.

## Warmer Radiccio-Salat mit Apfel, Pilzen und Käse

Für 2 Portionen, Zubereitungszeit ca. 35 Min.

1 kl. Radiccio, 50g Pilze, 1 Apfel, Butter, Muskatnuss, 4 Scheiben Weißbrot vom Vortag, 1 EL Honig, 4 EL Sonnenblumenöl, 2 EL Balsamico-Essig, Salz, Pfeffer, 1 kl. Radiccio, 125g weicher (Schaf)Käse oder Frischkäse

Radiccio waschen, in einem Sieb trockenschütteln und zerzupfen. Mit Essig, Öl und einer Prise Salz ein Dressing bereiten und den Salat gut damit abmischen.

Apfel waschen und Kerngehäuse entfernen. Apfel und Weißbrot würfeln. In einer Pfanne Butter zerlassen und den Apfel mit den Weißbrotwürfeln darin anbraten, dann herausnehmen. Mit Muskatnuss würzen, mit Honig beträufeln und beiseite stellen.

Pilze putzen und hauchdünn schneiden und ebenso in Butter kurz dünsten. Salzen, pfeffern und ebenso beiseite stellen.

Käse würfeln oder mit einem Löffel portionieren und darüber verteilen und zuletzt die Apfel-Weißbrotwürfel.

## Rote Rüben Kokoscurry

Für 3 Portionen, Zubereitungszeit ca. 25 Min.

300g Rote Rüben, 4 Erdäpfel, 1 Zwiebel, 3 Knoblauchzehen, 1 cm Ingwer, Chiliflocken, 1 TL Currypulver, Brat- und Backöl, 200ml Kokosmilch

Zwiebel, Knoblauch und frischen Ingwer fein hacken und in etwas Öl anbraten. Chiliflocken und Currypulver beifügen.

Die gekochten und geschälten Roten Rüben grob reiben und die geschälten Erdäpfel würfeln, untermengen, kurz scharf anbraten, dann bei niedriger Hitze etwa 20 Min. köcheln lassen bis die Roten Rüben und Erdäpfel weich sind. Nochmal mit Salz und Currypulver abschmecken. Mit Kokosmilch aufgießen.

**Tip:** Mit Reis, Quinoa, Bulgur oder Weißbrot servieren.

Ein paar „**Maracujaperlen**“ machen sich auch auf Salaten, zu Fischgerichten oder sogar im Curry wunderbar. Halbiere die Früchte mit einem scharfen Messer und kratze mit einem Löffel das Fruchtfleisch heraus. **So richtig reif sind die übrigens dann, wenn sie schon zu schrumpeln beginnen.** Die Kerne sind ein Superfood mit vielen ungesättigten Fettsäuren.



## Kürbis-Schwammerl Aufstrich

Mit püriertem (zuvor gebackenem oder gebratenem) Kürbis, gebratenen Pilzstückchen und einem Schuss Kürbiskernöl, etwas Knoblauch, Salz und Pfeffer lässt sich ein schmackhafter Aufstrich zubereiten.

Wer will kann diesen noch mit etwas Topfen oder Sauerrahm ergänzen. Auch Thymian oder Koriander passen sehr gut dazu.

002158 Rohmilch-Butter 200g € 5,49  
Naturbauernhof Strasser

## SCHWEINEFLEISCH vom Biohof Höglinger

Auslieferung in KW 42 (18.-24.10.2021) | Bestellung bis Mo, 11. Okt. 2021

- 001858 **Schnelles Paket** € 22,90/kg  
ca. 1,5 kg, Schnitzel, Schopf, Bauch, Karree
- 001856 **Familienpaket** € 22,50/kg  
ca. 3 kg, Schnitzel, Schopf, Bauch, Karree, Gulasch
- 001859 **Vorratspaket** € 21,90/kg  
ca. 5 kg, Schnitzel, Schopf, Bauch, Karree, Gulasch
- 001513 **Gulaschpackerl** ca. 1 kg € 13,90/kg
- 001506 **Bauchfleisch** ca. 1 kg € 16,90/kg

aus Putzleinsdorf, 00



BITTE BESTELLEN!

## HIRSCHFLEISCH vom Biohof Haider

Auslieferung in KW 43 (25.-31.10.2021) | Bestellung Mo, 4. Okt.

**Single- oder Familien-Paket**  
jeweils mit Schnitzel, Braten und Ragout

aus Bad Zell, 00



## aus unserem BIO-KULINARIUM



KW 40 (4.-10.10.2021)

- 017671 **Tomatencremesuppe** 410ml € 4,90
- 017278 **Hascheeknödel** 4 Stk. 420g € 7,29

KW 41

Süßkartoffel-Erdnusscurry Erdäpfelgratin



KW 42

Wegen des Umbaus unserer Küche nur Haus'mocht-Fixangebot

Noch mehr Haus'mochtes sowie die Auflistung der Zutaten und Allergene findest du unter [www.biohof.at/hausmocht](http://www.biohof.at/hausmocht)

Das detaillierte Fleisch- und Fisch-Angebot findest du unter [www.biohof.at/fleisch-fisch](http://www.biohof.at/fleisch-fisch)