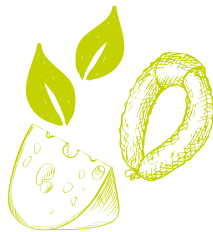


# Das Bioblatt



## ONLINE-FEINKOSTTHEKE **NEU**

...bestelle Wurst, Schinken & Käse nach deinen persönlichen Vorlieben

In Zukunft kannst du biologische Wurst-, Schinken- und Käsespezialitäten noch individueller bestellen. Die offenen, einzelnen Käsesorten hast du ja vielleicht schon entdeckt – rund 8-10 verschiedene Käsesorten kannst du wöchentlich in 150g Schritten im Ganzen bestellen. Diese werden von unserem Biokisten-Packteam für dich aufgeschnitten und händisch verpackt.

Die Geschmäcker und Vorlieben sind bekanntlich individuell und verschieden – deshalb erweitern wir aktuell in der „Online-Feinkosttheke“ unser Sortiment und du kannst Schinken, Wurst sowie Käsespezialitäten zukünftig auch einzeln bestellen. Da wir mit vielen kleinen Lieferanten zusammenarbeiten und keine industrielle Ware anbieten, wechselt das Angebot je nach Verfügbarkeit und so lange der Vorrat reicht. So können wir z.B. vom Biohof Höglinger, Juffinger oder vom Bio-Käsemacher Häusl Besonderheiten ins Sortiment aufnehmen, die nur in kleineren Mengen vorhanden sind.

**Du hast die Wahl zwischen vielen köstlichen Spezialitäten und handwerklich hergestellten Lebensmitteln, die du in dieser Qualität in keinem Supermarkt findest.**

Derzeit werden bereits alle geräucherten Jausenwurstspezialitäten der Bio-Fleischerei Höglinger nachhaltig in Papier verpackt. Bei allen anderen Wurst- und Schinkenvarianten arbeiten wir noch an Verpackungsalternativen, die ökologisch sinnvoll sind, aber auch die Qualität der Produkte beim Transport sicherstellen. Hier werden wir nach und nach umstellen.

Und falls du gerne unsere vorgeplanten Wurst- und Käsepakete nutzt: Diese bleiben (ausgenommen Wurstgourmet) weiterhin verfügbar...

Alle Angebote  
findest du ab sofort unter  
[www.biohof.at/feinkost](http://www.biohof.at/feinkost)



## DU TRINKST GERNE MILCH?

...wir haben gute Neuigkeiten für dich!



voraussichtlich  
ab Anfang Nov.  
erhältlich...

Ein kleiner Bio-Milchbauer aus dem Mühlviertel produziert speziell für uns/euch Bio-Heumilch in der Mehrweg-Glasflasche...



Wusstest du, dass bei der Heumilch...  
die Fütterung der Kühe an die Jahreszeiten angepasst erfolgt?

Im Sommer bekommen sie frisches Gras direkt von der Weide und im Winter Heu. Für Heumilch dürfen keine Gärfuttermittel (Silage) verwendet werden.

Heumilchbauern arbeiten besonders schonend und extensiv – das schützt die Umwelt und unterstützt den Erhalt der Artenvielfalt.

Im nächsten Bioblatt erfährst du mehr über unseren neuen Bio-Partner.

### Besonders reichhaltig

Eine Studie der BOKU\* bestätigt: Heumilch hat einen rund doppelt so hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren und konjugierten Linolsäuren als Standardmilch und sind damit wertvoll für eine gesunde und ausgewogene Ernährung

## FEINKOST-SPEZIALITÄTEN & KÖSTLICHKEITEN in der KW 41



Diese Köstlichkeiten findest du speziell in der KW 41 in unserer Online-Feinkosttheke.

Daneben gibt es wie gewohnt nach wie vor die regulären Feinkostangebote...

- |                                    |            |            |
|------------------------------------|------------|------------|
| <b>017232 Heublumenschinken</b>    | 80g        | € 4,25/Pkg |
| Juffinger                          |            |            |
| <b>004058 Bauernwurst mit Käse</b> | 150g       | € 40,90/kg |
| Bio-Hof-Fleischerei Höglinger      |            |            |
| <b>008238 Puten Frankfurter</b>    | 2 Paar     | € 22,50/kg |
| Bio-Putenspezialitäten Zauner      |            |            |
| <b>004189 Tiroler Ursalzkäse</b>   |            | € 26,90/kg |
| Bio vom Berg                       |            |            |
| <b>016309 Schafkäse-Scheiben</b>   | in Öl 200g | € 5,69/Stk |
| Häusl's Bio-Schafkäse              |            |            |
| <b>009733 Korbkäse Pfeffer</b>     |            | € 25,50/kg |
| Biokäserei St. Leonhard            |            |            |

### VORSCHAU auf KW 42-44



Es erwarten dich u.a. Heublumenkäse, Weißer Rebel, Kübisperle, Brie mit Rotkultur, Zwickl-Käse, Böhmerwälder, Honigkrustenschinken, Pfefferwurst und mehr...

### WIR STELLEN VOR...

Einer unserer Lieferanten ist die Bio-Käserei HÄUSL aus St. Marienkirchen am Hausruck



Die Bio-Käserei am östlichen Rand des Innviertels verarbeitet schonend in viel Handarbeit frische Schafmilch zu verschiedensten Käse-Köstlichkeiten. Die 50 Schafe wohnen in einem großzügigen Stall mit Auslauf und verbringen die Sommermonate auf der Weide. Neben den Milchschafen der Rasse Lacaune haltendieHäuslsauchnocheinekleineHerdeBIO-Ochsen.

„Als Bäuerin und Bauer sind uns die Erzeugung gesunder Lebensmittel, der Stellenwert der Landwirtschaft und die Bewusstseinsbildung bei unseren Kunden große Anliegen“, so Daniela und Josef Spitzer





**Lila Rettich** ist eine Spezialität vom eigenen Bio-Bauernhof. Durch sein frisches und sehr würziges Aroma eignet sich der lila Rettich mit dem klangvollen Namen „Blauer Herbst & Winter“ besonders gut für Salate, als Rohkost, in Suppen oder als farbenfroher und schmackhafter Brotbelag. Durchs Salzen verliert er etwas an Schärfe.

**Inka-Gurken** sind Kürbisgewächse und gelten als Superfood. Sie sind roh essbar, können aber auch gekocht werden. Gerne werden sie mit Reis oder Polenta und Faschiertem oder mit Käse gefüllt.

**Sweet Dumpling Kürbisse** sind mild, nussig und sehr dekorativ. Auch sie werden gerne mit Feta oder Faschiertem gefüllt und im Ofen zubereitet. Man kann mit dem herausgehöhlten Fruchtfleisch auch eine Suppe zubereiten und diese dann in der Kürbisschale servieren – schmeckt gut und sieht gut aus.

Die **Drachenfrucht (auch Pitahaya)** ist eine Kaktusfrucht und enthält viel Eisen, Kalzium & Phosphor. Sie wird gerne zu Cremedesserts verarbeitet. Besonders schön ist auch ein Obstsalat in der Drachenfruchtschale. Halbiere die Frucht dazu der Länge nach, löftele das Fruchtfleisch heraus, schneide es in Würfel und mische diese mit anderen Obstwürfeln deiner Wahl. Träufle noch etwas Kokosmilch darüber...



**Herbstliches Fenchel-Gratin**

Für 3 Portionen, Zubereitungszeit 40 Min.

1 EL Butter (für die Form), 300g Erdäpfel, 1 gr. Fenchelknolle, 1 Knoblauchzehe, 50g Semmelbrösel, 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, 100g geriebener Parmesan

Fenchel putzen (Fenchelgrün beiseite legen), waschen und in nicht zu dünne Scheiben schneiden.

In einem Topf mit Salzwasser blanchieren.

Erdäpfel weichkochen, schälen und in Scheiben schneiden. Erdäpfel und Fenchel in eine gebutterte Auflaufform schichten, mit Salz, Pfeffer und Muskat bestreuen.

Parmesanspäne darüber hobeln.

Semmelbrösel mit klein gehacktem Knoblauch, Salz und Pfeffer mischen und auf dem Gratin verteilen.

Mit etwas Olivenöl beträufeln und im vorgeheizten Backrohr bei 200°C etwa 10 Min. backen.

Anschließend mit dem Fenchelgrün bestreut servieren.

**Tip:** Dazu passen ein herbstlicher (Endivien) Salat und ein guter Weißwein.

**Gebratener Grünkohl mit Kürbis**

Für 2 Portionen, Zubereitungszeit ca. 35 Min.

250g Grünkohl, ½ Hokkaido-Kürbis, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Butterschmalz, Salz, 1 EL Mehl, 250ml Gemüsebrühe, 1 Becher Crème fraîche, 1 EL Feigensenf, 1 TL Honig, 1 Pkg. Feta-Käse

Grünkohl waschen, vom Strunk abstreifen, klein zupfen und in kochendem Wasser etwa 7 Min. blanchieren. Leicht salzen und pfeffern.

Knoblauch schälen und grob pressen oder hacken.

Kürbis waschen und in kleine Würfel schneiden, dann in Butterschmalz goldbraun anrösten. Salzen, beiseite stellen und warm halten.

In 1 EL Butterschmalz etwas Mehl einrühren. Gemüsebrühe aufkochen und nach und nach einrühren. Etwas köcheln lassen und dann Crème fraîche, Senf und Honig sowie Kürbiswürfel untermischen.

Auf den blanchierten Grünkohlblättern anrichten und Feta darüberbröseln.

**Jetzt ZWIEBELN und ERDÄPFEL einlagern!**



013078  
**Zwiebel gelb** 10kg  
€ 19,90/Sack



011296  
**Erdäpfel „Ditta“**  
festkochend, ungewaschen, 10kg  
16,90/Sack



011297  
**Erdäpfel „Agria“**  
mehligkochend, ungewaschen, 10kg  
16,90/Sack



Erhältlich von KW 40 bis inkl. KW 43  
(04.10. - 30.10.)

**Vielseitige Zucchini-Sticks**



Zucchini-Sticks (ungefähr in der Größe von Pommes) schmecken köstlich mit einer Panade – entweder nur wie gewohnt mit Bröseln oder aber auch ergänzt mit Parmesan, Sesam oder Thymian.

Auch mit Tempura-Teig (für 4 Portionen 1 Ei, Salz, 100g glattes Mehl, 100g Speisestärke, 1 Pkg. Backpulver, ca. 120 ml kaltes Wasser) machen sie sich sehr gut.

Serviere die Sticks mit einem Rahm- oder Joghurt-Kräuterdip.

**einfacher Rahm-Rettich**



Rettich einsalzen und ca. 15 Minuten ziehen lassen. Dann Sauerrahm untermischen.

Auch Gewürzblütenmischungen und Honig werden gerne mit Rettich kombiniert. Oder du rührst einfach warme Erdäpfelscheiben unter.

002256 **Sauerrahm im Glas** 500g € 3,29  
Die Hoflieferanten  
cremig gerührter Sauerrahm,  
schonend pasteurisiert,  
mind. 15 % Fett



003228 **Muskatnuss gemahlen** 30g € 3,69  
Sonnentor



warme Würze, dezente Holznote  
kleine Mengen zum Würzen  
ausreichend

**BITTE VORBESTELLEN!**



**SCHWEINEFLEISCH** vom Biohof Höglinger  
Auslieferung in KW 42 (18.-24.10.2021) | Bestellung bis Mo, 11. Okt. 2021

Schnelles Paket, Familienpaket, Vorratspaket,  
Gulaschpackerl und Bauchfleisch

aus  
Putzleinsdorf,  
OÖ

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

**aus unserem BIO-KULINARIUM**



**KW 41 (11.-17.10.2021)**

017465 **Süßkartoffel-Erdnusscurry** 410ml € 5,80  
017276 **Erdäpfelgratin** 500g € 8,90

KW  
42+43

Wegen des Umbaus unserer Küche  
nur Hausg'mocht-Fixangebot



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



+43 7272-2597

dieBiokiste@biohof.at

www.biohof.at

Fotos: Biohof Achleitner  
Grafiken: de.fotolia.com,  
pixabay.com, freepik.com



gedruckt auf Enviro Polar  
hergestellt aus 100%  
entförtem Altpapier