

Das Bioblatt

VEGETARISCH GRILLEN

Tipps & Tricks für ein besonderes und nachhaltiges Grillvergnügen

Wer vor zehn Jahren vegetarisch oder vegan gegrillt hat, war ein Außenseiter. Vegetarische und vegane Köstlichkeiten erobern aber immer mehr den Grill – weil sie einfach lecker schmecken und es nachhaltiger ist, auch mal den Fleischkonsum zu reduzieren.

Welche Obst- und Gemüsesorten sind nun also die Highlights beim Grillen?

Die unbestrittenen **Klassiker** sind **Erdäpfel, Mais** und mit Gemüse sowie Grillkäse bunt bestückte **Spieße**. Du musst diese aber auch nicht unbedingt immer klassisch zubereiten. Hast du schon einmal Kartoffelpuffer vom Grill probiert? Oder Potatoe Weges mit Rosmarin in Kombination mit Karotten- oder Pastinaken-Spalten? Den vorgegarten Grillmais kannst du handlich in Scheiben schneiden und mit verschiedensten Marinaden unterschiedliche Geschmacksnoten verleihen – klassisch mit Kräuterbutter oder einmal etwas anders mit einer scharfen Butter-Honig-Sambal-Oelek-Marinade oder mit einer asiatisch anmutenden Chili-Knoblauch-Sojasauce. Auch bei den Spießchen sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt: Zucchini- oder Melanzanistücke, halbierte Pilze oder Cherytomaten lassen sich leicht aufspießen und wunderbar mit Feta, Halloumi, Tofu & Co kombinieren. Grille diese am besten bei indirekter Hitze – sprich über einem Bereich neben den Kohlen. Auch deine Spießchen oder Teile davon, kannst du mit einer leckeren **Marinade** verfeinern.

Süße Obstspießchen – z.B. mit Mandel-Tonka-Creme – sind eine köstliche **Dessertidee für deinen besonderen Grillabend**.

Du willst mehr übers Marinieren wissen? Voilà: www.biohof.at/blog/grillmarinade

Den heimischen Zuckermais fürs Grillen gibt es ab ca. Anfang/Mitte August in Hülle und Fülle

Mehr zum Thema Vegetarisch grillen findest du zudem in unserem Bio-Blog...

Schon entdeckt? Unter www.biohof.at/rezepte kannst du die Kategorie Grillen wählen, wo du viele leckere Rezepte rund ums Grillen findest...

u.a. diese köstlichen Obstspießchen...

VIEL POTENZIAL FÜR NACHHALTIGKEIT...



Auch über das Grillgut hinaus gibt es beim Grillen viel Potenzial für Veränderung „zum Besseren“.

Alternativen für Alu-Schalen und kurzlebige Wegwerf-Grillhilfen...

- **Gusseisentopf/„Dutch Oven“ oder Gusseisenplatte** eignen sich zum Grillen, Schmoren, Brot- oder Kuchenbacken auf dem Grill oder überm Lagerfeuer
- **Plankengrillen:** Ein gewässertes Holzbrett verleiht dem Grillgut ein besonderes Aroma und schützt es dabei

www.biohof.at/blog/Feuer-Flamme-fuers-Plankengrillen

- in Wasser eingelegte oder blanchierte **Kohl-, Mangold- oder Maisblätter** als Unterlage fürs Grillgut

„richtiges“ Geschirr und Besteck verwenden / keine Wegwerfprodukte

Statt Holzkohle aus Tropenholz...

...in der Umgebung trockene Stöckchen sammeln und Holzkohlebriketts aus Olivenkern-Trester

Ein Deckel...

...spart nicht nur beim Kochen sondern auch beim Grillen Energie

Grillsaucen als perfekte Resteverwerter

...eine Mayo mit Eiern (weil gerade so viele da sind), eine Joghurt-Rahmsauce (weil von beidem offene Gläser im Kühlschrank stehen) oder eine Sauce aus Gemüseresten (vielleicht auch mit Gegrilltem vom Vortag)

Rost putzen ganz natürlich...

mit Zitronen, Zwiebel oder Erdäpfeln, denn auch hier sind aufwändig produzierte Wegwerfartikel tabu



SCHENK MICH WEITER ...sag mit der Biokiste DANKE

Du fährst in Urlaub und deine Bio-Kiste kann nicht mit?

Anstatt sie zu pausieren, könntest du sie temporär jemandem schenken – z.B. als Dankeschön...

- fürs Blumen gießen
- fürs Haustier(e) füttern
- für die gute Kinderbetreuung ...oder einfach so

eine (vorübergehende) Adressänderung ist jederzeit möglich...



Du suchst nach **INSPIRATION** fürs Kochen?

Lerne in unserer Schauküche im Bio-Frischmarkt Unterm Regenbogen in Eferding spezielle Zubereitungsarten und -Methoden, klassische und moderne Gerichte sowie besondere Lebensmittel kennen... und verkoste ausgiebig!

...immer mittwochs 14-tägig ab 16 Uhr
Nähere Infos und Termine unter www.biohof.at



28. JULI 2022 Earth Overshoot Day

www.overshootday.org

Der Earth Overshoot Day/Erdüberlastungstag – jener Tag, an dem die Menschheit all die natürlichen Ressourcen aufgebraucht hat, die in einem Jahr regeneriert werden können – fällt heuer auf den 28. Juli. Der österreichische Overshoot-Day war übrigens schon am 6. April.

Du isst BIO, beziehst deine Lebensmittel von einem Betrieb, bei dem Nachhaltigkeit gelebt wird und dein Biokisten-Lieferservice legt für den gesamten Wocheneinkauf nur 2,4 km pro Kunden oder Kundin zurück. Dies ist ein sehr guter Anfang!

Du möchtest aber wissen, was du darüber hinaus tun kannst, um den ökologischen Fußabdruck Österreichs zu ändern?

Hier findest du Möglichkeiten:

- www.overshootday.org/power-of-possibility
- www.etoe.at/mach-mit

#richtignachhaltig durchs Jahr



erfrischende MINIWASSERMELONEN



Die bis zu 95% aus Wasser bestehenden Früchte reifen nicht nach. Sie werden einfach mürber. Melonen gehören übrigens nicht in den Kühlschrank, denn sie mögen keine Kälte. Am besten halten sie bei Raumtemperatur. Ein zeitnahe Verzehr ist ratsam. Gerne werden die saftigen Sommerfrüchte zu Shakes, Bowlen und anderen Drinks, (Obst)Salaten, Eis oder Frucht-desserts verarbeitet. Aber auch in Kombination mit Schinken, Käse, Fleisch oder Fisch oder als Dessert vom Grill sind sie besonders lecker. Miniwassermelonen kannst du im Gegensatz zu ihren großen Schwestern, leicht auch mal im Stück zum Badese, zum Wandern oder als Gastgeschenk zur Grilleinladung mitnehmen.

Produkt
der
Woche

Köstliche Rezepte
mit Wassermelonen und auch deren Schalen
findest du unter www.biohof.at/rezepte

NIX-
WEG-
WERFEN



Paprika-Grillsauce mit Knoblauch



Für 1 gr. Glas, Zubereitungszeit ca. 55 Min.

1 grüner Paprika, 1 roter Paprika, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Brat- und Backöl, 1 EL Tomatenmark, 1 kg Tomaten, 2 EL Rohrohrzucker, 1/8 l Weißweinessig, 1 EL Apfelessig, Salz, Chilipulver, Pfeffer, 1 EL Hefeflocken, 1 EL Grill & Fondue Senf

Öl in einem Topf heiß werden lassen. Paprika in Streifen schneiden und bei mittlerer Hitze anbraten bis sie weich sind. Knoblauch schälen und hineinpresse. Tomatenmark begeben und unter Rühren noch weitere 5 Min. braten.

Tomaten blanchieren und häuten. Dann ebenso wie die restlichen Zutaten begeben und das Ganze abschmecken.

Nochmals ca. 40 Min. ohne Deckel köcheln lassen und immer wieder umrühren. Pürieren, nochmal abschmecken und ab zur Grillerei...



016590 Hefeflocken
100g € 6,59
Naturata

für warme und kalte Speisen,
ideal für (vegane) Grillsaucen



sommerlicher Fenchel-Sellerie-Salat

Für 2 Portionen, Zubereitungszeit ca. 15 Min.

Salat: 3 Selleriestangen, 1 Fenchelknolle, 1 kl. Zwiebel, 1 Apfel, 1 Bund Petersilie, 50g Parmesan, 50g Walnüsse **Dressing:** 1 Knoblauchzehe, 1 TL süßer Senf, 3 EL Zitronensaft, 3 EL Olivenöl nativ, Salz, schwarzer Pfeffer

Fenchel vierteln und ebenso wie die Selleriestangen in sehr dünne Scheiben schneiden oder hacheln. Apfel vierteln, eventuell schälen, Kerngehäuse herausnehmen und so wie die geschälte Zwiebel klein würfeln. Petersilie abspülen und fein hacken.

Knoblauch schälen und fein schneiden. Zusammen mit Olivenöl, Zitronensaft und Senf in einer kleinen Schüssel vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer großen Schüssel Fenchel, Sellerie und Apfel mit der Hälfte des Dressings vermengen. Petersilie, Zwiebel und die Hälfte des Parmesans untermischen.

Walnüsse in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Den Salat auf Tellern oder in kleine Schüsseln verteilen. Das restliche Dressing darüber träufeln. Die gerösteten Walnüsse und den Parmesan darüberstreuen.



Einfache Mangold-Tomaten-Nudeln

Für 2 Portionen, Zubereitungszeit ca. 25 Min.

1 Mangold, 20g Butter, 1 Glas Schlagobers, 3 TL Senf, 250g Nudeln, 2 Tomaten, 1 Msp. Muskat, 1 Prise Salz, Pfeffer gemahlen

Mangold waschen und gründlich putzen. Anschließend die Blätter von den Stielen trennen. Blätter in breite Streifen schneiden und Stiele fein würfeln. Tomaten waschen und ebenso in kleine Würfel schneiden.

Nudeln in einem großen Topf al dente kochen. In einer Pfanne die Hälfte der Butter zerlassen, die gewürfelten Stiele dazugeben und glasig anbraten. Nun die Mangoldblätter, die Tomaten und die restliche Butter begeben und weich dünsten.

Schlagobers mit dem Senf vermischen, einrühren und etwas köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Die Nudeln unterrühren und mit frisch geriebenem Parmesan servieren.

PFIRSICHE UND MARILLEN werden nicht gerne lange gelagert. Falls du sie nicht gleich vernaschen oder verarbeiten kannst, gib sie bei 2 bis 5°C in den Kühlschrank und verzehre sie ehestmöglich. Beachte: Niemals vor dem Kühlen waschen! Und: Nimm das Steinobst eine Stunde vor dem Verzehr aus dem Kühlschrank, sodass die Früchte ihr Aroma wieder voll und ganz entfalten können.



SCHWEINE-GRILLFLEISCH & WÜRSTEL vom Biohof Höglinger

Auslieferung in KW 32 (8.-14.8.2022) Bestellung bis Mo, 1. Aug. 2022

Artikelnummer	Produktname	Preis	aus Putzleinsdorf, 00
001860	Grillpaket natur ca. 1 kg, Schopf, Karree, Bauch	€ 25,50/kg	aus Putzleinsdorf, 00
001861	Grillpaket mariniert ca. 1 kg, Schopf, Karree, Bauch	€ 26,50/kg	
001557	Grillkäselaiabchen 2 Stk.	€ 28,50/kg	
010980	Knacker 2 Stk.	€ 20,50/kg	
015052	Grillstangerl-Mix 3 Stück: Pfeffer, Chili, Käse	€ 28,90/kg	
018684	Grill-Mini-Mix vakuumiert 3 Stk. Mini-Käsefrankfurter + 3 Stk. Mini-Rostbratwürstl	€ 25,50/kg	
Grillwürstel mit Gemüseanteil			
018668	Karotten-Käsekrainer 2 Stk. mit Schweinefleisch, Rindfleisch, Karotten, Käse, Buchweizen,...	€ 27,90/kg	
018669	Kartoffel-Bratwurst 2 Stk. mit Rindfleisch, Schweinefleisch, Kartoffeln,...	€ 22,90/kg	
018670	Wirsing-Weiße 2 Stk. Schweinefleisch, Schweinespeck, Wirsingkohl,...	€ 22,90/kg	
018671	Würstel mit Gemüse - Probiermix 3 Stk.	€ 25,50/kg	



Das aktuelle Fleisch- und Fisch-Angebot findest du auch unter www.biohof.at/fleisch-fisch

aus unserem BIO-KULINARIUM



KW 31 (1.-7.8.2022)

018792	Paprikahendl vom Bruderhahn	410 ml	€ 7,70
017240	Kaspressknödel	6 Stk. 420g	€ 6,50

Dazu passen:

012211	Back mich Semmerl	5 Stk.	€ 5,20
Halbgebackene Kaisersemmerl zum Fertigbacken Biohofbäckerei Mauracher			
018325	Klare Rindssuppe	410ml	€ 3,90
im wöchentlichen Fixangebot Bio-Kulinarium Achleitner			



KW 32 Kürbiscremesuppe
Lasagne

KW 33 Süßkartoffel Erdnuss Curry
Grünkern-Gemüselaiabchen



Neben unserem Fixangebot findest du auch die Auflistung der Zutaten und Allergene in unserem Online-Bioladen.

JETZT BESTELLEN



Fotos: Biohof Achleitner Grafiken: de.fotolia.com, freepik.com, pixabay.com
Preisänderungen & Druckfehler vorbehalten



gedruckt auf Enviro Polar
hergestellt aus 100%
entfärbtem Altpapier