

# Das Bioblatt

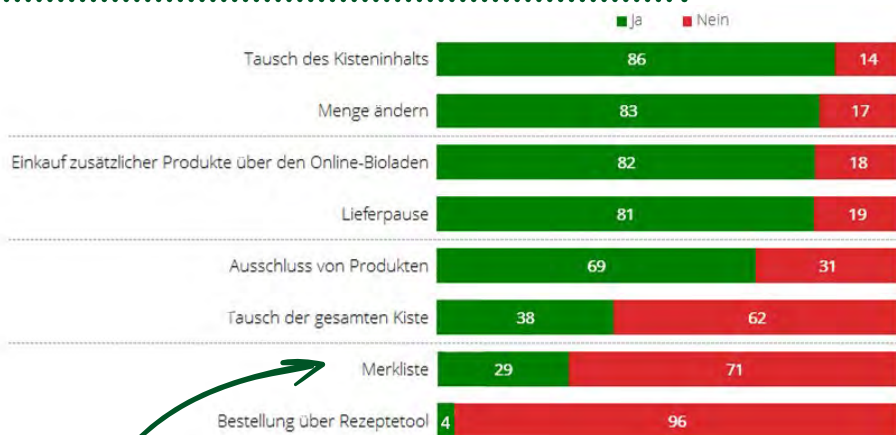
## REGELTEILNAHME & WERTVOLLES FEEDBACK

Hoch war die Rücklaufquote bei der zusammen mit Whitebox durchgeführten Kund:innen-Befragung (42%) und wir dürfen uns glücklich schätzen, dass ein Großteil von euch mit der Biokiste sehr zufrieden ist.

**Biokisten-Kund:innen-Befragung**

Die Informationen aus der Befragung und eure Vorschläge helfen uns dabei, eure Biokisten noch besser an eure Wünsche und Bedürfnisse anzupassen. **Einige Punkte davon haben wir hier gleich aufgegriffen...**

### Hast du folgende Möglichkeiten schon einmal genutzt?



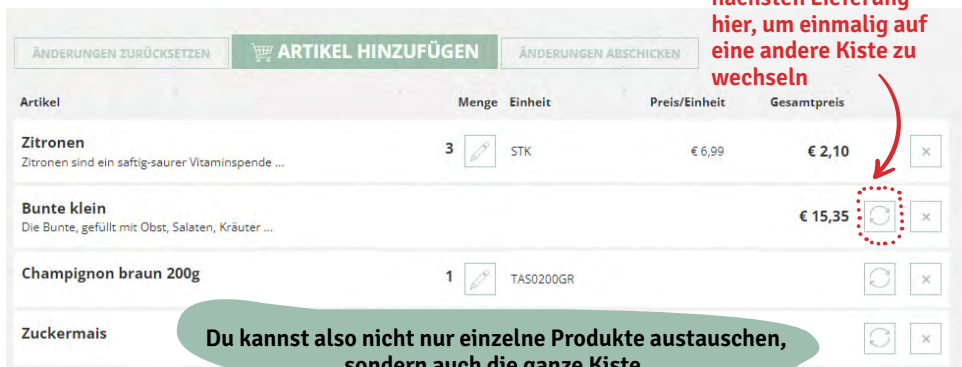
Du hast noch nie die **MERKLISTE** verwendet oder die **Produkte eines Rezepts** über unser **REZEPTTOOL** in deinen Warenkorb gelegt, weil es dir vielleicht zu kompliziert war oder du nicht wusstest, dass das überhaupt geht? Wir haben ein **YouTube-Video** für dich gemacht, wo wir diese Dinge erklären: **Probier's doch einfach mal aus!**

Scanne ganz einfach diesen QR-Code.



### ...so wechselst du deine Kiste...

Klicke bei deiner nächsten Lieferung hier, um einmalig auf eine andere Kiste zu wechseln



Du kannst also nicht nur einzelne Produkte austauschen, sondern auch die ganze Kiste.

## DEIN BIKISTEN-KUNDENSERVICE-TEAM

beantwortet dir gerne weitere Fragen...

07272-2597

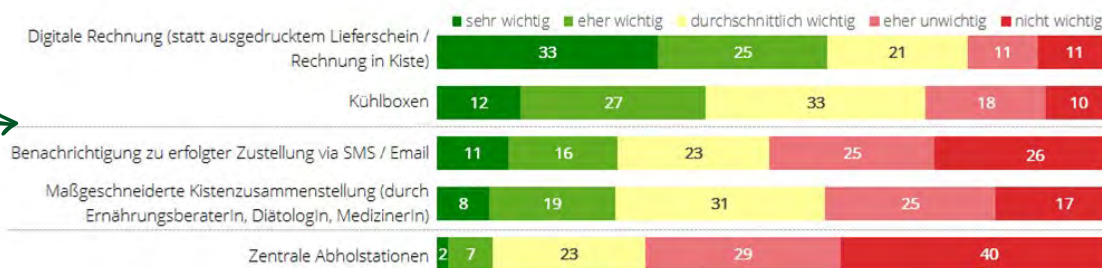
Mo - Do: 8.00 - 17.00 Uhr

Fr: 8.00 - 15.00 Uhr

dieBiokiste@biohof.at



### Welche der folgenden Vorschläge würdest du für die Zukunft als wichtig erachten?



Eine **digitale Rechnung** wäre definitiv eine spannende Sache, ist aber derzeit aus rechtlichen Gründen (noch) nicht möglich.

Für die **Kühlboxen** und die **Benachrichtigung nach der Zustellung deiner Biokiste** arbeiten wir bereits an geeigneten Lösungen. Wir halten dich auf dem Laufenden!



**Frisher ZUCKERMAIS**  
darf bei keiner Grillerei fehlen



Produkt  
der  
Woche

**Zuckermais hat einen höheren Zuckergehalt als Körnermais und behält länger den süßen, milchreife Maisgeschmack.**

Er schmeckt hervorragend in Suppen, Wok-Gerichten, Pastasauzen, Eintöpfen, Currys, als Gemüsebeilage oder auch auf Pizza und Quiche.

**Sehr gerne wird er gegrillt.** Koche den frischen Maiskolben dazu ohne Blätter etwa 15 Min. in Salzwasser vor und lass ihn dann in einem Sieb abtropfen. Marinieren den Kolben mit Honig- oder Knoblauchbutter, einer Limetten-Chili-Marianade (Olivenöl, Limettensaft, Chilipulver) oder einer Würzvariation deiner Wahl und grille ihn bis sich die Körner leicht bräunen.

**Zuckermais ist auch bei Kindern meist recht beliebt.**



**Gefüllte Grill-Champignons**



NIX-  
WEG-  
WERFEN

**3 Portionen, Zubereitungszeit ca. 15 Min.**

9 große Champignons, 1 kl. Zwiebel, 75g Veggie filata (oder Feta-Käse), 1 Handvoll Gemüse(reste) nach Belieben (Paprika, Tomate, Zucchini,...), etwas Salz & Pfeffer, frische oder getrocknete Kräuter (Petersilie, Thymian, Rosmarin oder „Das Beste für Reste“), 1 EL Olivenöl, ½ Zitrone

Champignons putzen und die Stängel herausziehen bzw. ganz am Ansatz abschneiden. Zwiebel, Gemüse(reste), Kräuter und Champignonstängel fein schneiden. Mit Veggie filata (oder Feta) vermengen und die Champignons damit füllen.

Salzen, pfeffern und rundherum mit Olivenöl bestreichen und ab auf den Grill damit. Bei mittlerer, indirekter Hitze garen, bis Champignons und Fülle gar sind. Bon appétit!



**Gegrillte Maiskolben mit Knoblauchkruste**



**2 Portionen, Zubereitungszeit ca. 20 Min.**

2 Maiskolben, 80g Butter, 1 EL Brat- & Backöl, 1 Knoblauchzehe, 80g Semmelbrösel. ½ EL gehackte Petersilie, Salz, Pfeffer

Maiskolben schälen, in Salzwasser gar kochen und abkühlen lassen.

Butter zerlassen. Öl, gepressten Knoblauch, Salz und Pfeffer begeben. Alles verrühren und auf einen flachen Teller gießen.

Auf einem anderen Teller Semmelbrösel und Petersilie vermischen.

Die Maiskolben erst in der Buttermischung, dann in den Bröseln wälzen.

Dann auf dem heißen Grill ca. 10 Min. unter häufigem Wenden braten. Wenn die Kruste goldbraun ist, servieren.



**Rote Rüben vom Grill mit Ziegenkäse**

**4 Portionen, Zubereitungszeit ca. 95 Min.**

4 Rote Rüben, 100 ml Balsamico Bianco, 1 Knoblauchzehe, Kräuter nach Belieben (z.B. Thymian), 1 TL Brat- & Backöl, 1 Pkg. Schaf-Grillkäse, 60g Pinienkerne, ½ Batavia- oder Eichblattsalat, 2 EL Nussöl, 1 Schuss Agavendicksaft, Salz, Pfeffer

Die Roten Rüben (mit Haushaltshandschuhen) schälen und in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Balsamico-Essig mit dem gepressten Knoblauch, den Kräutern und etwas Salz sowie Agavendicksaft verrühren.

Die Roten Rüben mindestens eine Stunde in der Essig-Marinade ziehen lassen.

Die Scheiben herausnehmen und bei ca. 185°C auf dem indirekten Bereich des Grillers auf einer leicht mit Brat- & Backöl eingefetteten Gussplattenplatte garen, bis sie bissfest sind. Dann auf beiden Seiten kurz scharf anbraten, bis die Scheiben schöne goldene Grillstreifen haben.

Die Marinade zu einer Vinaigrette upgraden: Mit (Wal)Nussöl und Agavendicksaft ergänzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl kurz anrösten.

Den Salat putzen, waschen, in einem Sieb abtropfen lassen und in einer Schüssel mit der Hälfte der Marinade vermischen. Auf Tellern verteilen.

Die noch heißen Roten Rüben da-rauf anrichten. Mit Schaf-Grillkäsestreifen oder -stücken belegen, mit der Vinaigrette beträufeln und mit Pinienkernen bestreut servieren.

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 und etwas Kokosmilch. **Süße Obstspießchen mit Drachenfruchtwürfeln machen sich auch gut auf dem Grill.**



**018663 Das Beste für Reste**

50 g € 3,49  
Sonnentor

Allrounder in der Küche, der fast überall gut passt



**002717 Balsamico Bianco**

500 ml € 4,49  
Naturata

geringe Säure, gilt als Würzmittel und nicht als Essig



**001042 Walnussöl**

100 ml € 7,20  
Raab Ölmühle

mild aromatisch, für die kalte Küche (Salatdressings, Desserts, Shakes, Cremes, Eis,...)



JETZT BESTELLEN

**FISCH** vom Biohof Haider

Auslieferung in KW 35 (29.8.-4.9.2022) | Bestellung bis Fr, 19. Aug. 2022

Preis pro 100g

aus Bad Zell, OÖ

- 001846 **Saiblings-Filet geräuchert** ca. 150g € 5,15
- 016550 **Karpfen-Filet geräuchert** ca. 200g € 4,79
- 001839 **Forellen-Filet geräuchert** ca. 150g € 4,85



**MURBODNER** vom Biohof Gebetsberger

Auslieferung in KW 36 (5.-11.9.2022) | Bestellung bis Mo, 22. Aug. 2022

- 013668 **Murbodner Spezialpaket** ca. 3 kg € 26,50 /kg
- 013669 **Murbodner Vorratspaket** ca. 4,5 kg € 25,50 /kg

aus Gampern, OÖ



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

aus unserem **BIO-KULINARIUM**



**KW 34 (22.-28.8.2022)**

- 012435 **Erdäpfel-Schwammerleintopf** 410ml € 5,80
- 017258 **Cannelloni mit Kräuter-Topfenfülle** 500g € 8,90

Dazu passt:

- 008579 **Grill-Ciabatta** 320 g € 3,70  
Biohofbäckerei Mauracher aus Roggen- und Weizenmehl, mit feinem Olivenöl



KW 35

Tomatencremesuppe  
Gemüsestrudel

KW 36

Chili sin carne mit Tofu  
Murbodner Fleischlaibchen



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



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



RECYCLED  
Papier aus  
Recyclingmaterial  
FSC® C113250

gedruckt auf Enviro Polar  
hergestellt aus 100%  
entfärbtem Altpapier