

Das Bioblatt



DEINE MEINUNG ZÄHLT

Wir haben uns einiges Neues einfallen lassen

Im Laufe des letzten Jahres durften wir im Zuge der Kundenumfrage viel von dir erfahren. Auch zwischendurch bekommen wir immer reichlich Feedback. Dafür möchten wir uns bedanken, denn mit deiner Hilfe entwickeln wir uns weiter.

2023 darfst du dich deshalb auch über einige neue Funktionen & Produkte bei uns im Online-Bioladen freuen. Die **NEUE STRUKTUR IM KUNDENKONTO** hast du bestimmt schon entdeckt. Sie soll dir einen **besseren Überblick über deine nächste Lieferung, Liefertagsverschiebungen und deine Möglichkeiten zur Verwaltung verschaffen**. Vor allem wenn du die Biohof-App zur Bearbeitung deiner Biokiste nutzt, sparst du dir mit der neuen Struktur einige Klicks und kannst deine Biokiste jetzt noch einfacher abändern.

„Zu viel Obst- und Gemüse“, „Singelhaushalt“, „Ich komme nicht so oft zum Kochen“ ...

... dieses Feedback hat uns letztes Jahr häufig erreicht, da haben wir uns natürlich etwas überlegt. Bei unseren beliebtesten Biokisten (**Die Bunte, Regional-kiste und Vitaminkick**) gibt es deshalb ab sofort **MINIKISTEN**.

Du findest diese wie gewohnt in **besten Bio-Qualität, aber mit weniger Menge** bei uns im Online-Bioladen.



„Wie lagere ich Grünkohl richtig?“, „Warum wird mein Salat im Kühlschrank so schnell welk?“ ...

... Fragen zur richtigen Lagerung von Obst und Gemüse erhalten wir beinahe täglich. Gerne möchten wir hier unser Wissen mit dir teilen. Du findest ab sofort alle nötigen Infos unter dem Punkt **LAGERTIPPS** auf der jeweiligen Produktseite.



„Brot einfach dem Abo hinzufügen & trotzdem Abwechslung haben“ ...

... bis vor kurzem ein Problem bei dem wir leider passen mussten. Die Lösung: das **BROT DER WOCHE**. Du kannst das „Brot der Woche“ einfach deinem Biokisten-Abo hinzufügen und erhältst dann automatisch zu jeder Lieferung ein anderes Brot. So bleibt Abwechslung garantiert!

Das kommende „Brot der Woche“:
014207 Das Besondere 600g € 6,75
Mauracher



BELIEBTESTE PRODUKTE

#veganuary

Drei unserer beliebtesten veganen Produkte stellen wir dir heute vor:

003128 Vegane Margarine 250g € 2,09

Alsan

... perfekt zum Backen oder Braten

018885 Feiner Lupi Aufstrich 100g € 5,20

Gabi's Genusskistl

Auf Basis von Lupinen

... verfeinert mit Gewürzen und Kräutern einfach ein Genuss

002397 Falafel 220g € 3,29

Soto

Traditioneller, orientalisches Snack aus Kichererbsen.

Ideal zu Salaten, Ofengemüse und in Wraps & Pitas



Mehr Alternativen findest du unter: www.biohof.at/von-der-pflanze

FAIRE PREISE
auf allen Ebenen



Liebe Kundinnen und Kunden!

Wie du sicher auch anderweitig schon bemerkt hast, sind die Rohstoffpreise sowie Energie- und Transportkosten stark gestiegen, was sich auf die Preise in allen Bereichen auswirkt.

Damit wir unsere Bio-Partner weiterhin fair für ihre Produkte bezahlen können und du die gewohnte Qualität, Menge und Vielfalt in deiner Biokiste vorfindest, werden wir die Preise der Biokisten um jeweils 2,00 EUR anpassen. Die Änderungen gelten ab 16.01.2023. Die genauen Preise ergeben sich aus der gewichtsgenaue Abrechnung.

Die BIO-Landwirtschaft ist der einzig sinnvolle Weg für unsere Gesundheit, unser Klima und eine enkeltaugliche Zukunft. Für diese Überzeugung nehmen unsere Bio-Partner und wir viel Arbeit und Mühe in Kauf und leben nach den Vorgaben von Wetter und Mutter Natur. Mit jeder Biokiste unterstützt du eine gewissenhafte, ehrliche und aus innerer Überzeugung gelebte BIO-Landwirtschaft.

Danke dafür!

Anna & Günther



SO ERSETZT DU RICHTIG

#veganuary



Gerade bei veganer Ernährung ist die Verlockung groß auf Ersatzprodukte zurückzugreifen, die leider oft stark verarbeitet sind. Wie du Milch, Fleisch und Co. ganz einfach durch heimische Alternativen, die sich zudem bestimmt schon in deiner Speise befinden, ersetzen kannst, verraten wir dir in unserer Monatsserie "So ersetzt du richtig".

SO ERSETZT DU EI RICHTIG

1 EL (geschrotete) Leinsamen und 6 EL Wasser 5 Min. einweichen lassen. Luftdicht verschlossen lässt sich die Mischung bis zu 3 Tage im Kühlschrank aufbewahren und enthält zudem wichtige Nährstoffe wie Omega-3-Fettsäuren, wertvolle Ballaststoffe, viel Kalium und Aminosäuren.

015459 Leinsaat 500g € 3,69

Antersdorfer Mühle



PETERWURZEN ... das würzige Powergemüse

Produkt
der
Woche



Peterwurzeln sind weiß mit brauner quer verlaufender Ringelung und weißem Fleisch. Sie ähneln stark der Wurzel der Pastinake, sind jedoch ein kleines bisschen dünner.

Das Gemüse hat einen intensiv würzigen Geschmack und ist daher ein fixer Bestandteil des Suppengrüns. Auch als Rohkost eignet sich das Gemüse hervorragend.

Peterwurzeln überzeugen zudem mit vielen wertvollen Nährstoffen, wie beispielsweise Eisen, Kalzium und Vitamin C.



Bunte Gemüsepfanne mit Brokkoli und Zucchini

2 Personen, Zubereitungszeit ca. 40 Min.

500g Zucchini, 300g Erdäpfel, 2 TL Curry, 400g Brokkoli, 200g Kohlsprossen, 200 ml Kokosmilch, 1 Knoblauchzehe, 1 Zwiebel, 1 EL Öl, Salz, Pfeffer

Erdäpfel dünsten. In der Zwischenzeit das Gemüse klein schneiden. Knoblauch und Zwiebel in Öl scharf anbraten. Das restliche Gemüse zugeben und mitdünsten lassen. Kokosmilch, Erdäpfel und Curry in die Pfanne geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Alles kurz köcheln lassen und servieren.



016047 Curry süß gemahlen
50g € 3,29
Sonnentor



Zuckerhut-Salat mit Kürbiskernöl & Äpfeln

4 Portionen, Zubereitungszeit ca. 15 Min.

1 Zuckerhut, 2 Äpfel, 50g Kürbiskerne
Dressing: 50 ml Kürbiskernöl, 1 EL dunkler Balsamico, ½ Zitrone, 1 Msp. Zimt, 0,5 TL Salz, 1 Prise Pfeffer, 1 TL Agavendicksaft
Zum Garnieren: 50g Kürbiskerne, 1 Handvoll Sprossen

Äpfel waschen und würfeln. Apfelwürfel in eine große Schüssel geben. Zitrone auspressen. Für das Dressing alle Zutaten miteinander vermengen. Das Dressing über die Apfelwürfel geben und ziehen lassen. Zuckerhut waschen und in feine Streifen schneiden. Dabei den Zuckerhut am besten in lauwarmen Wasser waschen, denn dadurch wird er etwas milder. Den Salat ebenfalls mit den Apfelstücken vermengen und anschließend mit Kürbiskernen und Sprossen garnieren.



vegane Zuckerhut-Bowl mit Peterwurzeln

Für 4 Personen, Zubereitungszeit ca. 25 Min.

Salat: 400g Zuckerhut, 250g Blaukraut, 2 Karotten, 2 Peterwurzeln, 60g Sprossen nach Wahl, 400g Kirchererbsen (vorgekocht), 2 EL Nüsse, Salz, Gewürze nach Wahl | **Dressing:** 4 EL Tahin, 4 EL Sojasauce, 4 EL Wasser, 1 Knoblauchzehe, 1 Limette (davon Saft)

Zuckerhut, Blaukraut sowie das restliche Frischgemüse waschen, klein schneiden bzw. raspeln.

Die vorgegarten Kichererbsen in eine Schüssel geben, mit Gewürzen verfeinern und gut vermischen. Anschließend für ca. 10 Min. auf mittlerer Flamme in der Pfanne rösten. Alternativ kann man die Kichererbsen auch ca. 15 Min. im vorgeheizten Rohr bei 180 °C Ober-/Unterhitze backen.

Auch die Nüsse in einer Pfanne rösten. Für das Dressing einfach alle Zutaten in ein verschließbares Gefäß geben und gut durchschütteln.

Die gerösteten Kichererbsen etwas abkühlen lassen und dann zusammen mit den verschiedenen Salatkomponenten und den gerösteten Nüssen in einer großen Schüssel anrichten.

Das Dressing gleichmäßig darüber verteilen und servieren.

PUTENFLEISCH vom Biohof Zauner

Auslieferung von 30.1.-5.2.2023 | Bestellung bis Fr, 20.1.2023

Artikelnummer	Produktname	Preis	Ursprung
001608	Das Vielseitige 1 kg Schnitzlerl; 0,9 kg Flügelr; 0,5 kg dunkles Geschnetzeltes	ca. € 62,00	aus Nussbach, OÖ
001609	Das Feine 1 kg Schnitzlerl; 1 kg Rollbraten	ca. € 64,00	
001610	Das Große 1,5 kg Schnitzlerl; 1,5 kg Brust im Ganzen; 0,9 Flügelr (je ~ 0,5 kg); 2 kg Rollbraten	ca. € 190,00	
008925	Das Eilige 5 Medaillons; 1 Filet (~ 0,3 kg); 0,9 kg Flügelr; 2 Spieße	ca. € 61,00	
008926	Das Sparsame 1 Oberkeule (~ 0,8 kg); 0,5 kg helles Geschnetzeltes; 2 Unterkeulen (je ~ 0,5 kg)	ca. € 46,00	



FISCH von Johann Häider

Auslieferung von 23.-29.1.2023 | Bestellung bis Fr, 13.1.2023

Artikelnummer	Produktname	Preis	Ursprung
001837	Forelle ganz 350g	€ 2,35/100g	aus Bad Zell, OÖ
001838	Forellen-Filet frisch 250g	€ 4,45/100g	
001839	Forellen-Filet geräuchert 250g	€ 5,19/100g	
001840	Karpfen ganz 2 kg	€ 1,89/100g	
001841	Karpfen-Filet frisch 300g	€ 3,49/100g	
016550	Karpfen-Filet geräuchert 300g	€ 4,79/100g	
001842	Lachsforellen-Filet frisch 300g	€ 4,99/100g	
001844	Saibling ganz 400g	€ 2,49/100g	
001845	Saiblings-Filet frisch 250g	€ 4,69/100g	
001846	Saiblings-Filet geräuchert 250g	€ 5,29/100g	



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

Aus unserem BIO-KULINARIUM



16. - 22. Jänner (KW 3)

017675	italienisches Lammragout mit Gemüse	410 ml	€ 8,20
017240	Kaspressknödel	6 Stk.	€ 7,00



Dazu passen:

007448	Frische Spätzle Bio-Verde	400g	€ 3,29
018325	Klare Rindssuppe Bio-Kulinarium Achleitner Hausg'mocht nach traditionellem Rezept	410 ml	€ 4,40



KW 4

Erdäpfel-Schwammerleintopf
Serviettenschnitte mit getrockneten Tomaten und Mozzarella

KW 5

Linsencurry
Erdäpfelgratin



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



gedruckt auf Enviro Polar
hergestellt aus 100%
entfärbtem Altpapier

JETZT BESTELLEN!



+43 7272-2597

dieBiokiste@biohof.at

www.biohof.at