

Das Bioblatt



UNSER BIO-KULINARIUM - ausgezeichnet -

Dass die Speisen in unserem Bio-Kulinarium ausgezeichnet schmecken, wissen nicht nur unsere Mitarbeiter:innen, sondern auch die zahlreichen Kundinnen und Kunden, die hier tagtäglich essen. ;)

Unser Team rund um Küchenchef Hannes kocht jeden Tag für den Mittagstisch frische, hausgemachte Köstlichkeiten. Diese kannst du direkt vor Ort, in unserem mit Pflanzen bewachsenen Bio-Kulinarium (oder wenn es das Wetter wieder zulässt, auf unserer großen Sonnenterrasse) genießen. Natürlich gibt es die köstlichen Speisen auch zum Mitnehmen.

Unser Bio-Kulinarium ist GOLDPARTNER der BIO AUSTRIA

Die Bio Austria fordert von ihren Gastronomie-Partnern mindestens 90% Bio-Anteil für eine Goldpartnerschaft, weil es gerade dort noch schwierig ist, das hohe Ideal von 100% BIO umzusetzen.

Wir tun es. Wir kochen 100% BIO.

- ...weil wir keine halben Sachen machen
- ...weil wir das was wir tun, aus voller Überzeugung und mit Liebe machen
- ...und weil wir (und unsere Bio-Partner) auf allen Ebenen auch an künftige Generationen denken

Warst du schon einmal bei uns zu Gast?
Komm vorbei und lass dich mit herrlichen
Bio-Spezialitäten verwöhnen!

Birgit & Andreas
Achleitner



SCHLEMMEN am Biohof Achleitner

Montag - Freitag: Frühstück à la carte
Samstag: Frühstücksbuffet



täglich wechselnde Speisen,
vegetarisch-veganes Buffet,
köstliche Salate



Den aktuellen Menüplan findest du unter
www.biohof.at/bio-kulinarium

hausg'mochte Mehlspeisen,
erlesene Tees &
einen richtig guten Kaffee



ENERGIE SPAREN BEIM KOCHEN



TIPP

#richtignachhaltig durchs Jahr

„Energiesparen“ ist in aller Munde und macht auch vor dem Kochen nicht Halt.

Einer der häufigsten Tipps zum Stromsparen beim Kochen: „Deckel drauf“
So bleibt die Wärme besser im Topf und der Garprozess wird beschleunigt.

Einfache Gerichte wie Onepot-Speisen zubereiten
...dann ist auch der Abwasch weniger (energie)aufwendig

Zum Wasser erwärmen statt Topf + Herd
den Wasserkocher verwenden
...und nur so viel Wasser nehmen, wie tatsächlich
gebraucht wird

Mein Tipp:
„Lieber beim Strom sparen
als beim Essen.“



Köchin Andrea liebt Vegetarisches und lässt sich auch gerne mal von
Mama Jutta bekochen. Das ist nämlich besonders energiesparend. ;)

LIEFERANT DES MONATS

Zotter
SCHOKOLADE

1992 entstanden Schicht für Schicht im Hinterstübchen einer Grazer
Konditorei die ersten handgeschöpften Zotter-Schokoladen.

Von der Bohne bis zur Tafel wird heute alles in der eigenen Schoko-
Fabrik in der Südoststeiermark gemacht.

100% Bio-Qualität und Fairer Handel sind dabei selbstverständlich.

Für jeden Geschmack gibt es da
etwas Besonderes:
von klassischem Karamell bis
hin zu Amalfizitrone mit
Salbeimarzipan

019092
Zotter Schokolade
Amalfizitrone
& Salbeimarzipan
70g € 4,10



Julia Zotter ist Biobotschafterin des Monats – mehr dazu
auf www.biohof.at/wocheneinkauf



SÜSSKARTOFFEL Bunte Knolle für die Winterzeit



Produkt der Woche

In Lila oder Orange gibt es sie.

Der Süßkartoffel – egal welcher Farbe – ist nicht nur farblich eine Bereicherung im Winter. Sie gilt auch als eine der gesündesten und nährstoffreichsten Gemüsearten. Prall gefüllt mit wertvollen Nähr- und Vitalstoffen, kann sie in der Küche vielfältig eingesetzt werden. Süß oder salzig, gebacken oder frittiert, gekocht oder als Rohkost – mit Süßkartoffeln ist alles möglich.

Da Süßkartoffeln dicht unter der Erdoberfläche wachsen, werden sie übrigens, um die Knollen nicht zu schädigen, **händisch geerntet**.

Lagerung: Durch den hohen Wassergehalt sind Süßkartoffeln nicht so lange lagerfähig wie z.B. Erdäpfel. Wickle sie am besten in Papier ein.



Kühl lagern!



Zucchinikuchen mit Nüssen & Chiasamen



6 Portionen, Zubereitungszeit ca. 60 Min.

2 kl. Zucchini, 160 ml Rapsöl, 260g Mehl, 100g Zucker, 1 Pkg. Vanillezucker, 1 Pkg. Backpulver, 1 EL Chiasamen, 2 EL geriebene (Hasel)Nüsse, 2 EL Kakaopulver, 1 TL Zimt, 1 Prise Salz, 1 Schuss Zitronensaft, Wasser

Zucchini klein raspeln und mit allen anderen Zutaten (bis auf das Wasser) gut vermischen.

Nach Bedarf Wasser dazu geben.

Teig in eine gefettete Springform füllen und bei 180°C 30-40 Min. backen.

Auskühlen lassen, aus der Form stürzen und nach Belieben füllen und verzieren, z.B. mit Marmelade und Schokoguss.



Farbenkräftiger Rote-Rüben-Hummus

Gegarte Rote Rüben und Kichererbsen, Sonnenblumenkerne, Knoblauch, Tahini, Zitronensaft, Salz und Pfeffer miteinander pürieren, nochmal abschmecken und als Dip oder Brotaufstrich genießen.



Wildhendlstreifen mit Golden Delicious und Salat

2 Portionen, Zubereitungszeit ca. 45 Min.

280g Wildhendlbrust, 1 Apfel (vorzugsweise Golden Delicious), 120g Blattsalat, 1 Zitrone, 1 EL Olivenöl nativ, Salz, Pfeffer, 2 EL Balsamico-Essig, Honig, 1 Handvoll getrocknete Cranberries

Salat waschen, putzen, abtropfen lassen, gegebenenfalls klein zupfen und auf 2 Tellern anrichten.

Aus 1 EL Olivenöl, 1 EL Wasser, dem Saft einer halben Zitrone, etwas Salz und Pfeffer eine Marinade zubereiten. Wildhendlbrust in Streifen schneiden, mit der Marinade vermischen und in einem Schüssel für ca. 30 Min. in den Kühlschrank stellen.

Dann die Streifen in einer Pfanne ca. 7 Min. unter mehrmaligem Wenden anbraten.

Den Apfel in dünne Spalten schneiden und mit Zitronensaft einpinseln.

Balsamico-Essig mit wenig Salz, Honig und Olivenöl verrühren und über den Salat träufeln.

Mit den warmen Wildhendlstreifen und den Apfelspalten belegen. Cranberries darüber streuen und warm servieren.



Feuriges Süßkartoffelcurry



Für 4 Portionen, Zubereitungszeit ca. 45 Min.

1 kg Süßkartoffeln (orange oder lila), 3 Zwiebeln, 1 Karotte, 40g Ingwer, 600 ml Kokosmilch, 200g Erdnüsse, 4 EL Hot Madras Currypaste, 3 EL Tomatenmark, 4 Knoblauchzehen, 1 EL Sambal Oelek, 1 EL Sojasauce, 2 EL Kokosöl, Salz

Zwiebeln schälen und fein würfeln. Knoblauch pressen. Ingwer und Erdnüsse fein hacken. Karotten und Süßkartoffeln schälen und in 1 cm große Würfel schneiden.

In einer Pfanne Öl erhitzen. Süßkartoffeln, Zwiebeln und Karotten darin anrösten.

Sojasauce, Knoblauch, Currypaste und Ingwer begeben. Zuletzt Tomatenmark, Sambal Oelek und Erdnüsse zugeben und kurz mitrösten.

Kokosmilch untermengen und solange einkochen lassen bis die Süßkartoffel weich sind. Bei Bedarf noch etwas Wasser unterrühren.

Mit Basmatireis servieren.

Wie öffne ich meine KOKOSNUSS?

Die Kokosnuss hat dort, wo sie am Baum befestigt war, 3 Augen. Bohre jenes Auge, das am weichsten ist, mit einem Messer oder Korkenzieher an. Leg sie mit dem Loch nach unten auf ein Glas und fange die heraustropfende Milch auf.

Um sie aufzuknacken, lege sie (draußen) auf ein altes Schneidebrett, halte sie fest und klopfe mit der Schmalseite eines Hammers in der Mitte bis ein Riss in der Kokosnuss entsteht. Das Fruchtfleisch löst du am besten mit einem Messer heraus.



ZUTATEN SCHON ZUHAUSE?

004201 Kakaopulver schwach entölt
125g € 2,59
Naturata
perfekt zum Backen & Dekorieren



013943 Hot Madras Currypaste
175g € 3,99
Cosmoveda
nach ayurvedischer Rezeptur

003598 Cranberries getrocknet
250g € 6,99
Rapunzel Naturkost
passt gut für Kuchen und herzhaftere Gerichte



Aus unserem BIO-KULINARIUM



10. - 26. Februar (KW 8)

017255 Kürbiscremesuppe 410 ml € 5,40
018819 Grünkernlaibchen 6 Stk. 420g € 7,00

Dazu passen:

002768 Kürbiskernöl 250 ml € 12,49
Fandler Ölmühle
002251 Sauerrahm 200g € 1,39
Besser Bio



KW 9 Chili sin carne mit Tofu
Kaspressknödel

KW 10 Knoblauchcremesuppe
Murbodner Fleischlaibchen



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

JETZT BESTELLEN!



+43 7272-2597

dieBiokiste@biohof.at

www.biohof.at

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



gedruckt auf Enviro Polar
hergestellt aus 100%
entfärbtem Altpapier