

# Das Bioblatt

Werde  
Teil  
davon!

## UNSERE BIOHOF-FAMILIE Sinnvolle Arbeit und ein gesundes Miteinander

Am Biohof arbeiten wir #richtignachhaltig in einem Familienunternehmen mit Wurzeln in der Landwirtschaft.

Die Gesundheit von Mensch und Natur ist uns ein ganz besonderes Anliegen, daher unterstützen wir auch die Gesundheit unserer Mitarbeiter:innen. Weil's einfach Sinn macht.

**Bio.Pause:** Damit alle auf die empfohlenen fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag kommen, gibt's für unsere Mitarbeiter:innen so viel Lieblings-Gemüse und -Obst wie sie essen wollen.

**Bio.Essen:** Unsere Mitarbeiter:innen bekommen täglich eine kostenlose hausg'mochte Suppe und sparen 20% beim Mittagessen in unserem Bio-Kulinarium.

**Bio.Einkauf:** Auch beim Einkauf in unserem Bio-Frischmarkt und bei der Bestellung der Biokiste gibt's 20 % Mitarbeiterrabatt. Assortiertes Obst und Gemüse kommt auf einen Mitarbeiterrolli und kann dort gratis entnommen werden.

**Bio.G'sund:** Unser Physiotherapeut Alex kommt regelmäßig zu uns, berät Mitarbeiter:innen in puncto Ergonomie am Arbeitsplatz oder bei Beschwerden, macht gezielt Übungen oder massiert. Unser Bio.G'sund-Raum mit Matten und Geräten steht auch immer für eine kleine Bewegungsauszeit zur Verfügung.

Reines, gefiltertes Trinkwasser, eine kostenlose Teebar, Ernährungsvorträge, unsere My-Esel-Leih-E-Bikes u.v.m. runden unser Bio.G'sund-Programm ab.

Gemeinsame Kochabende, sportliche Aktivitäten und Ausflüge, bei denen immer viel gelacht wird, sorgen zudem fürs ganzheitliche Wohlbefinden und stärken unseren Zusammenhalt.

**Du willst Teil unserer Biohof-Familie zu werden?  
Dann bewirb dich bei uns!**



## MIT UNS GEMEINSAM Unterm Regenbogen ARBEITEN

Aktuell suchen wir Mitarbeiter:innen in den Bereichen Produktmanagement, Kundenservice, sowie einen Kochlehrling & einen Fahrer mit Führerschein E (m/d/w).

Nähere Infos zu all unseren ausgeschriebenen Stellen findest du unter:  
[www.biohof.at/jobs](http://www.biohof.at/jobs)

Keine passende Stelle für dich frei, aber du möchtest unbedingt bei uns arbeiten?  
Schick einfach deine Unterlagen an [i.woeger@biohof.at](mailto:i.woeger@biohof.at).  
Wir freuen uns über deine Initiativbewerbung.

Save the  
Date #1



GENUSS FÜR  
GROSS & KLEIN

Schmankerl aus unserem Bio-Kulinarium, persönliches Kennenlernen unserer Bio-Partnerinnen & Partner, Kunsthandwerk, Live-Musik, Traktorprobesitzen ;), Feldführungen u.v.m.

**SELBST GETÖPFERT, GEMALT  
ODER GEDRECHSELT?**

Verkaufe deine kunsthandwerklichen Produkte bei unserem Hoffest!

Deine Ansprechpartnerin ist Sarah Weiß:  
[s.weiss@biohof.at](mailto:s.weiss@biohof.at)  
bzw. 07272-2597-29



Save the Date(s) #2

- 🍃 13. April - Mitte Mai Pflanzertage & Kunsthandwerk
- 🍃 Sa, 6. Mai: Workshop Eisbaden
- 🍃 Sa, 13. Mai: Muttertagsbrunch

Alle aktuellen Termine und nähere Infos zu den Veranstaltungen findest du immer unter [www.biohof.at/termine](http://www.biohof.at/termine)





# Heimische CHAMPIGNONS

Produkt der Woche

Champignons sind wegen ihres kräftigen Geschmacks und des hohen Eiweißgehalts bei Veganern und Vegetarier:innen sehr beliebt.

Braune Champignons sind intensiver im Geschmack als ihre weißen Geschwister. Sie gehören zu den wenigen Pilzen, die man in geringen Mengen auch roh essen kann, z.B. fein gehobelt im Salat. In der Küche sind sie vielseitig einsetzbar: in Risotto, Pasta, Saucen, Suppen, Eintöpfen, Quiches, Gratins, Strudeln, Omelettes, Wok-Gerichten oder Champignonschnitzern.



## Nudeln mit Champignons Kürbiskernen und Parmesan

Für 2 Personen, Zubereitungszeit ca. 25 Min.

150g Nudeln, 1 Tasse Champignons, 150 ml Schlagobers, 60g geriebener Parmesan, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, Petersilie, 2 EL Kürbiskerne, 100 ml Gemüsebrühe, 4 EL Öl, Salz, Pfeffer gemahlen

Champignons in mundgerechte Stücke schneiden, Petersilie fein hacken, Knoblauchzehen und Zwiebel fein würfeln.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Champignons darin anbraten. Wenn die Flüssigkeit fast verdunstet ist, Zwiebel, Knoblauch und Petersilie begeben und glasig andünsten.

Mit Gemüsebrühe aufgießen und Schlagobers einrühren. Salzen und pfeffern.

Nudeln nach Packungsanweisung kochen.

Inzwischen Kürbiskerne fein hacken, in einer beschichteten Pfanne leicht anrösten.

Nudeln zu den Champignons geben, Parmesan darüber streuen, Kürbiskerne beimengen und alles gut durchmischen.

**Feigensenf (002863)**  
125 ml € 2,99  
Byodo

süß, ideal zu Käse oder zum Verfeinern von Marinaden



### VOM EIGENEN BIO-BAUERNHOF

kommen im Moment neben Salaten, schwarzem Rettich und Pastinaken auch längliche Rote Rüben.

Sie passen hervorragend für warme Salate, Suppen, Laibchen, Knödel, Austrieche und sogar für Kuchen.



## Salat mit Roten Rüben und Bulgur

4 Portionen, Zubereitungszeit ca. 20 Min.

150g Bulgur, Wasser, Salz, 300g Rote Rüben, 100g grüner Salat, 1 EL Pinienkerne  
**Dressing:** 3 EL Balsamico-Essig, 3 EL Sonnenblumenöl, 2 TL Feigen-Senf, Salz, Pfeffer, 1 TL Agavendicksaft

Rote Rüben (mit Haushaltshandschuhen) schälen, würfeln und mit ganz wenig Wasser dünsten, bis sie gar sind. Bulgur nach Packungsanleitung zubereiten, in einem Sieb abtropfen lassen und kalt stellen.

Dressing-Zutaten vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hälfte des Dressings mit dem Bulgur und den Roten Rüben abmischen und noch einmal abschmecken.

Salat waschen und abtropfen lassen. Auf Tellern anrichten und die Bulgur-Rote Rüben-Mischung darauf verteilen. Mit dem restlichen Dressing beträufeln.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl kurz anrösten und auf dem Salat verteilen.

**Bulgur (013681)**

500g 2,99  
Antersdorfer Mühle

ideal für schnelle Salate oder zu unserem hausg'mochten Süßkartoffel Erdnuss-Curry



Dazu passt: grüner Salat mit Kernöldressing

**Kürbiskernöl (002768)**  
250 ml 12,49  
Fandler Ölmühle



## MURBODNER RIND vom Biohof Gebetsberger

Auslieferung: 8. - 14. Mai (KW 19) | Bestellung bis Di, 25. April



Zusammen mit den Eltern kümmern sich Christoph und Barbara, um ca. 20 Mutterkühe, einen 9-jährigen, Zuchtstier und den Nachwuchs dieser alten, seltenen Rinderrasse.

- 013668 **Murbodner Spezialpaket** ca. 3 kg € 27,50 /kg
- 013669 **Murbodner Vorratspaket** ca. 4,5 kg € 26,50 /kg

## Aus unserem BIO-KULINARIUM

17. - 23. April (KW 16)

- 017465 **Süßkartoffel Erdnuss-Curry** 410 ml € 6,30
- 017240 **Kaspressknödel** 6 Stk. 420g € 7,00

**KW 17** Tomatencremesuppe  
Lasagne

**KW 18** Frühlingskräutersuppe  
Erdäpfelgratin



**Klare Rindssuppe (018325)**

410 ml € 4,40  
Bio-Kulinarium Achleitner nach traditionellem Rezept



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

## SCHWEINEFLEISCH vom Biohof Höglinger

Auslieferung: 24. - 30. April (KW 17) | Bestellung bis Mo, 17. April



aus Putzleinsdorf, OÖ

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



+43 7272-2597

dieBiokiste@biohof.at

www.biohof.at

Fotos: Biohof Achleitner, Slow Food Österreich  
Grafiken: pixabay.com, freepik.com



gedruckt auf Enviro Polar hergestellt aus 100% entförtem Altpapier