

Das Bioblatt

HOFFEST 2023 – schön war's!

Das Wetter war beim Hoffest letzten Samstag ganz auf unserer Seite. Viele unserer Bio-Partner:innen haben Schmankerl zum Verkosten mitgebracht und unzählige Fragen beantwortet. Bei guter Musik genossen die Besucher:innen kulinarische Köstlichkeiten unseres Bio-Kulinariums und lachten viel: u. a. bei der Hofübergabe – als Andi, Stefanie und Stefan, die Ilses und Günters Aufgaben in der Firma übernehmen werden, ihre Gummistiefel anziehen durften.

Der eine oder die andere hat sich bei den Cook and Look-Vorführungen Inspiration für neue Gerichte geholt. Die Kinder hatten beim Biokisten-Rutschen sichtlich viel Spaß und haben fleißig nach den goldenen Kartoffeln gegraben, die sie gegen tolle Preise tauschen konnten. Super war's! – so das Fazit einer Gruppe kleiner Besucher:innen, die sich von der Biokisten-Rutsche gar nicht mehr trennen wollten. Dem können wir uns nur anschließen: „Schön war's mit euch zu feiern!“



Flötenhocker mit ihren kreativen Instrumenten waren wiederum ein Hit!



Kunsthandwerksmarkt: schöne Werke in schönem Ambiente



Sechs Jungfalken, die der Naturschutzbund getreitet & aufgezogen hat, haben nun bei uns ein neues Zuhause.

Sehr beliebt: ein Platzerl am Traktor



Der Loidholdhof – einer unserer vielen treuen Biopartner



Cook & Look



Biokisten-Rutschen macht Spaß!



Bei der symbolischen Hofübergabe gab es Hirtenstäbe für die drei, die Ilses und Günters Aufgaben übernehmen werden.



Impressionen von unserem Hoffest 2023 – hier geht's zum Video

DU HAST UNSERE BIO-PARTNER:INNEN VERPASST?



Jeden ersten Freitag im Monat hast du bei unseren Markttagen im Bio-Frischmarkt die Möglichkeit, unsere Bio-Partner:innen kennenzulernen.

NÄCHSTER MARKTTAG:
Fr, 6. Okt. ab 9.00 Uhr
 Bio-Partner:innen vor Ort:
 Johann Bachleitner, Backwaren & David Mitterhuber, Fleisch & Wurstwaren
 Hausg'mochte Köstlichkeiten

Sonstige TERMINE am Biohof in Eferding

- Mi, 27. Sept, 16 Uhr Cook & Look**
 Live-Kochshow & Verkostung mit Mira: Flammkuchen – 1x süß & 1x herzhaft
 Kostenlos und ohne Anmeldung
- Drei Dienstage im Oktober (3., 10., 17., 17 - 18.30 bzw. 19 - 20.30 Uhr)**
Basenfasten mit Gerti Korber
 € 149 bzw. 125, max. 15 Teilnehmer:innen
 Anmeldung erforderlich
- Sa, 14. Okt., 9 - 14 Uhr: „Wienerbrunch“**
 und Weinverkostung

Unter www.biohof.at/termine findest du alle Veranstaltungen bei uns am Biohof und nähere Infos dazu.



FRISCH VOM FELD: GOLDRÜBEN

vom eigenen Bio-Bauernhof



Produkt der Woche



Die goldgelb gefärbten Goldrüben sind mit den Roten Rüben verwandt. Sie sind etwas milder und nicht ganz so erdig im Geschmack wie ihre roten Schwestern. Es handelt sich bei den Goldrüben um eine alte Kultursorte, die gut lagerfähig ist und viele Nährstoffe bietet.

Goldrüben können z.B. zu Suppen, Eintöpfen, Laibchen, Risottos oder Carpaccios verarbeitet werden und passen auch hervorragend zu Käse. Ein Vorteil gegenüber den Roten Rüben: Goldrüben färben nicht ab.



Warmer Linsen-Goldrübensalat mit Grillkäse

Für 3 Personen, Zubereitungszeit ca. 45 Min.

200g Linsen, 1 Zwiebel, 300g Goldrüben, 1 Knoblauchzehe, ½ TL Salz, 2 EL Olivenöl, 2 EL Balsamico-Essig, 1 EL Zitronensaft, 2 TL Honig, 200g Grillkäse, 1 Prise gemahlener Pfeffer, 2 TL frische Kräuter aus dem Garten (Schnittlauch, Petersilie,...)

Backofen auf 180°C vorheizen. Zwiebel und Knoblauch schälen. Letzteren hacken, Zwiebel in feine Scheiben schneiden und die Goldrüben fein würfeln. In einer Schüssel Goldrüben, Knoblauch und Zwiebel mit 1 EL Olivenöl vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Gemüse auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech 20-30 Min. im Ofen garen.

Währenddessen Linsen in einem kleinen Topf mit 350 ml Wasser ca. 20 Min. weich kochen, abseihen und mit kaltem Wasser abspülen.

Grillkäse in etwa 2,5 cm große Stücke schneiden und in einer Pfanne von allen Seiten 2 Min. goldbraun braten.

In einer großen Schüssel Linsen mit Balsamico-Essig, Honig und 1 EL Olivenöl vermischen. Danach das Ofengemüse und die gehackten Kräuter untermischen.

Salat auf Tellern verteilen und mit dem gebratenen Grillkäse warm servieren.



Auch Porree und Fenchel harmonieren sehr gut mit Goldrüben und schmecken phantastisch in diesem Salat.

Sauerrahm im Glas (002256)
500g € 3,89
Die Hoflieferanten



Creziger Rettichaufstrich

Für 4 Personen, Zubereitungszeit ca. 30 Min.

2 Becher Frischkäse, 1 weißer Rettich, 1 TL und Prise Salz, 1 EL Sauerrahm, 1 Pkg. Topfen, 2 TL Zitronensaft

Rettich waschen, schälen und mit einem Gemüsehobel fein raspeln.

Raspeln in eine Schüssel geben, mit Salz bestreuen und zugedeckt ca. 20 Min. ziehen lassen. In einem Sieb abtropfen lassen und gut auspressen.

Frischkäse, Sauerrahm und Topfen verrühren. Dann mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Rettichraspel-Frischkäsemischung gut durchmischen und noch einmal abschmecken.



Blüten-Kräutersalz (011604)
120g € 4,49
Bio-Kräuterhof Aufreiter

Aceto Balsamico (002721)
500 ml € 5,49
Naturata



Schwarze Belugalinsen (002563)
500g € 4,89
Davert

Crostello Grillkäse (006465)
200g € 4,99
bio-verde



JETZT BESTELLEN!

SCHWEINEFLEISCH vom Biohof Höglinger

Auslieferung: 9. - 15. Okt. (KW 41) | Bestellung bis Mo, 2. Okt.



aus Putzleinsdorf, OÖ

Aus unserem BIO-KULINARIUM

18.-24. Sept. (KW 39/40)

017275	Knoblauchcremesuppe	410 ml	€ 5,40
017462	Chili sin carne mit Tofu	410 ml	€ 6,30
017466	Serviettschnitten mit getrockneten Tomaten & Mozzarella	4 Stk. 420g	€ 7,00
017463	Gemüselasagne	500g	€ 9,40

KW 41/42

- Minestrone
- Linsencurry
- Cannelloni mit Kräuter Topfenfülle
- Grünkern-Gemüselaibchen



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

www.biohof.at/fleisch-fisch

- 001858 **Schnelles Paket** €25,90/kg
ca. 1,5 kg, Schnitzel, Schopf, Bauch, Karree
- 001856 **Familienpaket** €24,90/kg
ca. 3 kg, Schnitzel, Schopf, Bauch, Karree, Gulasch
- 001859 **Vorratspaket** € 24,50/kg
ca. 5 kg, Schnitzel, Schopf, Bauch, Karree, Gulasch
- 001513 **Gulaschpackerl** ca. 1 kg € 16,90/kg
- 001506 **Bauchfleisch** ca. 1 kg € 19,90/kg

„Bei uns haben die Tiere Zeit zum Wachsen, können sich zeitlebens an der frischen Luft bewegen und bekommen ausschließlich heimisches Bio-Futter. Geschlachtet wird bei uns am Hof. Keine langen Transportwege.“, so Renate und Michael



+43 7272-2597

dieBiokiste@biohof.at

www.biohof.at

Fotos: Biohof Achleitner, Günther Gröger
Grafiken: freepik.com



gedruckt auf Enviro Polar hergestellt aus 100% entförtem Altpapier