

# Das Bioblatt



## KÜRBIS RAUS – LIEBLINGSTEE REIN Pack' deine Biokiste ganz individuell

Wusstest du, dass du mit deiner Biokiste auch ganz individuell einkaufen kannst? Du kannst nicht nur Kekserl, Kaffee, Milch und Co. dazupacken lassen, sondern auch die Zwiebeln rausnehmen und stattdessen z.B. einen Glühwein als Weihnachtsgeschenk für deine beste Freundin in deinen Warenkorb legen.

Obst und Gemüse ist unsere Kernkompetenz, aber kein Muss für die Bestellung unserer Biokiste. Du kannst auch eine Basiskiste mit Milchprodukten und Eiern ergänzt mit Produkten aus unserer Weihnachtsbeilage bestellen oder einfach ganz individuell einkaufen.

Kaufst du eine Biokiste (und erweiterst diese mit Köstlichkeiten aus unserem Online-Bioladen), so ist deine Hauszustellung ab einem Mindestbestellwert von 21 Euro – wie gewohnt – kostenlos. Bei einem ganz individuellen Einkauf gilt ein Mindestbestellwert von 25 Euro. In beiden Fällen ist Gläser, Flaschen- und Weihnachtsgeschenke-Schleppen inklusive. ;)\*



**Wähle**  
aus mehr  
als 1.600 Produkten  
in unserem  
Online-Bioladen

**Und**  
aus unserem  
Advent- und  
Weihnachtsangebot  
unter:  
[www.biohof.at/  
adventangebot](http://www.biohof.at/adventangebot)

**Denk daran,**  
rechtzeitig für  
Weihnachten  
einzukaufen!

**Du musst nicht Gemüse gegen Gemüse tauschen. Nimm einfach im Kundenkonto den Kürbis, den du diesmal nicht brauchst, heraus und kauf stattdessen eine Packung Kekse oder Zutaten fürs Weihnachtsessen.**

\*Du brauchst gerade nur eine Mini-Biokiste um 15 Euro und ein Flasche Milch, willst aber auf die Vorzüge der Hauszustellung nicht verzichten? Natürlich kannst du auch unter dem Mindestbestellwert einkaufen. Dann verrechnen wir dir 4,50 Euro Versandkosten. Unsere Empfehlung: Nimm noch ein paar Produkte wie Nudeln, Reis, Grünkern, Mehl & Co für deine Speis dazu. Die halten lange und du hast mehr davon.

**ACHTUNG LIEFERTAGSVERSCHIEBUNG!**  
Wegen dem Feiertag „Maria Empfängnis“ am 8. Dezember kommt nächste Woche die Freitags-Lieferung erst am Samstag.

## HAUSG'MOCHT Geschenke mit Mehrwert

Jeden Dienstag ist unser fleißiges Team vom ARCUS Sozialnetzwerk vor Ort und schneidet Obst und Gemüse für unsere Hausg'mocht-Gerichte.



Günter aus Rohrbach liebt Äpfel und Apfelbäume.

Unmengen an überreifem Obst: Senior-Chef Günter springt beim Gläserfüllen ein.

Küchenchef Hannes mit Kurt vom Institut Hartheim

**Wir alle – ein Team**

### HAUSG'MOCHT MAMALAD Fruchtaufstrich aus

- Erdbeeren (001819)
- Marillen (001811)
- Zwetschken (015804)

jeweils 192 ml € 4,49

- Erdbeeren (019748)
- Marillen (019749)
- Pflaumen (020284)

jeweils 410 ml € 8,49



## NOCH EIN BESONDERES WEIHNACHTSGESCHENK: „Unser Honig“

Inmitten unserer Felder, am Rande der Eferdinger Donau-Auen haben die Hochlandimker Bienenstöcke platziert.

Hier finden die Bienen das ganze Jahr über eine köstliche Menüauswahl: Von Weiden, Wild- und Traubenkirschenblüten im Frühling, bis hin zu Springkraut, Goldrute & Co. bis in den Herbst hinein.



**Blütencremehonig „Biohof Achleitner“**  
(020249)  
500g 8,59



# SAUERKRAUT

traditionell und gleichzeitig total hip



Sauerkraut ist die perfekte Beilage – v.a. auch im Winter, wo das heimische Gemüse rarer wird und unser Immunsystem besonders viele Vitamine und Spurenelemente braucht. Es enthält viele Ballaststoffe und füllt unsere Vitamin-C-Speicher auf. Genießt man es roh, so profitiert man am meisten von seinen wertvollen Inhaltsstoffen.

**Lagerung:** In Beuteln abgepacktes Sauerkraut kann im Kühlschrank bis zu vier Wochen gelagert werden.

Produkt der Woche



## Herzhafte Sauerkrautquiche

Für 6 Personen, Zubereitungszeit ca. 50 Min.

**Teig:** 250g Dinkelmehl, 1 Ei, 125g Butter, 45 ml Wasser, 2 TL Backpulver, 1 Prise Salz | **Füllung:** 4 Eier, 380g Sauerkraut, 1 Pastinake, 1 Zwiebel, 200 ml Schlagobers, 100g Schaf-Feta, 1 TL Muskatnuss gemahlen, Salz und Pfeffer

Zuerst Backrohr auf 160°C vorheizen. Mehl und Backpulver in einer Schüssel miteinander vermischen und die restlichen Teigzutaten beigegeben. Die Masse mit dem Mixer (Knethaken) zu einem homogenen Teig verarbeiten.

Teig zu einer Kugel rollen und diese auf einem Backpapier dünn ausrollen. Behutsam in eine runde Auflaufform geben und am Rand leicht andrücken.

Für die Füllung Sauerkraut gut abtropfen lassen und gleichmäßig auf dem Teig verteilen. Eier in einer Schüssel aufschlagen und zusammen mit dem Schlagobers und allen Gewürzen gut verquirlen. Zwiebel schälen, in Ringe schneiden und diese dann halbieren. Pastinake ebenfalls in Scheiben schneiden. Beides auf der Quiche verteilen und anschließend mit der Eimasse übergießen.

Ziegenkäse mit den Händen über der Füllung zerkrümeln. Im vorgeheizten Backrohr für 30 Min. backen und noch heiß servieren.

## FÜRS NIKOLAUSSACKERL

...haben wir diese Woche extra kleine (Krampus-)Äpfel, leckere Clementinen und Erdnüsse eingepackt.

Für unsere Großeltern waren Clementinen und Erdnüsse noch rar und etwas ganz Besonderes. Auch wenn heute Schokolade und sonstige kleine Geschenke die Aufmerksamkeit auf sich ziehen, dürfen diese gesunden, bunten, traditionellen Kleinigkeiten in keinem Nikolaussackerl fehlen.



## DIE VIOLETTEN ERDÄPFEL

(MEHLIGKOCHEND)

stammen von Matthias Ölzant aus der Nähe von Heidenreichstein im Waldviertel. Der Betrieb liegt auf stolzen 700 m Seehöhe.



## VOGERLSALAT

wird im Moment auf unserem eigenen Bio-Bauernhof geerntet.



## Leinölerdäpfel mit Vogersalat

4 Personen, Zubereitungszeit ca. 60 Min.

1 kg violette (oder gelbe) Erdäpfel, 200 ml Milch, 100 ml Schlagobers, 2 EL Leinöl, 100g Vogersalat, 1 EL Balsamico-Essig, 3 EL Sonnenblumenöl, Salz, Pfeffer

Die Erdäpfel mit der Schale weich kochen, schälen und blättrig schneiden. Anschließend mit heißer Milch zu einem dickem Brei verrühren, mit Schlagobers verfeinern und mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss das Leinöl unterrühren.

Die Zutaten für das Dressing mischen und den Vogersalat damit marinieren.

**Sonnenblumenöl**  
kaltgepresst (002767)  
500 ml € 4,79  
Raab Ölmühle



**Backpulver**  
(015558)  
3 x 17 g € 0,99  
Biovegan



**Muskatnuss gemahlen** (003228)  
30g € 4,19  
Sonnentor

## LAMM, Biohof Gnigler

Auslieferung 11. - 17. Dez. (KW 50) | Bestellung bis Mo, 4. Dez.

aus Rutzenmoos, OÖ

„Längere Urlaube gibt es bei uns nicht. Aber wir dürfen an so einem so schönen Ort leben und das tun, was wir gerne machen“, Sabrina und Florian.

- |        |   |            |            |
|--------|---|------------|------------|
| 001850 | <b>Minipaket</b>  | ca. 2 kg   | € 49,00/kg |
|        | Kotelette, Schnitzel, Ragout  |            |            |
| 001851 | <b>Familienpaket</b>  | ca. 3,5 kg | € 47,90/kg |
|        | Kotelette, Schnitzel, Ragout, Roller  |            |            |
| 000689 | <b>Kotelett</b>   | ca. 1 kg   | € 46,50/kg |
| 000690 | <b>Kotelett mariniert</b>   | ca. 1 kg   | € 49,50/kg |
| 001877 | <b>Keule vorgelöst</b>  | ca. 2 kg   | € 49,90/kg |
| 009107 | <b>Krone</b>  | ca. 800g   | € 52,90/kg |
|        | für ca. 3 Personen, Knochen sind eingeschnitten<br>Kurz anbraten und für ca. 1,5 bis 2 Stunden in den Ofen geben – dann lässt sich das Fleisch wunderbar lösen. |            |            |



www.biohof.at/fleisch-fisch

## Aus unserem BIO-KULINARIUM

4. - 15. Dez. (KW 49/50)

- |        |   |             |        |
|--------|---|-------------|--------|
| 018711 | <b>Karfiolcremesuppe</b>                                      | 410 ml      | € 5,40 |
| 017462 | <b>Chili sin carne</b> mit Tofu                               | 410 ml      | € 6,30 |
| 013809 | <b>Murbodner Fleischlaibchen</b>                              | 6 Stk. 420g | € 8,79 |
| 017466 | <b>Serviettenschnitte</b><br>mit getr. Tomaten und Mozzarella | 4 Stk. 420g | € 7,00 |

### Weihnachtsangebot

- ☆ Sellerie-Apfelcremesuppe
- ☆ Weihnachtliches Rindsragout in Rotwein-Schokosauce
- ☆ Erdäpfelroulade mit Maroni-Schwammerlfülle
- ☆ Blaukraut mit Preiselbeeren im Glas
- ☆ Apfel-Marzipanstrudel

KW 51

### KW 52 und 1 - nur Fixangebot

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: freepik.com



gedruckt auf Enviro Polar hergestellt aus 100% entforstem Altpapier