Preisänderungen & Druckfehler vorbehalten

Das Bioblatt

EI, EI, EIN BIO-OSTEREI
am Biohof Tretter von einem glücklichen Huhn gelegt

Warum sind Bio-Hennen glücklicher als andere?
Bio-Legehennen genießen ihre artgerechte Haltung. Jedes Bio-Huhn hat mindestens 10 m² Grünland zum Scharren, Picken und Sonne tanken zur Verfügung. Bei den Tretters haben sie zudem noch eine geräumige, überdachte Terrasse. Zum Speisen gibt es ausschließlich biologisches, gentechnikfreies Futter. Auch die Beimengung künstlicher Farbstoffe, die den Dotter gelber machen, ist im Bio-Bereich tabu. Hier wird darauf geachtet, dass die Hühner eine ausgewogenen Ernährung, u.a. mit natürlichen Carotinoiden haben. Das ist auch der Grund, warum Bio-Eier so gut schmecken. Sie stecken voller wertvoller Nährstoffe und sind frei von Antibiotikarückständen.

Das Bruderhahnprojekt
Am Biohof Tretter werden auch die männlichen Küken – also die Bruderhähne – mit aufgezogen (anstatt vergast oder geschreddert wie in der konventionellen Landwirtschaft noch immer des Öfteren üblich). Wenn man weiß, dass man mit dem Kauf der (Oster)Eier vom Biohof Tretter auch der sinnlosen Verschwendung von Leben ein Ende setzt, schmecken die Eier gleich viermal so gut.

Wie erkenne ich ein österreichisches Bio-Ei vom Biohof Tretter?
Jedes Ei kann durch seine eindeutige Nummer rückverfolgt werden. Diese findest du direkt auf dem Ei bzw. (bei den Ostereiern) in der Verpackung.
Bei der Nummer 0-AT-4878400 garantiert die „0“ die biologische Haltung.
AT verweist auf Österreich als Herkunftsland und der anschließenden Zahlencode sagt uns, auf welchem Hof das Ei gelegt wurde. In diesem Falle also auf dem Tretter-Hof.

BIOHOF TRETTER EIER & BRUDERHÄHNE
aus Schlierbach, OÖ

„Nur Hennen, die sich wohlfühlen, liefern uns Eier, die schmecken und uns als gesunde Nahrung dienen“., so Erwin Tretter

- **seit 1997 BIO**
- **ca. 2000 Hühner mit 20.000 m² Auslauf**
- **geräumiger Stall + überdachte Außenterrasse**
- **ausschließlich österr. Bio-Futter** von den eigenen Mais- und Weizenfeldern und von Partnerbetrieben
- **Kreislaufwirtschaft:** Hühnermist kommt wieder auf die eigenen Felder
- **Bruderhähne dürfen mitaufwachsen**

"Für uns als bäuerlicher Familienbetrieb, der schon seit über 20 Jahre biologisch wirtschaftet, ist es ethisch nicht mehr vertretbar gewesen, dass die männlichen Baby-Küken gleich nach dem Schlupf sterben müssen".

Mehr dazu:
www.biohof.at/blog/biopartner/biohof-tretter

CHAMPIGNONS
aus Österreich

Diesmal in deiner Biokiste teils braun, teils weiß.

Produkt der Woche

Wegen ihres kräftigen Geschmacks und hohen Eiweißgehalts sind Champignons bei Veganern und Vegetarierinnen besonders beliebt.

Braune Champignons sind intensiver im Geschmack als ihre weißen Artgenossen. Egal ob braun oder weiß – sie gehören zu den wenigen Pilzen, die man in geringen Mengen auch roh essen kann, z.B. fein gehobelt im Salat. Champignons schmecken hervorragend in Saucen, Suppen, Eintöpfen, Quiches, Gratins, Strudeln, Omelettes, Risottos, Pasta, Wok-Gerichten oder Champignonschnitzerln.

Nudeln mit Pilzen,
Petersilie und geriebenem Käse

Für 2 Personen, Zubereitungszeit ca. 20 Min.

150 g Nudeln, 1 Tasse Champignons, 150 ml Schlagobers, 60 g 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 verdampft ist, Zwiebel, Knoblauch und Petersilie beigeben und glasig andünsten.

Mit Gemüsebrühe aufgießen und Schlagobers einrühren. Salzen und pfeffern.

Nudeln nach Packungsanweisung kochen.

Inzwischen Kürbiskerne fein hacken und in einer beschichteten Pfanne anrösten.

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

TIPP **Dazu passt:** grüner Salat mit Kernöldressing

APFELMUS aus unserem Bio-Kulinarium

Um diese Zeit ist heimisches Obst sehr rar. Letzten Herbst, in Zeiten des Apfel-Überschusses, haben wir einen Versuch gewagt und zusammen mit unseren tüchtigen Helfern von ARCUS sozial Apfelmus eingekocht. Dieses findest du nun erstmals fix in deiner Biokiste eingeplant.

Weil zum Obst und Gemüse keine Gläser gepackt werden dürfen, ist es in einem kleinen Karton verpackt, der sich hervorragend als Mini-Osternest eignet.

Der SCHNITTLAUCH in deiner Biokiste

kommt von unserer langjährigen Bio-Partnerin Marianne Brunmeir und wächst auf den sonnenverwöhnten Stroheimer Hängen, nur 9 km von unserem Biohof entfernt.

„Es gibt nichts besseres als Buttererdäpfel mit viel Schnittlauch.“, so Marianne

Würziges
Birnen-Tomatenchutney

2 Gläschen, Zubereitungszeit ca. 20 Min.

3 Birnen, 2 Tomaten, 2 Zwiebeln, 1 daumengroßes Stk. Ingwer, 2 EL brauner Zucker, ¼ TL Chilipulver, 1 Prise Salz, 1 Prise Pfeffer, 120 ml weißer Apfel-Balsamico-Essig

Birnen waschen, schälen und ebenso wie die Tomaten und Zwiebeln grob würfeln. Ingwer schälen, fein reiben und beigeben. Braunen Zucker, Chilipulver, Salz und Pfeffer unterrühren. Mischung auf mittlerer Stufe andünsten. Mit einem Schuss Essig ablöschen. Ca. 30 Min. köcheln lassen und immer wieder Essig unterrühren.

Zwei Gläser (ca. 220 ml) mit heißem Wasser ausspülen. Chutney einfüllen, mit Deckel verschließen und abkühlen lassen. Dein Chutney ist mehrere Wochen lang haltbar.

Weißer Balsamico vom Apfel
(007919)
500 ml € 5,69
Bioobsthof Wiesmeier

Bergkäse
(018927)
€ 5,18 / 150 g
Loisnhof

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

JETZT BESTELLEN!

WILDHENDERL, Biohof Lang

aus Pettenbach, OÖ

Auslieferung 18. - 22. März (KW 12) | Bestellung bis Di, 12. März

001847 **Wildhenderl** ca. 1,5 kg **€ 14,70**/kg

- robuste Hendl
- viel Auslauf, natürliches Gelände
- zartes, aromatisches Fleisch

Unser aktuelles Angebot findest du auch unter **www.biohof.at/fleisch-fisch**

Aus unserem BIO-KULINARIUM

Haus-g'mocht

4.-15. März (KW 11)

017671	**Tomatencremesuppe**	410 ml	€ 5,90
017257	**Linsencurry**	410 ml	€ 6,80
013809	**Murbodner Fleischlaibchen**	6 Stk. 420 g	€ 9,29
017591	**Erdäpfelroulade** mit Spinat-Feta-Fülle	400 g	€ 9,50

OSTERANGEBOT

KW 12+13

Frühlingskräutersuppe
Spinatlasagne mit Rinderfaschiertem
Italienisches Lammragout mit Gemüse
Birnen-Marzipanstrudel

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

+43 7272-2597 dieBiokiste@biohof.at www.biohof.at

Fotos: Biohof Achleitner, Mario Heim
Grafiken: freepik.com

RECYCLED Papier aus Recyclingmaterial FSC® C113250 gedruckt auf Enviro Polar hergestellt aus 100% entfärbtem Altpapier