Preisänderungen & Druckfehler vorbehalten

Das Bioblatt

ALLES „IM GRÜNEN“
Ein Blick in die eigene Landwirtschaft

Die ersten Salate in den Gewächshäusern sind längst gesetzt und werden in etwa zwei Wochen schon wieder geerntet. Auch der Bärlauch von unseren biozertifizierten Auwaldflächen streckt schon seine Spitzen der Sonne entgegen. Demnächst findest du auch ihn in deiner Biokiste.
Während wir draußen auf den Feldern schon Kohlrabi, Kraut, Rote Rüben und Salate pflanzen, wird noch der letzte Porree geerntet. In unseren Lagerräumen warten außerdem noch Rote Rüben und Pastinaken darauf, aus der sandigen Erde genommen, gewaschen und in deine Biokiste gepackt zu werden.
Was auf unserem Bio-Bauernhof wann Saison hat, siehst du am Saisonkalender.

Jurek, Kasimir, Agron & Co haben deinen Salat gepflanzt.

Schau mal ...
So werden unsere Salate gesetzt.

Senad beim Krautsetzen

WAS hat auf unserem Bio-Bauernhof WANN SAISON?

GEMÜSE & OBST FIXSTARTER	Jan 01	Feb 02	März 03	April 04	Mai 05	Juni 06	Juli 07	Aug 08	Sept 09	Okt 10	Nov 11	Dez 12
Bärlauch			■	■								
Blattspinat				■	■							
Fenchel						■	■	■	■	■		
Gelbe Rüben							■	■	■	■	■	
Goldrüben					■	■	■	■	■	■	■	■
Gurken						■	■	■	■			
Grünspargel					■	■						
Grünkohl/Schwarzkohl										■	■	■
Karotten	■	■				■	■	■	■	■	■	■
Kohlrabi					■	■	■	■	■	■		
Mangold			■	■	■							
Paprika						■	■	■	■	■		
Pastinaken	■	■	■	■					■	■	■	■
Porree	■	■	■	■			■	■	■	■	■	■
Rettich schwarz	■	■	■						■	■	■	■
Rote Rüben (Rauna)	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Rotkraut							■	■	■			
Süßkartoffeln	■								■	■	■	■
Weißkraut						■	■	■	■			
Zucchinis						■	■	■	■			
Zuckermais							■	■	■			
SALATE & CO												
Kopfsalat, Batavia, Eichblatt			■	■	■	■	■	■	■			
Chinakohl, Catalogna, Endivie									■	■		
Radicchio									■	■	■	
Zuckerhut	■								■	■	■	■
Asiasalate, Vogerlsalat											■	■
Winterportulak											■	■

Diese Angaben sind Richtwerte.
Die Saison kann sich witterungsbedingt immer etwas verschieben.

Besonders bekömmlich: KARFIOL

Produkt der Woche

Mit seinen Senfölglykosiden und Ballaststoffen ist der Karfiol sehr bekömmlich und auch bei einem empfindlichen Magen ein sehr dankbares Gemüse. Zudem ist er vielseitig in der Küche einsetzbar. Er schmeckt sehr gut in Wok-Gerichten, Laibchen, Suppen, Gratins oder überbacken. Sogar einen Low-Carb Pizzaboden kann man aus ihm zaubern. Siehe dazu: www.biohof.at/rezepte

TIPP

Damit dein Karfiol seine schöne weiße Farbe behält, streu ein wenig Zucker in das Kochwasser. Für eine besondere Geschmacksnote gib eine kleine Ecke Schmelzkäse bei. Behandle deinen rohen Karfiol behutsam, denn er bekommt leicht Druckstellen.

Karfiol aus dem Wok
mit Tamarisauce und Sesam

vegan

Für 2 Personen, Zubereitungszeit ca. 35 Min.

1 Karfiol, 1 roter Paprika, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 daumengroßes Stk. Ingwer, 2 EL Erdnussöl, 1 EL Tomatensauce, 3 EL Sojasauce, 1 Prise Kräutersalz, 1 EL Sesam

Karfiol in kleine Röschen teilen, den weichen Teil vom Stiel schälen und in kleine Würfeln schneiden. Paprika ebenso fein würfeln.

Erdnussöl im Wok erhitzen und Karfiol unter Rühren ca. 2 Min. darin anbraten. Zwiebel fein hacken, zerdrückte Knoblauchzehe und geriebenen Ingwer dazugeben, ca. 3 Min. weiterbraten.

Tomatensauce, Tamari und einen Schuss Wasser beigeben und den Karfiol ca. 5–7 Min. bissfest garen. Wok mit Kräutersalz abschmecken und mit Sesam bestreut servieren.

TIPP Dazu passen: Reis oder Glasnudeln

Teebutter (002253)
250 g € 3,69
Besser Bio

Vogerlsalat
mit Roten Rüben & Knusperecken

Für 4 Personen, Zubereitungszeit ca. 20 Min.

*1 Tasse Vogerlsalat, 1 Salatkopf (z.B. Eichblatt), 2 hartgekochte Eier, 200 g Rote Rüben (gekocht) | **Knusperecken**: 100 g Sonnenblumenkerne, 1 EL Butter, 1 EL Zucker, 1 EL Honig | **Dressing:** 3 EL Apfelessig, 3 EL Orangensaft, 3 EL, Sonnenblumenöl, 1½ EL Honig, 1 TL Senf*

Für die Knusperecken Butter zerlassen und Zucker, Honig sowie Sonnenblumenkerne hinzufügen. Alles unter Rühren so lange erhitzen bis die Masse karamellisiert und hellbraun ist. Dann auf ein Stück Backpapier geben, mit einem Löffel zu einem Kreis formen, flach drücken, abkühlen lassen und wie eine Torte in 8 Stücke teilen.

Kopfsalat in mundgerechte Stücke zupfen. Zusammen mit dem Vogerlsalat waschen und abtropfen lassen.

Eier schälen und in kleine Stücke schneiden. Die zuvor gekochten Rote Rüben grob würfeln.

Für das Dressing alle Zutaten in ein Schraubglas füllen und gut durchschütteln.

Salat mit dem Dressing vermengen. Rote Rüben und Eiwürferl darüberstreuen und dazu die Knusperecken servieren.

BLATTKORIANDER

ist für viele asiatische Gerichte unentbehrlich.
Der österreichische Blattkoriander, den du diese Woche in deiner Biokiste findest, stammt vom Biohof Mader aus Wien.

VOM EIGENEN BIO-BAUERNHOF:

PORREE ist vielseitig verwendbar, sei es als Rohkost oder gekocht. Du findest ihn in Risottos, Aufläufen, Gratins oder dem Klassiker **„Quiche Lorraine“**.

www.biohof.at/rezepte

Tamari strong (002994)
250 ml € 6,49
Lima

Basmati-Reis (014037)
1 kg € 7,69
Antersdorfer Mühle

JETZT BESTELLEN!

WASSERBÜFFEL vom Biohof Steinhuber

aus Eggendorf im Traunkreis, OÖ

Auslieferung: 8. - 12. April (KW 15) | Bestellung: so rasch wie möglich

„Wir bewirtschaften die Weiden und Futterflächen aus Überzeugung biologisch. Unser oberstes Gebot gilt dem Wohl der Tiere. “, so Fam. Steinhuber

012201	**Braten**	ca. 1 kg	**€ 43,00**/kg
013232	**Suppenfleisch**	ca. 1 kg	**€ 20,00**/kg
012929	**Gulasch**	ca. 1 kg	**€ 29,00**/kg
012202	**Schnitzerl**	ca. 500 g	**€ 43,00**/kg
012927	**Beiried**	ca. 500 g	**€ 63,00**/kg
012928	**Rostbraten**	ca. 500 g	**€ 60,00**/kg

beschränktes Kontingent!

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

Aus unserem BIO-KULINARIUM

Haus-g'mocht

18.-29. März (KW 12 +13)

STERANGEBOT

017464	**Frühlingskräutersuppe**	410 ml	€ 5,90
017337	**Spinatlasagne mit Rinderfaschiertem**	500 g	€ 10,90
017675	**Italienisches Lammragout mit Gemüse**	410 ml	€ 8,70
018193	**Birnen-Marzipanstrudel**	300 g	€ 7,50

KW 14+15

Karfiolcremesuppe
Süßkartoffel-Erdnusscurry
Erdäpfelgratin
Grünkernlaibchen

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 FSC www.fsc.org
gedruckt auf Enviro Polar hergestellt aus 100% entfärbtem Altpapier