

Das Bioblatt

NIX-
WEG-
WERFEN

DAS AROMA REIFER FRÜCHTE gesammelt, eingekocht & haltbar gemacht

Die Erdbeerzeit ist voll im Gange und gerade Erdbeeren sind besonders vergänglich. Bio-Erdbeeren noch mehr als konventionelle. Übermengen können nicht aufbewahrt werden und wenn es so viel regnet wie letztes Wochenende, kommt es, gerade bei den weicheren, besonders schmackhaften Sorten, zu Wasserschäden.

Um köstliche Früchte – egal ob Erdbeeren, Marillen oder Zwetschken – nicht wegwerfen zu müssen, werden sie bei uns rasch zu Marmeladen, Kompott oder Mus verarbeitet. Krumme Karotten oder angestochene Süßkartoffel landen in unseren pikanten Hausg'mocht-Gerichten.

Beim Einmachen und Einkochen helfen unsere lieben Mitarbeiter:innen von ARCUS sozial und vom Institut Hartheim, die gut in unseren Betrieb integriert sind und den Produkten mit einem freudigen Lächeln und viel Sonne im Herzen einen zusätzlichen Mehrwert schenken.



WIE SELBST GEMACHT

Du hast keine Zeit oder Lust, selbst Marmelade zu machen, liebst aber nichts mehr als dein süßes Frühstücksbrötchen?

MAMALAD

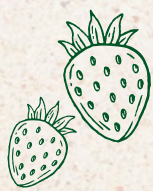
Erdbeer 192 ml € 4,99 (001819)
Zwetschke 192 ml € 4,99 (015804)

ERDBEERNEKTAR

250 ml € 4,99 (019752)

MEHR „MAMALAD“ findest du unter www.biohof.at/suesses-knabbereien

MEHR ZUM SELBER EINKOCHEN unter www.biohof.at/koch-backzutaten



Unsere Mamalad-Variationen und Hausg'mocht-Gerichte sowie viele Joghurts, Getränke & Co kommen in Mehrweg-Gläsern und -Flaschen. Wir und unsere kleinen Partner-Betriebe zählen darauf, dass du diese immer möglichst rasch wieder zurückgibst! Mehrweg-Gebinde sind in unserem Webshop als solche gekennzeichnet.

NEUFELDNER BIO-BRAUEREI Natur im Glas



Seit 500 Jahren wird in der kleinen Gemeinde Neufelden im Bezirk Rohrbach Bier gebraut. Diese langjährige Tradition führt Familie Meir seit der Umstellung auf 100 % BIO und unter dem Namen Neufeldner Biobrauerei fort. Neben weichem Mühlviertler Granitwasser setzt die Brauerei auf Bio-Hopfen aus dem Mühlviertel und Bio-Gerste aus Ober- sowie Niederösterreich.

Welches seltene Gärverfahren den Geschmack der Neufeldner Biere ausmacht und was die Lieblingsaufgabe von Braumeister Tobias ist, liest du in unserem Blog. Oder du fragst ihn selbst.



s'Hopferl (013217)
in der Mehrwegflasche
6 x 500 ml € 11,20

GEWINNE eine Führung durch die Brauerei für bis zu 20 Personen inkl. Verkostung von 2 Bierproben

Schreib uns bis 23. Juni eine Email, warum und mit wem du die Führung machen möchtest: marketing@biohof.at



FENCHEL

vom eigenen Bio-Bauernhof



Produkt der Woche

Ätherische Öle verleihen dem Fenchel seinen charakteristischen, anisartigen Geschmack & tragen zu seiner positiven gesundheitlichen Wirkung bei.

Er ist gut verträglich und magenschonend. Fein gehobelt geben Fenchelknollen roh jedem Salat eine besondere Note. Gegrart, gedünstet oder gegrillt wird er gerne mit Butter serviert. Man findet ihn auch in Suppen, Gratins, Strudeln, Aufläufen und im Babybrei.

NIX-
WEG-
WERFEN

Das würzige Fenchelgrün kann wie Petersilie verwendet werden – jedoch sparsamer. Es schmeckt sehr intensiv. In Öl eingelegt ist es länger haltbar.



Gegrillter Fenchel mit Honig und Nüssen

Für 2 Personen, Zubereitungszeit ca. 15 Min.

2 Fenchelknollen, 1 EL Nüsse, 3 EL Brat- und Backöl, Salz, 4 EL Butter, 4 EL Honig

Fenchel in Scheiben schneiden. Mit Öl bepinseln und salzen. Auf dem Rost zuerst kurz scharf anbraten, dann im indirekten Bereich des Grillers mit Deckel garen bis der Fenchel bissfest ist.

Mit Butter bestreichen, Honig beträufelt und fein gehackten Nüssen bestreut servieren.



Dazu passen (Grill)Käse, Lamm und Rind.

Alles rund ums Grillen:
www.biohof.at/grillangebot



Schaf-Grillkäse (017637)
€ 3,95/ca. 120g (€ 32,90/kg)
Häus'l's

GRUSS VOM EIGENEN BIO-BAUERNHOF!



Neben dem Fenchel kommen auch Kohlrabi, Zucchini, Schlangengurken, Frühkraut, Karfiol und Rote Rüben mit Grün aus der eigenen Bio-Landwirtschaft. Die Gemüsekiste besteht diesmal nur aus Produkten vom eigenen Hof.

GRILLKRÄUTER-MIX VOM BIO-KRÄUTERHOF BRUNMEIR

Petersilie, Oregano, Rosmarin & Co sind im Grillkräuter-mix, den Mari- anne, Katharina und Dietmar für dich zusammengestellt haben. Herangewachsen sind die Kräuter im nahegelegenen, sonnenverwöhnten Stroheim.



Zucchini-Salat mit Nüssen

2 Personen, Zubereitungszeit ca. 30 Min.

1 Zucchini, 1 Salat (Rubagio rot), 2 EL gesalzene Erdnüsse, 1 Knoblauchzehe, einige Zweige Oregano, 1 Zweig Rosmarin, 125g Feta, ½ Zitrone, 3 EL Balsamico-Essig, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Zucker

Zucchini waschen, putzen und in ca. 7 mm dicke Scheiben schneiden. Salzen und pfeffern. In heißem Öl beidseitig anbraten.

In der Zwischenzeit den Salat klein zupfen, waschen und abtropfen lassen. Knoblauch schälen und möglichst klein schneiden. Oregano und Rosmarin fein hacken. Ein paar Oregano-zweige für die Garnitur zur Seite legen.

Essig mit Zitronensaft, Oregano, Rosmarin und Knoblauch vermischen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken und schließlich das Öl unterrühren.

Salat mit den noch warmen Zucchini-scheiben anrichten und das Dressing untermischen. Feta über dem Salat zerbröseln. Mit den Nüssen und ein paar Oregano-Zweigen garnieren.

DIE SÜSSEN, ZARTEN JUNGKAROTTEN

haben einen höheren Wasser- sowie Zuckergehalt, sind von der Lagerung her sensibler und können schneller Schönheitsflecken bilden. Sie schmecken zwar nach wie vor köstlich – verbrauche sie dennoch so rasch wie möglich.



„Die Entscheidung Biobauer zu werden, habe ich noch nie bereut.“ Johannes



PULLED PORK, Biohof Steinmayr

Auslieferung: 8. - 14. Juli (KW 28) | Bestellung bis Di, 25. Juni

020591 Pulled Pork 400g € 13,99



aus Niederwaldkirchen, OÖ

FISCH vom Biohof Haider

Auslieferung: 1. - 7. Juli (KW 27) | Bestellung bis Fr, 21. Juni

001839 Forellen-Filet geräuchert 250g € 6,19/100g

001846 Saiblings-Filet geräuchert 250g € 6,29/100g



aus dem Aisttal, Bad Zell, OÖ

SCHWEINE-GRILLFLEISCH & CO, Biohof Höglinger

Auslieferung: 24. - 30. Juni (KW 26) | Bestellung bis Mo, 17. Juni

Grillpaket natur oder mariniert, Knacker, Grillkäselaiabchen-Mix und Grill-Mini-Mix



Aktuelles Fleisch- und Fisch-Angebot:
www.biohof.at/fleisch-fisch



Aus unserem BIO-KULINARIUM

17. - 23. Juni (KW 25)

017275 Knoblauchcremesuppe 410 ml € 5,90

017675 Italienisches Lammragout mit Gemüse 410 ml € 8,70

017676 Spinat-Feta-Strudel 300g € 7,50

018819 Grünkernlaibchen 6 Stk. 420g € 7,50

Erdäpfelcremesuppe
Süßkartoffel-Erdnusscurry
Kaspressknödel
Lasagne

KW 26+27



Vollständiges Haus'mocht-Angebot sowie Info zu den Zutaten:
www.biohof.at/hausmocht-speisen



JETZT BESTELLEN!



+43 7272-2597

dieBiokiste@biohof.at



www.biohof.at

Fotos: Biohof Achleitner
Grafiken: pixabay.com, freepik.com



gedruckt auf Enviro Polar
hergestellt aus 100%
entfärbtem Altpapier