

# Das Bioblatt

## FERIENSPASS AM BIOHOF Komm, besuch uns mal!

An alle Schüler:innen: Startet mit uns in die Ferien und kommt am 5. Juli nach der Zeugnisverteilung zu uns ins Bio-Kulinarium zum Frühstück oder Mittagessen und holt euch an der Kassa ein kostenloses Eis.

Oder kommt am Mittwoch, den 28. August zum Oma-Enkerl-Kochkurs mit Gertraud Korber. Natürlich gerne auch mit Opa, Godi, Onkel, Tante oder wen auch immer ihr gerne dabei habt. Mit einfachen Rezepten und frischen, regionalen Bio-Zutaten lernt ihr Küchen-Grundlagen kennen. Mit diesen als guter Basis probiert ihr anschließend eigene Kreationen aus.

Wer Ratespiele mag und zwischen 6 und 10 Jahre alt ist, ist am 20. August beim „Ferienspaß“ am Biohof genau richtig. Löse mit Lisi Rätsel zu „Bio & Gesunde Ernährung“, verkoste leckere Obst- und Gemüsesorten und schau dir den Biohof an, während deine Eltern sich im Bio-Kulinarium bei Frühstück, Mittagessen oder Nachmittagskaffee kulinarisch verwöhnen lassen oder den Bio-Frischmarkt erkunden.

## Veranstaltungen für Groß & Klein

Sa, 22. Juni, 11 - 14 Uhr: Weinverkostung

Fr, 5. Juli, 9 - 15 Uhr: Zeugnisaktion  
Hol dir dein Gratis-Eis!

Fr, 26. Juli, 15 - 16 Uhr: Führung am Biohof

Di, 20. Aug., 10 - 11.30 Uhr oder 14 - 15.30 Uhr  
Ferienspaß am Biohof

Mi, 28. Aug., 15 - 19 Uhr:  
„Oma, bitte koch mit mir!“  
Kochkurs für Großeltern und Enkel

NÄHERE INFOS ZU DEN  
VERANSTALTUNGEN:  
[www.biohof.at/termine](http://www.biohof.at/termine)

TERMINE  
NICHT  
VERPASSEN!



### DIESEN SOMMER SPEZIELL FÜR KIDS:

Extraleine Kinder-Biokiste  
Extra-Bioblatt für „junge Leute“  
mit Überraschung und Gewinnspiel  
(8. Juli - 4. August, KW 28 - 31)  
Nähere Infos demnächst in deinem Bioblatt.



## DIE PERFEKTE GRILLMARINADE für einen perfekten Sommer

Drei Ingredienzien braucht jede Marinade: Öl, Salz und Säure.

Säure macht das Fleisch schön zart. (Balsamico-)Essig, Zitronensaft, Senf, Sauer-  
rahm, Joghurt, Wein oder Orangensaft eignen sich hierfür hervorragend.

Ausgewählte Gewürze und Kräuter sorgen für Abwechslung. Geschmacks-Booster  
sind Honig, Zucker und Sojasauce. Viele Kräuter und Gewürze entfalten ihren vol-  
len Geschmack erst, wenn sie mit Öl in Berührung kommen. Aber Achtung bei der  
Wahl des Öls: Jedes Öl hat einen anderen Rauchpunkt.

Wird ein Öl zu stark erhitzt, gehen wertvolle  
Inhaltsstoffe verloren und es können sich  
sogar schädliche Substanzen bilden.

Kaltgepresste Öle sind nur bedingt  
hitzestabil und beginnen bereits  
bei niedrigen Temperaturen zu  
rauchen. Sie sind ideal für  
Salate oder Dips. Für Grill-  
marinaden eignen sich  
warmgepresste Öle.



Orangensaft  
(004740)  
1l € 4,15  
Voglsam



Chili gemahlen  
(003130)  
40g € 3,19  
Sonnentor



Brat- und Backöl  
(002773)  
hitzeständig  
1l € 7,49  
Raab Ölmühle

Mehr dazu unter [www.biohof.at/blog](http://www.biohof.at/blog)







Produkt der Woche

**Bundkarotten weisen einen hohen Zuckeranteil auf.** Das in der Karotte enthaltene fettlösliche Provitamin A (Beta-Carotin) kann vom Körper v. a. in Kombination mit Fett aufgenommen werden. Bereite daher Karotten-Gerichte immer mit etwas Fett zu.

**Karottengrün** lässt sich hervorragend frittieren und macht sich besonders gut zu Fleisch oder Erdäpfelpüree. Auch roh & fein geschnitten entfaltet Karottengrün, wohl dosiert, in Eintöpfen, Suppen oder Wok-Gerichten sein würziges Aroma. Lagern lassen sich Bundkarotten wegen des hohen Wassergehalts nicht sehr lange. Verzehre sie daher möglichst zeitnah.

NIX-WEG-WERFEN



GRILL-TIPP



**Smokey Grillkarotten**



Für 2 Personen, Zubereitungszeit ca. 15 Min.

8 Bundkarotten, 1 EL Gemüsebrühe, 3 EL Sojasauce, 1 EL Smokey Salt, 3 EL Ahornsirup, 1 TL Senf, 3 Knoblauchzehen, 1 TL Paprikapulver, 1 Prise Pfeffer gemahlen, 1 TL Balsamico Essig

Smokey Grillkarotten sollen 8 Std. in der Marinade ziehen. **Am besten also am Vortag zubereiten.** Gemüsebrühe in einem Topf zum Köcheln bringen. Bei den Karotten das Grün abschneiden und beiseite legen. Wurzeln waschen und ca. 4 Min. köcheln lassen bis sie bissfest sind.

Für die Marinade Sojasauce, Smokey Salt, Ahornsirup, Balsamicoessig, Senf, zerdrückten Knoblauch, Pfeffer und Paprikapulver in einer Schüssel vermengen.

Die gekochten Karotten in eine verschließbare Dose geben und mit Marinade übergießen. Karotten gut mit der Marinade vermischen und mindestens 8 Std. ziehen lassen.

Karotten auf einer Gusseisenplatte auf dem Grill kurz anrösten und bei reduzierter Hitze mit Deckel etwa 7 Min. weitergaren lassen.

Mit der übrig gebliebenen Marinade weiteres Grillgemüse, Erdäpfel oder Fleisch marinieren. Vor dem Servieren sparsam mit gehacktem Karottengrün bestreuen.

NIX-WEG-WERFEN



**Der COCKTAIL-KRÄUTER-MIX stammt vom BIO-KRÄUTERHOF BRUNMEIR**

aus dem nur 9 km von unserem Biohof entfernten, sonnenverwöhnten Stroheim.

Die enthaltenen Kräuter sind nicht nur in sommerlichen Cocktails ein Hit, sondern auch in „Infused Water“: Gib dazu einige Ästchen oder Blätter des gewünschten Krautes ins Wasser und füge ein paar Beeren oder Wassermelonenstücke bei. Lass die Mischung im Kühlschrank etwa 30 Min. ziehen und serviere dein „Infused Water“ mit Eiswürfeln.

Wer es gerne süß und prickelnd mag, gibt einen Schuss Agavendicksaft oder Holunderblüten-sirup bei und nimmt leicht prickelndes Mineralwasser.



**St. Leonhard Medium Mineralwasser (004601)**  
1l € 1,45  
St. Leonhards Quelle



**Porree im Speckmantel**

2 Personen, Zubereitungszeit ca. 30 Min.

2 Porreestangen, Salz, reichlich Öl und Wasser, 8 Scheiben Bauchspeck, ½ Zitrone (Schale), 2 EL Parmesan gerieben

Porree waschen und das Wurzelende wegschneiden. Den grünen, breit gefächerten Teil ebenso abtrennen und beiseite legen. Den hellen Teil längs durchschneiden und dann halbieren, sodass du 8 gleich lange Porreehälften hast.

Wasser aufkochen und salzen. Sowohl die hellen als auch die grünen Teile ca. 7 Min. köcheln lassen, dann unter kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Porreegrün in feine Ringe schneiden. Ein Backblech mit reichlich Öl bestreichen. Porreegrün darauf platzieren.

4 EL Öl mit dem Abrieb und dem Saft der Zitrone, etwas Salz und dem Parmesan mischen, die Porreehälften damit bestreichen und das Porreegrün etwas beträufeln. Dann die Stangen mit Speck umwickeln und im vorgeheizten Backofen ca. 8 Min. braten, bis der Speck schön knusprig ist.



**Bauchspeck (010982)**  
200g € 8,30 (€ 41,50/kg)  
Biohof Fleischerei Höglinger

**Alles rund ums Grillen:**  
[www.biohof.at/grillangebot](http://www.biohof.at/grillangebot)

**PULLED PORK**, Biohof Steinmayr  
Auslieferung: 8. - 14. Juli (KW 28) | Bestellung bis Di, 25. Juni

aus Niederwaldkirchen, OÖ



Johannes & Anneliese

020591 Pulled Pork 400g € 13,99

„Ich mag mein tägliches Tun am Hof und liebe es, mit den eigenen Händen etwas zu schaffen.“ (Anneliese)



aus dem Aisttal, Bad Zell, 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



Aktuelles Fleisch- und Fisch-Angebot:  
[www.biohof.at/fleisch-fisch](http://www.biohof.at/fleisch-fisch)

Aus unserem **BIO-KULINARIUM**

24. Juni - 7. Juli (KW 26 + 27)

019100	Erdäpfelcremesuppe	410 ml	€ 5,90
017465	Süßkartoffel Erdnuss-Curry	410 ml	€ 6,80
017240	Kaspressknödel	6 Stk. 420g	€ 7,50
017242	Lasagne	500g	€ 10,40

KW 28+29

Schwammerlcremesuppe  
Paprikahendl vom Bruderhahn  
Serviettenschnitte mit getrockneten Tomaten & Mozzarella  
Grünkernlaibchen



Vollständiges Haus'mocht-Angebot sowie Info zu den Zutaten:  
[www.biohof.at/hausmocht-speisen](http://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% entförtem Altpapier