

# Das Bioblatt



## HERBSTSAISON auf unserem Bio-Bauernhof

Der heiß ersehnte Regen, den alle Kulturen schon so dringend brauchten, ist nun endlich da! Auch bei Regen ist die Ernte in vollem Gange.

Gerade wird der letzte Zuckermais geerntet. Bald in deiner Biokiste: die ersten Süßkartoffeln von unseren eigenen Feldern. Auch die Saison der Sommersalate neigt sich dem Ende zu. Ab jetzt kannst du Herbst- und Wintersalate wie Catalogna, Endivien, Chinakohl, Radichio und Zuckerhut von unseren eigenen Feldern genießen. Unsere Karotten machen sich währenddessen bereit für ihren Winterschlaf, eingebettet in sandige Erde, eingelagert bei 98% Luftfeuchtigkeit und 1°C.

Die Gewächshäuser bereiten wir schon für die Winterkulturen vor, denn in ein paar Wochen pflanzen wir den Vogersalat, den du im November und Dezember in deiner Biokiste vorfinden wirst.

### BEQUEM EINLAGERN

Von 30. September bis Ende Oktober kannst du dir Erdäpfel von unseren Bio-Partnern Adamah oder Ölzant sowie Zwiebel vom Biohof Broschek im Großgebäude zum Einlagern bequem mit deiner Biokiste nach Hause liefern lassen.

- 013078 Zwiebel gelb € 24,90
- 011297 Erdäpfel „Agria“ € 19,90 mehligkochend, ungewaschen
- 011296 Erdäpfel „Ditta“ € 19,90 festkochend, ungewaschen



Jurek und seine Kollegen bei der Pastinakernte.

...noch ein prüfender Blick in die Kiste, ob soweit alles passt.



Kurz bevor sie in deine Biokiste kommen, werden unsere Karotten frisch gewaschen und bereichern dann den ganzen Winter über deine Gerichte.

## AB-TRAKTOR-VERKAUF



### KARTOFFEL, RÜBEN, KÜRBISS UND MEHR:

Komm zu uns nach Eferding und decke dich bei unserem „Ab-Traktor-Verkauf“ mit ungewaschenem, lagerfähigem Bio-Gemüse für die Wintermonate ein. Pastinaken, Karotten und Rübenspezialitäten kommen aus unserer eigenen Landwirtschaft in Unterschaden, Popping. Erdäpfel, Zwiebeln und Kürbisse stammen von unseren regionalen Bio-Partnern.

### MARKTTAG IM BIO-FRISCHMARKT:

Lerne zudem bis 16 Uhr unsere Bio-Partner True Love (Familie Dobretsberger und Team) sowie die Rosenfellner Mühle kennen und verkoste deren Produkte sowie schmackhafte Karottensaft-Kombinationen aus unserem Bio-Kulinarium.

FR, 4. OKT.  
9 - 17 UHR  
Direktverkauf vom Traktoranhänger  
Unterm Regenbogen 1 in Eferding



# RADICCHIO & ENDIVIEN-SALAT vom eigenen Bio-Bauernhof



„Bitter macht fitter“.

Bitterstoffe sollen die Galle anregen und die Leber bei ihrer Entgiftungsarbeit unterstützen.

Das in Radicchio und Endivien Salat enthaltene Inulin dient zudem den nützlichen Darmbakterien als Nahrung und kann beim Aufbau einer gesunden Darmflora helfen.

Gekocht oder in warmes Wasser gelegt, verlieren diese Salate an bitterem Geschmack, allerdings auch an wertvollen Stoffen.



## Bulgursalat mit Radicchio & Birne

Für 4 Personen, Zubereitungszeit ca. 15 Min.

140g Bulgur, 40g Cashewkerne, 1 Zwiebel fein gehackt, 1 Radicchio in mundgerechte Stücke gezupft, 250g Kichererbsen vorgekocht, 50g Sultaninen, etwas frische Petersilie aus dem Garten, 2 Birnen, Kreuzkümmel gemahlen, Nanas Tabouleh Gewürz

**Vinaigrette:** 2 EL Olivenöl, 2 EL Walnussöl, Saft & Schale einer Zitronen, 2 EL Balsamico-Essig, 1 EL Ahornsirup, 1 Knoblauchzehe gehackt, ½ TL Salz, schwarzer Pfeffer frisch gemahlen

In einen Topf 200 ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Bulgur in eine Schüssel geben, mit dem kochenden Wasser übergießen und mit einem Deckel zudecken.

In der Zwischenzeit Cashewkerne in eine kleine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze anrösten. Birnen klein würfeln.

Bulgur in eine große Schüssel geben und Cashews, Radicchio, Birne, Kichererbsen, Rosinen, Zwiebel, Petersilie und Gewürze begeben.

Alle Vinaigrette-Zutaten in ein Schraubglas füllen und gut durchschütteln.

Vinaigrette über den Salat gießen und gut durchmischen. Je nach Geschmack etwas nachwürzen und warm oder kalt servieren.

## ARONIABEEREN

bekommen dem Körper besser, wenn sie gekocht sind. Du kannst sie zu Sirup, Marmelade, Muffins, Kuchen oder Cremedesserts verarbeiten, trocknen und ins Müsli geben oder einfrieren. Roh nur in kleinen Mengen genießen. Reife Aroniabeeren sind runzelig.



## SWEET DUMPLING KÜRBISSE

sind sehr dekorativ und natürlich auch als Zierkürbisse verwendbar. Der „süße Knödel“ ist mit seinem kastanienartigen Aroma aber auch einer der leckersten Speisekürbisse: gefüllt mit Zwiebel und Faschiertem, Feta und Gemüse oder vegan mit Bulgur und Beeren. Ebenso gut schmeckt er zu Suppe verarbeitet, als Rohkost in einem Salat oder, wenn du das Fruchtfleisch wie Ofenerdäpfel zubereitest.



## Pikante Kürbispaghetti mit Porree und Parmesan

Für 2 Personen, Zubereitungszeit ca. 30 Min.

1 Spaghettikürbis, ½ Porreestange, ½ Pfefferoni, frisch gemahlener Pfeffer, Kräutersalz, Brat- und Backöl, 1 Pkg. Tiroler Reibkäse, 40g Parmesan

Spaghettikürbis der Länge nach aufschneiden und ca. eine Stunde bei 180-200°C backen, dann mit der Gabel das Fruchtfleisch (die „Kürbispaghetti“) locker zupfen.

Porree sowie Pfefferoni in Ringe schneiden und in Öl anbraten. Pfefferoni & salzen und unter die Kürbispaghetti mischen. Diese in der Kürbisschale lassen und mit Reibkäse sowie Parmesan bestreuen. Nochmal etwas pfeffern und 7 Min. lang überbacken.

**Bulgur**  
(013681)  
500 g € 2,99  
Antersdorfer Mühle



aus Niederwaldkirchen, OÖ

## PULLED PORK, Biohof Steinmayr

Auslieferung: 14. - 20. Okt. (KW 42) | Bestellung bis Di, 1. Okt.

020591 Pulled Pork 400g € 13,99



aus dem Aisttal, Bad Zell, OÖ

## FISCH vom Biohof Haider

Auslieferung: 7. - 13. Okt. (KW 41) | Bestellung bis Mo, 30. Sept.

001837	Forelle ganz 350g	€ 2,75/100g	
001838	Forellen-Filet frisch 250g	€ 5,19/100g	
001839	Forellen-Filet geräuchert 250g	€ 6,19/100g	
001842	Lachsforellen-Filet frisch 300g	€ 5,69/100g	
001844	Saibling ganz 400g	€ 2,89/100g	
001845	Saiblings-Filet frisch 250g	€ 5,49/100g	
001846	Saiblings-Filet geräuchert 250g	€ 6,29/100g	

## PUTENFLEISCH, Biohof Zauner

Auslieferung 30. Sept. - 6. Okt. (KW 40) | Bestellung bis Fr, 20. Sept.

Verschiedene Pakete: das Vielseitige, das Feine, das Große, das Eilige, das Sparsame



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

## Aus unserem BIO-KULINARIUM

16. - 29. Sept. (KW 39)

018711	Karfiolcremesuppe	410 ml	€ 5,90
017462	Chili sin carne mit Tofu	410 ml	€ 6,80
013809	Murbodner Fleischlaibchen	6 Stk.	€ 9,29
017256	Gemüsestrudel	300 g	€ 7,50

KW 40+41

Kürbiscrcemesuppe  
Orientalisches Lammragout  
Grünkernlaibchen  
Apfelstrudel



Vollständiges Hausg'mocht-Angebot sowie Info zu den Zutaten:  
[www.biohof.at/hausgmoecht-speisen](http://www.biohof.at/hausgmoecht-speisen)



JETZT BESTELLEN!



+43 7272-2597

dieBiokiste@biohof.at

www.biohof.at

Fotos: Biohof Achleitner  
Grafiken: freepik.com



gedruckt auf Enviro Polar  
hergestellt aus 100%  
entfärbtem Altpapier