

Das Bioblatt

EIN WURZELTAG unseren langjährigsten Kund:innen gewidmet

Das Wetter war ganz auf unserer Seite, als am Samstag vor einer Woche Ilse & Günter unsere langjährigsten Kund:innen auf dem Bauernhof in Empfang nahmen.

Auf dem Programm standen ein Rundgang zu den Feldern, wo das Gemüse für die Biokiste wächst. Dort packten alle bei der Süßkartoffelernte an und verkosteten unsere Paw-Paws (Indianerbananen), ein Versuch von Günter, der gerne mal Exoten in unseren Breiten ausprobiert. Zur Stärkung gab es frisches Gemüse aus dem Wok, Kistenfleisch und haus' mochte Schmankerl.

Unsere Bio-Partner Mathias von der Ölmühle Raab, David vom Biohof Mitterhuber, Christian vom Loishof und die Bio-Hofbäckerei Mauracher hatten Kostproben mit und unser Weinexperte Heinrich schenkte dazu passende österreichische Bio-Weine aus. Regen Austausch gab es mit Dr. Herbert Bronnenmayer, Allgemeinmediziner und Ideengeber der Biokiste.

Alles in allem ein wunderbarer Tag.

Für Groß und klein ein toller Tag!



Bio-Öle unseres Nachbarn



Birgit und Julia vom Kundenservice



Käsegenuss



„Unser“ Dr. Bronnenmayer



Günter in geselliger Runde



Sonniger Ausklang im Hof



Unser Weinexperte Heinrich



In unseren Liegestühlen lässt sich gut entspannen

WEIHNACHTEN IM SCHUHKARTON



Auch heuer unterstützen wir wieder diese wunderbare Aktion. Du willst mitmachen?

Genauer erfährst du im beiliegenden Folder und auf: www.weihnachten-im-schuhkarton.org



Pack ein Paket & lege es bis KW 44 in deine leere Biokiste.



Ab dieser Woche wird aus deiner **SOMMERKISTE** automatisch wieder die **BUNTE**.

* SEI GESPANNT!

So wie die Natur sich wandelt, so ziehen auch wir gerne schöne, neue Kleider an.

Bald schlüpfen auch der Biohof und dein Bioblatt **IN EIN NEUES GEWAND.**



BUTTERKOHL von Matthias Ölzant



Das milde Wintergemüse färbt im Spätherbst von grün zu goldgelb um. Die leicht gekräuselten, zarten Blätter formen einen lockeren Kopf, daher ist er auch nicht so lange haltbar wie Wirsing.

Grundsätzlich kannst du ihn für alle Kohlgerichte verwenden. Seine zarten Blätter eignen sich besonders gut für Rouladen, Aufläufe und Salate, wo der Butterkohl seine zarte Seite gut zur Geltung bringen kann.

Produkt der Woche



Afrikanischer Erdnusskohl



Für 2 Personen, Zubereitungszeit ca. 25 Min.

1 Butterkohl, 1 Zwiebel, 3 EL Öl, 125 ml Gemüsebrühe, 1 TL Kreuzkümmel, 1 TL Senfkörner, 1 Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer gemahlen, 2 EL Erdnussmus, lila Karotte

Zwiebel schälen, würfeln und in heißem Öl anbraten. Kohl in Streifen schneiden, beigegeben, anbraten und mit Gemüsebrühe ablöschen. Je nach Belieben das Gemüse nur kurz erhitzen oder weich köcheln lassen.

Knoblauch schälen und hacken. Zusammen mit den Gewürzen unterrühren und gegen Ende der Garzeit die Erdnussbutter beigegeben.

Garniere das Gericht mit hauchdünnen, rohen lila Karottenscheiben oder garniere es mit lilafarbenen Karottenraspeln.



Der **CATALOGNA...**

in deiner Biokiste stammt vom eigenen Bio-Bauernhof. Der bitterstoffreiche, längliche Blattzichorien-Salat, der dem Löwenzahn ähnelt, kann sowohl roh als auch gekocht genossen werden. In seiner ursprünglichen Heimat Italien wird er gerne mit etwas Knoblauch in Olivenöl gedünstet und entweder zu Pasta oder als Beilage zum Hauptgang gegessen.



Den **BITTERSTOFFEN...**

in Zuckerhut, Radiccio, Catalogna & Co sagt man eine **förderliche Wirkung für Darmgesundheit und Immunsystem** nach. Bitter ist nicht allseits beliebt. Deshalb werden Bittersalate gerne mit süßen Obststückchen (Apfel, Birne,...) kombiniert oder mit einem Joghurt-Rahmdressing serviert, um sie etwas zu mildern.
Ein Tipp für die bittersten Außenblätter: kurz anbraten, salzen und mit gerösteten Sonnenblumenkernen garnieren. So schmecken Bittersalate auch Süßschnäbeln.



Patisson paniert

Für 2 Personen, Zubereitungszeit ca. 35 Min.

2 Patisson-Kürbisse, 50g Mehl, 2 Eier, 350 ml Wasser, Salz, Pfeffer, 60g Brösel, 60g Butter

Kürbisse in der Mitte halbieren. Kerne und Stängel entfernen. In Scheiben schneiden und ca. 7 Min. in heißem Wasser garen.

Kürbisspalten salzen und pfeffern. Zuerst im Mehl wenden, dann durch die Eier ziehen und schließlich in den Semmelbröseln wälzen.

Die panierten Kürbisspalten in heißer Butter auf beiden Seiten goldbraun anbraten.



EINLAGERUNGSAKTION
10 kg-Sack

Zwiebel rot (018953)
10 kg € 27,90/Sack



Erdnussmus fein (003259)
250 g € 3,79
Rapunzel Naturkost



REZEPT-TIPP FLOWER SPROUTS:
www.biohof.at/rezepte

JETZT BESTELLEN!

WILDHENDERL vom Biohof Lang

Auslieferung: 21. - 27. Okt. (KW 43) | Bestellung bis Do, 17. Okt.

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

aus Pettenbach, OÖ



WASSERBÜFFEL vom Biohof Steinhuber

Auslieferung: 21. - 27. Okt. (KW 43) | Bestellung bis Mo, 7. Okt.

Braten, Suppenfleisch, Gulasch, Schnitzerl, Beiried oder Rostbraten

beschränktes Kontingent!



aus dem Aisttal, Bad Zell, OÖ

HIRSCHFLEISCH vom Biohof Haider

Auslieferung: 21. - 27. Okt. (KW 43) | Bestellung bis Mo, 7. Okt.

001852 Single-Paket Schnitzel, Braten, Ragout, ca. 1,5 kg € 33,50/kg

001853 Familien-Paket Schnitzel, Braten, Ragout, ca. 3 kg € 32,50/kg



SCHNITZERLWOCHE, Sonnberg

Auslieferung: 14. - 20. Okt. (KW 42) | Bestellung bis Fr, 4. Okt.

Schnitzerl: Rind, Schwein, Pute oder Lamm jeweils 5 Stk.-Packung



aus Unterweißenbach, OÖ

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

MURBODNER RIND, Biohof Gebetsberger

Auslieferung: 28.10.-3.11. (KW 44) | Bestellung bis Di, 15. Okt.

013668 Murbodner Spezialpaket ca. 3 kg € 27,50/kg

013669 Murbodner Vorratspaket ca. 4,5 kg € 26,50/kg



Aus unserem BIO-KULINARIUM



7. - 13. Oktober

017255 Kürbiscremesuppe 410 ml € 5,90

012432 Orientalisches Lammragout 410 ml € 8,70

018819 Grünkernlaibchen 6 Stk. | 420 g € 7,50

017673 Apfelstrudel 300g € 7,50

KW 42+43

Klare Hühnersuppe
Süßkartoffel-Erdnusscurry
Serviettenschnitte mit getr. Tomaten und Mozzarella
Gemüselasagne



Vollständiges Hausgmocht-Angebot sowie Info zu den Zutaten:
www.biohof.at/hausgmocht-speisen



+43 7272-2597

dieBiokiste@biohof.at

www.biohof.at

Fotos: Biohof Achleitner
Grafiken: freepik.com



gedruckt auf Enviro Polar
hergestellt aus 100%
entfärbtem Altpapier