



Wos is heid für Tog

**SIEBEN TAGE, SIEBEN IDEEN - JEDEN TAG GEMÜSE*

Montag Knödeltag, Dienstag Nudeltag, Mittwoch Strudeltag, Donnerstag Haus'mocht-Tag, Freitag Resttag, Samstag Linsentag, Sonntag Genusstag. Und ab jetzt gilt: Jeder Tag ein Gemüsetag.

Ganz nach dem Motto der Planetary Health Diet: bunt, vielfältig und lecker. „Klingt groß? Ist es auch – für den Planeten, deine Gesundheit und die Enkelkinder. Weniger Fleisch, dafür in besserer Qualität. Und dafür umso mehr Pflanzenvielfalt am Teller. Für dich ganz einfach: Du hast ja die Biokiste & unsere Rezeptsinspirationen.

KOCH DICH MIT UNS DURCH DIE WOCHE

Inspiziert vom alten Volkslied „Wos is heid für Tog?“ findest du auf Social Media und auf unserer Website neue Rezeptideen für jeden Wochentag, spannende Inputs und einfache Tricks.



**DURCH REZEPTE
STÖBERN &
LOSKOCHEN:**



**MIT DER BIOKISTE BESTENS VERSORGT:
DIE GANZE WOCHE LANG.*



Auch auf der Piste BOCK AUF BIO?

**MACH 'NEN EINKEHRSCWUNG IN KLEINARL*

WWW.LUMBERJACK.AT

Bio-Bergrestaurant Lumber Jack
am Shuttleberg Flachauwinkl-Kleinarl

Genieße auch dort unser Gemüse & Obst und lass dich durch ein zeitgemäßes Ernährungsangebot für Flexitarier, Vegetarier und Veganer in Bio-Qualität verwöhnen.



THAI-SÜSSKARTOFFELCURRY

2 PERSONEN 45 MINUTEN

500g Süßkartoffeln
1 Bund Jungzwiebeln
1 Karotte
1 EL Ingwer gerieben
300 ml Kokosmilch
100g Erdnüsse
2 EL Thai Currypaste grün
1 ½ EL Tomatenmark
2 Knoblauchzehe
1 TL Sambal Oelek
1 TL Sojasauce
Salz
1 EL Kokosöl

Jungzwiebeln waschen. Das Grün und die weißen Zwiebeln trennen. Weiß halbieren, Grün in Ringe schneiden. Knoblauch pressen. Ingwer und Erdnüsse fein hacken. Karotten und Süßkartoffeln schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Süßkartoffeln, weiße Jungzwiebeln und Karotten anrösten. Dann Sojasauce, Knoblauch, Currypaste und Ingwer begeben, Zuletzt Tomatenmark, Sambal Oelek und Erdnüsse unterrühren und kurz mitrösten. Kokosmilch beifügen und solange einkochen lassen bis die Süßkartoffel weich sind. Bei Bedarf noch etwas Wasser zugeben.
Mit den grünen Jungzwiebelringen bestreuen und mit Basmatireis servieren.

MEHR INSPIRATION:
www.biohof.at/rezepte



SOOO KALT: EINE HAUBE BITTE!

Mit einer coolen wärmenden Haube, einer Thermobox oder einer Decke schützt du deine Bio-Produkte. Oder gib uns einen geschützten Abstellplatz bekannt.

COOLE HAUBE
passend für 1 Biokiste
€ 9,50

COOLE KISTE
passend für 2 Biokisten
€ 59,00



Jungzwiebeln

*MILD & FRISCH

☞ Ideal für Suppen, Aufstriche,
Wok- und Pfannengerichte

☞ Weiße Teile zum Anbraten
und mitgaren; grüne Teile oft
roh im Salat oder als Topping



Am besten in ein feuchtes Tuch
eingewickeln und im Kühl-
schrank lagern. Mit Grün
2-3 Tage lang frisch,
ohne Grün länger.



FLEISCH & FISCH

SCNITZERL, SONNBERG BIOFLEISCH, UNTERWEISSENBACH

Auslieferung: 23. - 27. Oktober (KW 9)
Bestellung bis Fr, 13. Februar

PUTENFLEISCH, BIOHOF ZAUNER, NUSSBACH

Auslieferung: 23. - 27. Oktober (KW 9)
Bestellung bis Fr, 13. Februar

001608	Das Vielseitige	ca. € 65,-
	1 kg Schnitzerl; 0,9 kg Flügel; 0,5 kg dunkles Geschnetzeltes	
001609	Das Feine	ca. € 66,-
	1 kg Schnitzerl, 1 kg Rollbraten	
001610	Das Große	ca. € 199,-
	1,5 kg Schnitzerl; 1,5 kg Brust; 0,9 kg Flügel; 2 Unterkeulen; 2 kg Rollbraten	
008925	Das Eilige	ca. € 64,-
	5 Medaillons; 1 Filet (ca. 0,3 kg); 0,9 kg Flügel; 2 Spieße	
008926	Das Sparsame	ca. € 46,-
	1 Oberkeule (ca. 0,8 kg); 0,5 kg helles Geschnetzeltes; 2 Unterkeulen	

FISCH, JOHANN HAIDER, BAD ZELL

Auslieferung: 16. - 20. Februar (KW 8)
Bestellung bis Mo, 9. Februar

www.biohof.at/fleisch-fisch

AUS UNSEREM BIO-KULINARIUM



9. - 20. FEBRUAR

017701	Minestone	410 ml	€ 5,90
017465	Süßkartoffel-Erdnusscurry	410 ml	€ 6,80
018819	Grünkernlaibchen	6 Stk. 400g	€ 7,50
017673	Apfelstrudel	400g	€ 7,50

23. FEBRUAR - 6. MÄRZ

Kürbiscremesuppe, Linsencurry, Hascheeknödel,
Erdäpfelgratin

www.biohof.at/hausgmocht-speisen

www.biohof.at | Tel. +43 7272-2597 | dieBiokiste@biohof.at

Preisänderungen & Druckfehler vorbehalten, Fotos & Illustration: Biohof Achleitner, Bio-Fleischerei Höglinger, Freepik

Achleitner
BIOKISTE