

# Ab in den Kräutergarten

\*MIT KARL PLOBERGER

Den Bio-Gärtner der Nation kennt man in Österreich durch seine Sendung „Natur im Garten“, seine Reisereportagen und durch seine vielen Bücher. Am 8. Mai kannst du dir bei uns in Eferding Karls Pflanzentipps holen. Wir haben ihm vorab ein paar Fragen speziell zum „Kräutergarten“ gestellt.

## WELCHE KRÄUTER DÜRFEN IN DEINER KÜCHE NICHT FEHLEN?

Wenn ich ganz kurz antworte, dann müsste ich sagen: Keine. Es gibt so unendlich viele Kräuter, die alle für die Würze eine Bedeutung haben und noch mal so viele, die für die Gesundheit wichtig sind. Und viele, die beides vereinen. Aber ganz konkret: Keine Küche ohne Schnittlauch, Petersilie, Dill, Bärlauch oder auch die mediterranen Kräuter wie Thymian, Rosmarin oder Salbei. Und wegen des Geschmacks – Koriander.

## DEIN ABSOLUTES LIEBLINGSKRAUT?

Rosmarin. Er ist der Gewinner des Klimawandels. Denkt man ein paar Jahre zurück, wurde Rosmarin vielerorts im Topf kultiviert und ist meist eingegangen. In vielen Gegenden gedeiht er bereits im Freien und wächst prächtig, wenn die Erde kiesig, durchlässig und wenig humos ist.

## WELCHE „KRÄUTLN“ SIND UNKOMPLIZIERT UND WELCHE BRINGT MAN SCHWERER DURCH?

Am unkompliziertesten ist sicherlich die Kresse. Aber auch Schnittlauch oder Thymian, Salbei und Rosmarin lassen sich problemlos kultivieren, wenn man die richtige Erde wählt. Kresse und Schnittlauch brauchen humose Erde, alle anderen genannten mögen es gern kiesig, sandig und durchlässig. Dill gehört zu den Sensiblen. Manchmal will er nicht aufgehen. Ganz einfach deshalb, weil die Samen zu sehr mit Erde bedeckt wurden. Das Kräutl ist ein Lichtkeimer und benötigt das Sonnenlicht um „aufzuwachen“!

Dass Karl Ploberger zu uns nach Eferding kommt, ist doppelte Freude. Einerseits ist sein Kalender dicht gefüllt und andererseits hat er sich seit seiner Pensionierung einen Vorsatz gemacht: keine Vorträge mehr. Den hat er für uns gebrochen und wir freuen uns schon sehr.

DAS VOLLSTÄNDIGE INTERVIEW  
FINDEST DU HIER:



DO, 8. MAI, 18 - 20 UHR

VORTRAG  
MIT KARL PLOBERGER:  
SO WIRD DEIN GARTEN BIOFIT

Nähere Infos und Anmeldung:  
[www.biohof.at/termine](http://www.biohof.at/termine)

# Kräutermischungen

\*VOM KRÄUTERHOF BRUNMEIR

Schnittlauch, Petersilie, Basilikum, Oregano, Dill & Co: Die köstlichen Kräuter von Marianne, Katharina und Dietmar aus Stroheim dürfen in keiner Küche fehlen.

- 017514 **SALATKRÄUTER** Dill, Blutampfer, Rucola, Kapuzinerkresse
- 017513 **GARTENKRÄUTER** Schnittlauch, Petersilie, Basilikum, Schnittsellerie
- 019582 **ASIA KRÄUTER** Chili, Koriander, Zitronengras, Thai-Basilikum
- 017515 **MEDITERRANE KRÄUTER** Oregano, Salbei, Thymian, Basilikum piccolino

JE SET € 14,90

Auslieferung: 22. April bis 3. Mai



## EIERKÜKEN IM BÄRLAUCHNEST

6 KÜKEN 30 MINUTEN

6 Eier  
2 EL Mayonnaise  
1 TL Senf  
1 Prise Salz  
1 Prise Pfeffer gemahlen  
1 Karotte  
12 Pfefferkörner

Bärlauch, Kresse & Co  
fürs Nest

Eier hart kochen, schälen, den oberen Teil abschneiden und das Eigelb herauslösen. Eigelb mit einer Gabel zerdrücken und mit Mayonnaise, Senf, Salz und Pfeffer mixen. Die Masse mittels Spritzbeutel in die Eier füllen und den oberen Teil als Deckel wieder draufsetzen. Karotte schälen und in Scheiben schneiden. Daraus kleine Dreiecke schneiden und als Schnabel in die Eidottermasse drücken. Für die Augen zwei Pfefferkörner verwenden. Bärlauch und sonstige Kräuter auf einen Teller legen und die Küken darauf platzieren.



**PFEFFER SCHWARZ GANZ**  
55 g € 3,69  
Sonnentor

**SCHLÄGLER ROGGEN SENF**  
100 g € 5,99  
Laura's Genuss Kistl



**DER OSTERHASE KOMMT BALD!**

**SCHOKO OSTERNEEST**  
62,5 g € 5,19  
Rosengarten



## Bärlauch

\*BIO-ZERTIFIZIERTE  
WILDSAMMLUNG

🌿 Aus den Donau-Auen direkt  
neben unserem Bio-Bauernhof

🌿 Perfekt für Rouladen, Wraps,  
Suppen, Salate, Aufstriche & Co.

Das enthaltene Alliin, ein schwefelhaltiger Stoff, ist stark im Kampf gegen Krankheitserreger, heißt es. Beim Selberpflücken nicht mit Maiglöckchen- oder Herbstzeitlosenblättern verwechseln!



## LAST MINUTE FISCH FÜR DIE KARWOCHE

Du willst keinen Frischfisch einkaufen, weil du dir offenlassen möchtest, ob du auswärts isst oder selbst kochst?

Unter [www.biohof.at/eingelegtes-konserven](http://www.biohof.at/eingelegtes-konserven) findest du eingelegten Fisch aus nachhaltiger Fischerei.

**VEGANE ALTERNATIVE  
AUS UNSEREM BIO-KULINARIUM:**



**KAROTTENLAX**  
200 ml € 4,49

vegan

## AUS UNSEREM BIO-KULINARIUM



**14. - 26. APRIL**

021911	Schwammerl-Frühlingszwiebelsuppe	410 ml	€ 5,90
017588	Erdäpfel-Spargelgratin	400 g	€ 9,90
021912	Lammragout in Currysauce	410 ml	€ 9,90
017674	Ratatouille	410 ml	€ 6,80
021913	Zucchini-Mango-Minz-Chutney	190 ml	€ 4,79
021914	Rüblikuchen im Glas	200 ml	€ 4,90

**28. APRIL - 9. MAI**

Spargelcremesuppe, Chili sin carne, Lasagne, Gemüsestrudel

[www.biohof.at/hausgmocht-speisen](http://www.biohof.at/hausgmocht-speisen)