

Ballaststoff-Helden vom eigenen Hof

*JETZT IM APRIL

Unsere Ballaststoff-Helden sind Naturtalente: langsam herangewachsen auf gesunden Böden, im Rhythmus der Jahreszeiten.

Für dich heißt das: mehr Geschmack, mehr Nährstoffe und viele Ballaststoffe. Ein Großteil davon steckt in der Schale. Bei älteren und nicht überzüchteten Sorten, wie wir sie im Bio-Bereich verwenden, noch mehr.

Rote Rüben und Pastinaken haben dich den Winter über mit wertvollen Ballaststoffen von unseren Feldern versorgt. Währenddessen ist unser Porree herangewachsen und hat dabei viele wertvolle Stoffe gebildet, um jetzt damit dein Darm-Mikrobiom zu verwöhnen. Mit Inulin, Pektin, Zellulose und Lignin sorgt unser Spargel bald für eine gesunde Verdauung. Die Frühlingssonne lockt seine Spitzen schon aus dem sandigen Boden.

Fazit: Für ein gutes Bauchgefühl (in jeglicher Hinsicht) lohnt es sich, auf Bio und gesunde Böden zu setzen. Ein Lob an dich: Mit deiner Biokiste machst du genau das!



NOCH MEHR BALLASTSTOFFE, GANZ EINFACH:

- **Hülsenfrüchte:** Schon eine Portion Linsencurry deckt einen großen Teil deines Bedarfs.
 - **Vollkorn statt Weißmehl:** Ob Frühstück, Mittag oder Abendessen – Vollkorn ist die bessere Wahl.
 - **Samen & Nüsse:** Lein- und Chiasamen ins Müsli, Nüsse als Snack zwischendurch.
 - **Gemüse- & Obstvielfalt:** Kohl, Karotten, Äpfel, Beeren, Trockenfrüchte & Co strotzen vor Ballaststoffen.
 - **Extra:** Auch dunkle Schokolade und Popcorn punkten
- Bedenke: Mehr als 30g Ballaststoffe sollte ein Erwachsener pro Tag zu sich nehmen, so Dr. Philipp Meng.

Grammangaben* beziehen sich auf 100g und können je nach Sorte und Standort variieren. Beachte: Beim Kochen gehen Ballaststoffe verloren. Quelle Referenzwerte: bmi-rechner.net

* Hülsenfrüchte 7-23g



*3g



*2,2g



*37g



4g

* Vollkornbrot 6-11g



*12g



*4g



URLAUB AM BIO-BAUERNHOF GEFÄLLIG?

Nähere Infos zu unserem Instagram-Gewinnspiel:



Gewinne einen Urlaub!



QUINOA MIT PORREE & PAPRIKA

vegan

2 PERSONEN 45 MINUTEN

200 g Quinoa
100 g Beluga Linsen
1 Porreestange
3 Knoblauchzehen
1 roter Paprika
1 Zucchini
200 ml Sojajucisine
1 EL Hefeflocken
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer, gemahlen
1 EL Öl
1 Pkg. Bohnenkas im Saft
1 EL Sonnenblumenkerne

Beluga Linsen waschen, in der doppelten Menge Wasser aufkochen und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Quinoa laut Packungsangabe bissfest kochen. Bohnenkas gut abtropfen lassen. Porree in Ringe und das restliche Gemüse in Streifen schneiden. Ein paar Paprikastreifen beiseite legen. Knoblauch fein hacken und zusammen mit dem Porree in etwas Öl anbraten. Bohnenkas darin scharf anbraten. Gemüse und Beluga Linsen beigegeben und mitbraten bis das Gemüse bissfest ist. Sojajucisine sowie Hefeflocken unterrühren und alles mit den Quinoakörnern mischen. Salzen und pfeffern.

Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Öl kurz rösten und über das Gericht streuen. Mit Paprikastreifen garniert servieren.



*5,5g/100g

WEISSER QUINOA
250 g € 3,59
Rapunzel Naturkost



BELUGA LINSEN
SCHWARZ
500 g € 4,89
Davert

*17g/100g



SONNENBLUMENKERNE
500 g € 5,59
Biohof Schnellberger

*5,8g/100g

MEHR BALLASTSTOFF-REICHE REZEPTE:

www.biohof.at/rezepte



Porree

*VOM EIGENEN HOF



- Milder & besser verträglich als Zwiebel
- Ideal für Suppen, Eintöpfe, Aufstriche, Quiches & Co. Wird oft mit Milchprodukten oder Sojajucisine kombiniert.



Porree nicht in unmittelbarer Nähe von Obst lagern, denn er verströmt einen zwiebelähnlichen Geruch.

FLEISCH & FISCH

PUTENFLEISCH, BIOHOF ZAUNER, NUSSBACH

Auslieferung: 4. - 8. Mai (KW 19)

Bestellung bis Fr, 24. April

001608	Das Vielseitige	ca. € 65,-
	1 kg Schnitzel; 0,9 kg Flügel; 0,5 kg dunkles Geschnetzeltes	
001609	Das Feine	ca. € 66,-
	1 kg Schnitzel, 1 kg Rollbraten	
001610	Das Große	ca. € 199,-
	1,5 kg Schnitzel; 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	

LAMMFLEISCH VOM WALDSCHAF BIOHOF OBERGAISBERGER, MÜNZBACH

NEU

Auslieferung: 27. - 2. Mai (KW 18)

Bestellung bis Fr, 17. April

WILDHENDERL, BIOHOF LANG, PETTENBACH

Auslieferung: 20. - 24. April (KW 17)

Bestellung bis Fr, 17. April

www.biohof.at/fleisch-fisch

AUS UNSEREM BIO-KULINARIUM



13. - 17. APRIL

020242	Klare Hühnersuppe	410 ml	€ 4,90
017257	Linsencurry	410 ml	€ 6,80
017240	Kaspressknödel	6 Stk. 400 g	€ 7,50
017256	Gemüsestrudel	400 g	€ 7,50

20. APRIL - 2. MAI

Spargelcremesuppe, Puten-Kokoscurry, Gemüselasagne, Erdäpfelroulade mit Champignon-Lauchfülle

www.biohof.at/hausgmocht-speisen