

Steirisches in deiner Biokiste

*VON APFEL-BALSAM-ESSIG
BIS ZOTTERSCHOKI

Eine mittlerweile mehr als 30 Jahre währende Zusammenarbeit verbindet uns mit dem Biohof Pranger aus St. Anna am Aigen. 1991 gründeten Anita und Werner ihren Biohof im sonnenverwöhnten Steirischen Vulkanland. Sohn Patrick und Tochter Sabrina kultivieren nun in zweiter Generation verschiedenste knackige Gemüsesorten, die du auch in deiner Biokiste vorfindest. Patrick ist maßgeblich für den Gemüsebau zuständig, während Sabrina eingelegte Spezialitäten und Würzsauces zaubert.

GEMÜSE & OBST AUS DEM GRÜNEN HERZEN ÖSTERREICHS

Bei den Prangers hat gerade die Landgurken-, Spitzpaprika- und Tomatensaison begonnen. Auch auf Bratpaprika und Melanzani darfst du dich schon freuen. Mit Sabrinas eingelegten Spezialitäten und Würzsauces – erhältlich in unserem Online-Bioladen – kannst du Grillgut & Co verfeinern. Den knackigen Eissalat zur Grillerei liefert Bernhard Gogg aus Premstätten, der auch gerade Frühkraut erntet. Die Heidelbeeren fürs Dessert wachsen unterdessen am Beerengut Straden heran.

VON GRAMMELAUSTRICH, ÜBER ESSIG UND ÖL BIS HIN ZUR SCHOKOLADE

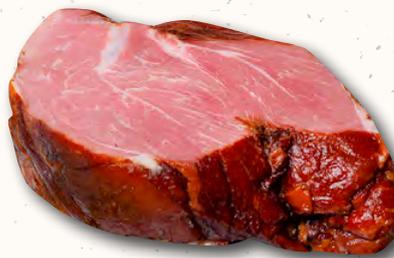
Hast du gewusst, dass du neben köstlichem Wurzelspeck und Grammelaustrich viele weitere Spezialitäten vom Biohof Monschein aus Muggau im Schwarzautal mit deiner Biokiste mitbestellen kannst? Essigspezialitäten kommen von den Pölzern aus Eggersdorf und Schokolade von Zotter. Na dann, ab damit in die Biokiste.



Tino und Jaqueline Pölzer



Julia mit Vater Josef Zotter



Monschein: Luis mit seinem Team



MEDITERRANE TOMATEN-GALETTE

4 PERSONEN 50 MINUTEN

200 g Dinkelmehl
100 g gemahlene Mandeln
40 g Parmesan, gerieben
1 TL Rosmarin
Pizza & Pasta-Gewürz
1 TL Salz
75 g Butter
75 g Topfen
1 Ei

Füllung:
200 g Tomaten
1 Zucchini
1 Becher Crème fraîche
1 Ei + 1 Eigelb
1 Knoblauchzehe
1 TL Rosmarin
30 g Sonnenblumenkerne
2 EL Milch
1 EL Sesam
40 g Parmesan, gerieben

Mehl, Mandeln, Parmesan, Kräuter und Salz mit der gewürfelten Butter, dem Ei und dem Topfen zu einem homogenen Teig verkneten. Im Kühlschrank rasten lassen.

Tomaten in Scheiben schneiden, mit etwas Salz bestreuen und ziehen lassen.

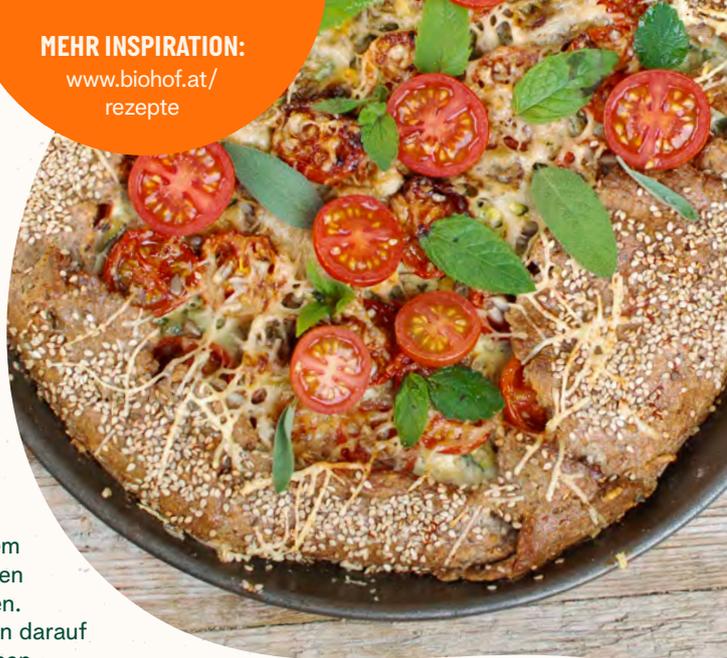
Für die Füllung Crème fraîche und Ei verrühren. Fein gehackten Knoblauch, geriebene Zucchini und einen Teil des Parmesans begeben. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen.

Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen.

Teig zwischen zwei Streifen Backpapier zu einem Kreis ausrollen (ca. 30 cm). Backpapier abziehen und in der Mitte des Kreises die Füllung verteilen. Dabei etwa 2 cm zum Rand frei lassen. Tomaten darauf verteilen. Mit Parmesan und Sonnenblumenkernen bestreuen. Den Rand leicht über die Tomaten klappen. Dann ein Eigelb und Milch verquirlen und den umgeklappten Rand damit bestreichen. Sesam darauf verteilen und die Galette 25-35 Minuten lang goldbraun backen.

MEHR INSPIRATION:

[www.biohof.at/
rezepte](http://www.biohof.at/rezepte)



Tomaten

*VOM BIOHOF PRANGER



☘ Köstliche Allrounderinnen

☘ Hervorragend für Suppen, Eintöpfe, Grillsaucen, sommerliche Salate, Aufstriche, Aufläufe, Pizza, Blechkuchen & Co.

Tomaten sind kälteempfindlich. Lagere sie über 10°C und nicht zusammen mit Gurken, Salat oder Karotten, denn Tomaten produzieren das Reifegas Ethylen, das Salat sowie Gurken gelb und Karotten etwas bitter werden lässt.



Eine eigene Biokiste für Kids

*MIT ÜBERRASCHUNG, EXTRA-BIOBLATT & FOTO-WETTBEWERB

Gewinne ein Frühstück für deine ganze Familie bei uns im Achleitner Bio-Kulinarium in Eferding. Nähere Infos dazu auf deinem Bioblatt für coole Kids.



GLEICH BESTELLEN!



FLEISCH & FISCH

WILDHENDERL, BIOHOF LANG PETTENBACH

Auslieferung: 21. - 25. Juli (KW 30) | Bestellung bis Fr, 18. Juli
001847 Wildhenderl, ca. 1,5 kg € 16,50/kg

PUTENGRILLFLEISCH, BIOHOF ZAUNER, NUSSBACH

Auslieferung: 21. - 25. Juli (KW 30) | Bestellung bis Fr, 11. Juli
020904 Das Grillschmankerl ca. € 38 (gewichtsgenaue Abrechnung)
2 Stück Spieße, 2 Paar Bratwürstel, 2 Stk. Käsekraiser

www.biohof.at/fleisch-fisch

www.biohof.at | Tel. +43 7272-2597 | dieBiokiste@biohof.at
Preisänderungen & Druckfehler vorbehalten | | Grafiken: freepik.com
Fotos: Biohof Achleitner, foto-MAXL.com, Monschein, Zotter Chocolate

AUS UNSEREM BIO-KULINARIUM



7. - 18. JULI

017239 Pastinakencremesuppe	410 ml	€ 5,90
021912 Lammragout in Currysauce	410 ml	€ 9,90
017466 Serviettenschnitte	4 Stk. 400g	€ 7,50
mit getrockneten Tomaten & Mozzarella		
017256 Gemüsestrudel	400g	€ 7,50

21. JULI - 1. AUGUST

Stangensellerie-Kokossuppe, Chili sin carne mit Tofu, Kaspressknödel, Lasagne

www.biohof.at/hausgmocht-speisen

BIOHOF
Achleitner