

Deine Biokiste kommt mit ...

... und passt sich deinen Plänen an. Du kannst den **Inhalt** im Sommer nach Lust und Laune **abändern**. Gemüse raus, Wraps, Pedacola & Grillzutaten rein. So bleibst du über die heißen Monate **flexibel** und bestens versorgt.

***GENUSS-IDEEN FÜR EINEN PERFEKTEN SOMMERTAG**

HOLLERSPRITZER
0,33l € 2,89
Sommerperle



HAUPTZUTAT UNSERER KIMCHI-BEEF-WRAPS

Schnell vorbereitet und besonders praktisch für den See.

Weitere hitzebeständige Ideen:

- Mediterraner Nudelsalat
- Mango-Krautsalat
- Pikante Muffins
- Bulgursalat

Entdecke diese und viele weitere köstliche Meal-Prep-Rezepte auf unserer Website.

TORTILLA WRAPS
6 Stk. € 3,59
Antica Cantina

HUMMUS TAHINI
150 g € 2,99
Bio-verde

HUMMUS TROTZT DER HITZE & IST IDEAL ZUM DIPPEN FÜR:

EVENTTIPP FÜR FREITAG

Die **Radio OÖ Sommertour** ist am Biohof zu Gast.
31. Juli | 10 - 14 Uhr

Komm vorbei:
biohof.at/termine

GRISSINI RUSTICO
150 g € 2,29
byodo

SUCHTKRÄCKER
100 g € 5,99
Brotsüchtig

Die Spur der verschwundenen Biokiste

Kommissarin Kohlrabi folgt den Spuren weiter in den Wald. Zwischen Bäumen, Blättern und kleinen Abzweigungen verliert sich der Weg. Da hört sie ein Geräusch in der Ferne und hofft, dass dieses sie zur nächsten wichtigen Spur oder gar zur verschwundenen Biokiste findet. Angekommen entdeckt sie weder die Biokiste noch den Dieb. Aber dafür ein besonders schönes Tier das hier im Wald lebt.

HINWEIS 3



Trag die Lösung in das dritte freie Feld in deinem Rätsel-Lösungsheft ein.



OBSTSPIESSE VOM GRILL MIT MANDEL-TONKA-GLASUR

3 Pfirsiche
2 Äpfel
2 Birnen
200 g Marillen
120 g Kirschen
1 Limette
1 Prise Zimt
1 EL Honig
100 g Mandel-Tonka-Creme
20 g Nuss-Nougat Creme
30 g Mandelblättchen
12 Holzspieße
etwas Minze

Holzspießchen in kaltes Wasser legen. Kirschen vom Stiel befreien, entkernen und zur Seite stellen. Marillen entkernen und halbieren. Das restliche Obst in grobe Stücke schneiden. Schale der Limette abraspeln und die Frucht auspressen.

Für die Marinade Honig, 3 EL Limettensaft und Zimt vermischen. Früchte auf Spieße stecken und mit der Marinade einpinseln. Auf dem heißen Grill 6–8 Min. grillen. Verwende dazu am besten eine Gußeisenplatte. Immer wieder wenden und mit der übrigen Marinade bestreichen.

Mandel-Tonka-Creme und Nuss-Nougat-Creme im Wasserbad erhitzen und mit einem Löffel über die Spieße träufeln. Mit Mandelblättchen und frischer Minze dekorieren.

Für besonders heiße Tage mit Vanilleeis servieren.

WEITERE GRILLREZEPTE:



Pfirsiche

*AUS ÖSTERREICH



♦ saftig & süß

♦ enthalten viel Wasser,
ideal für heiße Seetage



Pfirsiche reifen nach der Ernte weiter, weil sie das Reifegas Ethylen produzieren. Neben einer Banane werden sie deshalb schneller weich.



BRAT- UND GRILLKÄSE

ca. 200 g € 5,78
€ 28,90/kg
Mattigtaler



BAGUETTE HELL
320 g € 4,85
Mauracher



SAMBAL OELEK
120 g € 4,90
Pranger



GRILL & FONDUE SENF
200 ml € 3,29
byodo

ENTDECKE UNSER GRILLANGEBOT
Es warten zahlreiche Grillprodukte, schmackhafte Rezepte und wertvolle Grilltipps auf dich.



ZUM GRILL
ANGEBOT

FLEISCH & FISCH

PULLED PORK, BIOHOF STEINMAYR, NIEDERWALDKIRCHEN

Auslieferung: 17. – 21. August (KW 34)

Bestellung bis Fr, 7. August

020591 Pulled Pork 400 g € 14,49/Pkg.

www.biohof.at/fleisch-fisch

www.biohof.at | Tel. +43 7272-2597 | dieBiokiste@biohof.at
Preisänderungen & Druckfehler vorbehalten, Fotos: Biohof Achleitner

AUS UNSEREM BIO-KULINARIUM



3. – 7. AUGUST

023487	Grüne Curry-Süßkartoffelsuppe*	350 ml	€ 5,90
012435	Erdäpfel-Pilzeintopf	350 ml	€ 6,80
023488	Linsen-Moussaka*	400 g	€ 6,80
017256	Gemüstrudel	400 g	€ 7,50
023242	Mohnschnitte (Low-Carb), 2 Stk.*	2 Stk.	€ 7,90

10. – 21. AUGUST

Zucchini-Currysuppe, Bolognese*, Gemüselasagne, Grünkernlaibchen, Marillenkuchen*

*NEU

www.biohof.at/hausgmocht-speisen

Achleitner
BIOKISTE