

Die Natur kennt keine Normen

***UNSER NIX-WEGWERFEN KREISLAUF AUCH NICHT**

Auch eine krumme Karotte hat ordentlich was geleistet. Sie hat sich durch die Erde gekämpft, Nährstoffe getankt und ist Woche für Woche gewachsen. Als Landwirte kennen wir jeden Arbeitsschritt: Von Ausamen bis zur Ernte. Wir wissen um den Wert jeder einzelnen (schief) gewachsenen Karotte. Bei uns gilt: Nicht die Form zählt, sondern was drinsteckt. „Oft haben die Eigenwilligen umso mehr Abwehrstoffe aufgebaut“, weiß Seniorchefin Ilse.

IST DIE KAROTTE KRUMM, DEM RAGOUT IST'S WURSCHT

In unseren Hausg'mocht-Gerichten verkochen wir jene Karotten, die es optisch nicht in deine Biokiste schaffen. Auch Bruchkarotten bekommen so eine zweite Chance. Sie werden weiterverarbeitet, etwa zu Karottenlax. Oder sie finden ihren Weg in Produkte unserer Partner, zum Beispiel in die Karotten-Käsekrainer vom Höglinger oder in die Suppenwürze vom Aufreiter. Und selbst beim Grün und bei den Schalen ist noch lange nicht Schluss. Aus Karottengrün werden Pesto und Kräutersalz und auch im Smoothie macht es sich gut. Karottenschalen geben Gemüsebrühe Geschmack oder werden zu knusprigen Chips.

Mit deiner Biokiste bist du Teil davon: Mit jedem Kauf unterstützt du unseren gesamten Nix-Wegwerfen-Kreislauf und hilfst gleich mehrfach dabei, Lebensmittelverschwendung zu vermeiden. So wird aus einer krummen Karotte eine ziemlich runde Sache.



KAROTTENLAX
170g € 4,49
Achleitner



ENTDECKE VIELE WEITERE HAUSG'MOCHT GERICHTE ONLINE:



Proteinpep

***VERWANDLE DEINE GERICHTE IN ECHTE PROTEINBOMBEN**

WARMER LINSEN-
FENCHELSALAT
MIT GOLDRÜBE



**100 G ENTHALTEN
SO VIEL PROTEIN:**



KÜRBISKERNE
30-35g



LINSEN
9g

BOHNEN 10g



KICHERERBSEN
9g



KÜRBIS Salat *ES HERBST ELT AM TELLER

4 PERSONEN 35 MINUTEN

1 Endiviensalat
1 Birne
150 g Hokkaido
1 Birne
30 g Kürbiskerne
300 g Camembert
1 EL Butter
1 Msp. Muskat
1 TL Honig

Dressing

3 EL Balsamico Essig
3 EL Kürbiskernöl
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
1 TL Honig

Birne schälen, Kerngehäuse entfernen und schräg in Rauten schneiden. Honig in einer Pfanne karamellisieren und die Birne kurz darin schwenken. Kürbis mit der Schale in Spalten schneiden. Diese in einer Pfanne mit Butter kurz anbraten und mit Salz, Muskat und Pfeffer würzen. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Öl etwas rösten.

Für das Dressing alle Zutaten in ein Schraubglas geben und gut durchschütteln.

Salat auf einem Teller anrichten und mit dem Dressing marinieren. Käse zerkleinern und zusammen mit Birne, Kürbis und Kürbiskernen darauf verteilen.

Mit bis zu 35g Protein* zählen Kürbiskerne zu den Top pflanzlichen Proteinquellen. Ergänze das Rezept mit Bohnen oder Kichererbsen für noch mehr Proteine.

*auf 100g gerechnet

ENTDECKE PROTEINREICHE REZEPTE



EINLAGERUNGS AKTION ZEITRAUM

Gelbe Zwiebeln 24,90 €/10 kg
Erdäpfel mehligkochend oder
festkochend 21,00 €/10 kg

EVENT TIPP

AB-TRAKTOR-VERKAUF AM BIOHOF

Deck dich mit lagerfähigem Gemüse zu attraktiven Preisen ein:

- Fr. 25. Sept. | 9-17 Uhr
- Sa. 24. Sept. | 9-13 Uhr



Endiviensalat

*VOM EIGENEN HOF

- leicht bitterer Geschmack
ideal zu kombinieren mit
Äpfel, Birnen & Honig
- kälteverträglich
der ideale frische
knackige Herbstsalat

FLEISCH & FISCH

HIRSCH, JOHANN HAIDER, BAD ZELL

Auslieferung: 12. -16. Oktober (KW 42)

Bestellung bis Mo, 28. September

FISCH, JOHANN HAIDER, BAD ZELL

Auslieferung: 5. - 9. Oktober (KW 41)

Bestellung bis Fr, 25. September

001837	Forelle ganz, 350 g	€ 2,75/100g
001838	Forellen-Filet frisch, 250 g	€ 5,19/100g
001839	Forellen-Filet geräuchert, 250 g	€ 6,19/100g
001842	Lachsforellen-Filet frisch, 300 g	€ 5,69/100g
001844	Saibling ganz, 400 g	€ 2,89/100g
001845	Saiblings-Filet frisch, 250 g	€ 5,49/100g
001846	Saiblings-Filet geräuchert, 250 g	€ 6,29/100g
001840	Karpfen ganz 2 kg	€ 2,09/100g
001841	Karpfen-Filet frisch 300g	€ 4,25/100g
016550	Karpfen-Filet geräuchert 300g	€ 5,05/100g

PUTENFLEISCH, BIOHOF ZAUNER, NUSSBACH

Auslieferung: 5. - 9. Oktober (KW 41)

Bestellung bis Fr, 25. September

PULLED PORK, BIOHOF STEINMAYR, NIEDERWALDKIRCHEN

Auslieferung: 28. September - 2. Oktober (KW 40)

Bestellung bis Fr, 18. September

www.biohof.at/fleisch-fisch



POWER-JOB GESUCHT?

Bewirb dich bei uns am Biohof als
Account Manager*in im Großhandel

AUS UNSEREM BIO-KULINARIUM



21. SEPTEMBER - 2. OKTOBER

020242	Klare Hühnersuppe	350 ml	€ 4,90
017257	Linsencurry	350 ml	€ 6,80
017240	Kaspressknödel	6 Stk. 400g	€ 7,50
017276	Erdäpfelgratin	400g	€ 9,90
022553	Karottenkuchen	2 Stk.	€ 7,90

5. - 16. OKTOBER

Erbsen-Minzsuppe, Bolognese, Pikanter Hirseauflauf mit Fetakäse, Gemüsestrudel, Mohn-Topfen-Schnitte

www.biohof.at/hausgmocht-speisen