

Regional, aber nicht um jeden Preis

*TOMATEN UNTER DER LUPE



„Der Wunsch nach Regionalität darf nicht den Bau von hunderten Hektar großen Glashäusern in Österreich zur Folge haben, die dann belichtet und auf 18°C beheizt werden, um darin Gemüse in chemischen Nährlösungen gedeihen zu lassen. Das hat nichts mit CO₂-Reduktion zu tun“, wusste schon Seniorchef Günter Achleitner und so entstand unser Grundsatz: So regional wie möglich und ökologisch sinnvoll.

Nach diesem Grundsatz füllen Sonja und Roman aus der Biokisten-Planung auch deine Biokiste. Heißt konkret? Die Tomate wächst den Sommer über in Österreich – also kommt sie auch aus Österreich. Bräuchte sie hingegen später im Jahr bei uns Heizung & Licht zum Wachsen, setzen die beiden auf Bio-Tomaten aus Spanien, Griechenland und Italien. Diese haben eine deutlich bessere Öko-Bilanz – Transport eingerechnet.

BEI UNS KANNST DU DIR SICHER SEIN:

In der Biokiste findest du immer die nachhaltigste Variante.



SONNENGEREIFTE TOMATEN

Die Cherrytomaten in deiner Biokiste kommen diese Woche aus der Provinz Málaga in Spanien.

Antonio Ariza kultiviert dort mit Frau Reme und Tochter Yolanda in erster Linie Fruchtgemüse wie Tomaten. Das Klima an der so genannten „Costa Tropical“ mit 300 Sonnentagen im Jahr ist ideal dafür.

UNSER DREAM-TEAM

Seit 4 bzw. 2 Jahren sorgen Sonja & Roman dafür, dass deine Biokisten so bunt gefüllt sind.

Sonjas Lieblingsgemüse: Pak Choi

Romans Lieblingsobst: Trauben (und Zitrusfrüchte und Bananen und ...)

Zum Glück planen die zwei den Kisteninhalt nicht nur nach eigenem Geschmack, sondern so abwechslungsreich, dass jede*r fündig wird.

Falls es für dich doch mal nicht passt: Einfach Kisteninhalt ändern und im Handumdrehen hast du deine ganz persönliche Lieblingskiste.



Achleitner
Biokiste

STECKRÜBENQUICHE

6 PERSONEN 45 MINUTEN

500 g Steckrüben
1 Pkg. Blätterteig
150 ml Schlagobers
3 Eier
200 g Mozzarella
Salz
Schwarzer Pfeffer
Muskatnuss
1 EL Walnüsse
1 EL Olivenöl

Steckrüben vorne und hinten anschneiden und mit der Schale in feine Scheiben hobeln. Kurz mit Olivenöl anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann beiseite stellen.

Eier mit Obers, Salz, Pfeffer und etwas Muskatnuss verrühren. Blätterteig in eine gefettete runde Quicheform einpassen und ca. 4 cm Rand überstehen lassen.

Steckrüben auf dem Blätterteig verteilen und mit der Obers-Ei-Masse begießen. Mit geriebenem Mozzarella sowie gehackten Walnüssen bestreuen und bei 180°C 25 - 30 Minuten lang backen.

MEHR REZEPTE

unter www.biohof.at/rezepte



UND ALS NACHSPEIS' AN HAUSG'MOCHTEN KUCHEN

aus unserem Bio-Kulinarium



MARMOR ODER KAROTTEN
1 Stk. € 4,20



WALNUSSKERNE HALBE
100 g € 2,99
Rapunzel Naturkost

MUSKATNUSS GEMAHLEN
30 g € 4,29
Sonnentor



Steckrüben

*VON FLORIAN SCHINDLER
AUS NÖ



🌿 Nussiges Aroma

🌿 Gern verwendet in Suppen, Eintöpfen, Aufläufen, Pürees, Rösti, für Pommes oder auf Quiche

🌿 Auch im Babybrei beliebt

Steckrüben enthalten Traubenzucker, Proteine, Fette, schwefelhaltige ätherische Öle, Mineralstoffe, Carotin, Provitamin A und Vitamine B1, B2 sowie C.

Während des Ersten Weltkriegs waren sie als Erdäpfelersatz in aller Munde.



FLEISCH & FISCH

MURBODNER RIND, BIOHOF GEBETSBERGER, GAMPERN

Auslieferung: 9. - 13. Dezember (KW 50) | Bestellung bis Di, 25. November

013668 Murbodner Spezialpaket ca. 3 kg € 27,50/kg

013669 Murbodner Vorratspaket ca. 4,5 kg € 26,50/kg

PUTENFLEISCH, BIOHOF ZAUNER, NUSSBACH

Auslieferung: 1. - 5. Dezember (KW 49) | Bestellung bis Fr, 21. November

001608 Das Vielseitige ca. € 65

1 kg Schnitzlerl; 0,9 kg Flügelr; 0,5 kg dunkles Geschnetzeltes

001609 Das Feine ca. € 66

1 kg Schnitzlerl, 1 kg Rollbraten

001610 Das Große ca. € 199

1,5 kg Schnitzlerl; 1,5 kg Brust; 0,9 kg Flügelr; 2 Unterkeulen; 2 kg Rollbraten

008925 Das Eilige ca. € 64

5 Medaillons; 1 Filet (ca. 0,3 kg); 0,9 kg Flügelr; 2 Spieße

008926 Das Sparsame ca. € 46

1 Oberkeule (ca. 0,8 kg); 0,5 kg helles Geschnetzeltes; 2 Unterkeulen

BRATWÜRSTEL

Auslieferung: 24. - 28. November (KW 48)

Bestellung bis Fr, 14. November

Von Lamm, Pute oder Schwein bzw. vegan

www.biohof.at/fleisch-fisch

www.biohof.at | Tel. +43 7272-2597 | dieBiokiste@biohof.at

Preisänderungen & Druckfehler vorbehalten, Fotos: Biohof Achleitner, Freepik.com

AUS UNSEREM BIO-KULINARIUM



17. - 21. NOVEMBER

017239	Pastinakencremesuppe	410 ml	€ 5,90
017465	Süßkartoffel-Erdnuss-Curry	410 ml	€ 6,80
017463	Gemüselasagne	400 g	€ 9,90
013809	Murbodner Fleischlaibchen	6 Stk. 400g	€ 9,29

24. NOVEMBER - 5. DEZEMBER

Zucchini-Currysuppe, Chili sin carne mit Tofu, Lasagne, Spinat-Fetastrudel

www.biohof.at/hausgmocht-speisen

Achleitner
Biokiste