

Die Biokiste macht's der Mama leicht

Mit der Biokiste kommen viele Produkte verschiedener Hersteller in einer Lieferung vereint zu Ihnen nach Hause – vom Obst und Gemüse über zahlreiche Zusatzprodukte bis hin zu schmackhaften Hausg'mochten Gerichten, die daheim schnell fertig zubereitet sind. Und die passenden Rezepttipps werden auch gleich mitgeliefert.

So wird mit der Biokiste schnell, aber richtig gut und gesund gekocht.

TIPP: Lassen Sie sich doch alles für den Muttertags-Brunch gleich mit nach Hause liefern – so steht einem entspannten Muttertag nichts mehr im Wege.

Die Biokiste lässt sich zum Muttertag auch gerne verschenken: Für eine Mama mit einer Adresse in unserem Liefergebiet ist ein **Biokisten-Abo ein schönes Geschenk** und Sie bleiben genussvoll in Erinnerung, Woche für Woche :)

WELLNESS AUS DER BIKISTE

Liebe Mami, lass´ dich verwöhnen – mit Beauty-Tipps zum Selbermachen aus der Biokiste:

Avocado-Gesichtsmaske für trockene & reifere Haut
1 Avocado auslöffeln, zerdrücken und mit 1 TL Zitronensaft sowie 2 EL Joghurt vermengen. 1 EL Honig unterrühren (für weiche Haut) und für ca. 10 Minuten auf das Gesicht auftragen. Anschließend gut mit Wasser abspülen.

Reinigendes, feuchtigkeitsspendendes Gurken-Peeling
100g ungeschälte Gurke grob würfeln und gemeinsam mit einigen Minzblättern mit einem Stabmixer pürieren. 200g Zucker und 3 EL Oliven- oder Kokosöl unterrühren. In ein Schraubglas gefüllt hält das Peeling im Kühlschrank bis zu 2 Wochen.

**DIY
Beauty-
Tipps**



ZUM MUTTERTAG...

Auslieferung in KW 19 (6.-12.5.2019)

Eine schöne Art, DANKE zu sagen!

**Perlwein
„Rosabelle“**
leicht, mild und
prickelnd fruchtig
750ml
007410

€ 9,50

Geschenkbbox „Rosengarten“
Je 1 x 30 ml Reinigungsmilch,
Gesichtstonic, Tagescreme
Styx Naturkosmetik
Vegan
014983

€ 26,90

Zotter Schokoladen

• Für die liebste Mama überhaupt
70g 004101
• Ein Geschenk für Dich
70g 014092

€ 3,49

Nachhaltige Naschkiste
Genuss vom Biohof

mit Schoko Zartbitter Ganze Nuss (100g) von Vivani, Kakao-Guglhupf (120g) von der Kochmarie, Hausg'mocht Marmelade (212ml) von Birgit Achleitner, Kokos Mandel Mus mit Datteln (250g) von Rapunzel und Waffelblättchen Himbeer-Kokos (50g) von Rosengarten
014502

€ 26,85

Geschenkbbox „Feine Waldschokolade“

• Handgeschöpfte Fichtennadel-Schokolade aus dem Böhmerwald im Mühlviertel
• Herz aus feiner Wald-Schokolade mit mind. 65% Kakaoanteil, Mandeln und gemahlene Fichtennadeln
• 2 x 3 feine Wald-Pralinen mit mind. 80% Kakaoanteil gefüllt mit hellem Haselnuss-Nougat und gemahlene Fichtennadeln
Ohne Alkohol

€ 16,90

nachhaltige Holzkiste, gefertigt in Kooperation mit dem gemeinnützigen Institut Hartheim von Menschen mit Behinderung



Rote-Rüben-Quiche mit Birnen & Frischkäse

Für 1 Form Ø 28cm, Zubereitungszeit ca. 40 Min.

200g Rote Rüben, 2 kleine Birnen, 2 Jungzwiebeln, 40g Walnüsse gehackt, 175g Frischkäse, 50ml Milch, 1 Ei, 1 TL Senf, Salz, Pfeffer, 150g Dinkelmehl, ½ TL Salz, 75g kalte Butter, 70ml Wasser, frische Kräuter nach Belieben

Mehl, Salz, kalte Butter und Wasser zu einem Teig verkneten, in eine Folie wickeln und mindestens 1 Stunde im Kühlschrank rasten lassen. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ca. 5mm dick ausrollen und in eine gefettete Form legen. Fest an den Rand drücken und mit einer Gabel einige Male einstechen. Den Teig bei 200°C für 10 Minuten vorbacken. In der Zwischenzeit Rote Rüben und Birnen in dünne Scheiben schneiden und Jungzwiebeln hacken. Frischkäse mit Ei, Milch, Senf, Salz, Pfeffer und frischen Kräutern mischen, diese Füllung in den Teigboden eingießen. Darauf von außen nach innen abwechselnd Rote Rüben- und Birnenscheiben schichten. Die gehackten Walnüsse darüber streuen und ca. 25 Minuten fertig backen.

002559 Frischkäse 175g € 1,99



Ofenspargel mit Kräuter-Parmesankruste

Für 2-3 Portionen, Zubereitungszeit ca. 30 Min.

250g grüner Spargel, Salz, Pfeffer, 3 TL Butter, 3 EL Mehl, 3 EL geriebenen Parmesan, frische Kräuter

Spargel auf 3 Backpapierbögen mittig verteilen (Nicht schälen, nur unteres Ende wenn nötig abschneiden). Salzen pfeffern und 1 TL Butterflöckchen darauf verteilen. Backpapier über Spargel falten und Enden mit Küchegarn zusammenbinden sodass Päckchen entstehen. Auf ein Backblech setzen und auf mittlerer Schiene ca. 20 Minuten bei 200°C garen. In der Zwischenzeit Mehl mit Parmesan und frisch gehackten Kräutern vermischen. Restliche Butter schmelzen und unter die Mehl-Parmesanmischung rühren. Päckchen aus dem Ofen nehmen, obere Seite öffnen und die Mischung über den Spargel träufeln. Die Päckchen noch einmal bei 220°C für 5-10 Minuten in den Ofen geben bis die Kruste goldbraun ist.

LAGERTIPP: Da Spargel rasch an Feuchtigkeit verliert, sollte er möglichst frisch genossen werden – in ein feuchtes Tuch gewickelt hat er im Gemüsefach des Kühlschranks für einige Tage.

Mehr über den Grünen Spargel in unserem Blogartikel: <https://www.biohof.at/bio-ratgeber>



Spinat-Kichererbsen Falafel mit Zitronen-Dip

Für ca. 20 Bällchen, Zubereitungszeit ca. 25 Min.

1 Dose Kichererbsen gekocht, 50g Mehl, 3 Handvoll Spinat, Salz, Pfeffer, 1 Jungzwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 TL Kurkuma, 1 TL Kreuzkümmel, 1 TL Zitronensaft, frische Petersilie **Dip:** 150ml Joghurt, 2 EL Sauer-rahm, 1 EL Zitronensaft, etwas Zitronenabrieb, Dill, Salz, Pfeffer

Kichererbsen abtropfen lassen, Jungzwiebel und Knoblauchzehe fein hacken. Gemeinsam mit dem Spinat in eine Schüssel geben. Salzen, Pfeffern und mit Kurkuma, Kreuzkümmel und Zitronensaft würzen. Frisch gehackte Petersilie untermischen und fein pürieren. Kleine Bällchen formen und in Mehl rollen. Auf ein Blech setzen und bei 180°C ca. 15 Minuten im Ofen backen. In der Zwischenzeit den Dip anrühren. Dafür einfach alle Zutaten gut vermischen und mit einigen Petersilienblättern garnieren.



Vanille-Rhabarberschnecken

Für 6 Portionen, Zubereitungszeit ca. 30 Min.

Gernteig: 500g Mehl, 200ml lauwarme Milch, 100g Zucker, 1 Würfel Germ, 1 Ei, 1 Prise Salz
Füllung: 500ml Milch, 1 Pkg Vanillepuddingpulver, 1 Pkg. Topfen, 2 EL Zucker, 300g Rhabarber

Gernteig zubereiten, ca. 2 Stunden im Warmen rasten lassen. Währenddessen Vanillepudding nach Packungsanleitung zubereiten und kühl stellen. Rhabarber in kleine Stücke schneiden. Den Gernteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche rechteckig ausrollen. Den Vanillepudding mit Topfen glattrühren und auf den Teig streichen, mit Rhabarberstückchen bestreuen und einrollen. Die Rolle in ca. 2cm breite Stücke schneiden und mit der Schnittfläche nach oben auf ein Backblech legen und noch kurz rasten lassen. Die Schnecken im vorgeheizten Backrohr bei ca. 170°C ca. 20 Minuten goldbraun backen. Mit Staubzucker bestreuen.

von unserer Sabrina aus der Biokiste

Rezept-TIPP

GRÜNER KNABBERSPARGEL

Heuer kommt der Grünspargel erstmals aus der eigenen Landwirtschaft. Im Gegensatz zum weißen Spargel ist Grünspargel **auch roh ein echter Genuss** und schmeckt sehr gut in Salaten oder **einfach zum Knabbern**.

Als gelungener Auftakt für ein feines Frühlingsmenü können die grünen Stangen einfach **mit verschiedensten Dips** zum Aperitif gereicht werden. Als Dip eignet sich z.B. auch reiner Biohoney.

Produkt der Woche

JETZT BESTELLEN!

von Birgit Achleitner



HAUSG'MOCHT vom Biohof in KW 19 (6.-12.5.2019)

001807 Linsencurry 410ml / € 5,80
001790 Hascheeknödel 4 Stk. 420g / € 7,29

Vorschau KW 20: Brokkolicremesuppe, Erdäpfelgratin mit Kürbis

Noch mehr Hausg'mochtes sowie die Auflistung der Zutaten & Allergene finden Sie im Online-Bioladen unter www.biohof.at/hausg'mocht.

WILDHENDL VOM BIOHOF LANG

Auslieferung in KW 21 (20. - 26.5.2019)
Bestellung bis Di, 14. Mai 2019

001847 Wildhendl (ca. 1,2 - 1,6 kg) € 11,50/kg



aus Pettenbach

ES IST RHABARBER-ZEIT...



Wussten Sie, dass Rhabarber obwohl er hauptsächlich süß genossen wird **kein Obst** ist, sondern zum **Gemüse** zählt?

Verarbeitungstipp: Aufgrund seines Säuregehalts wird bei der Verarbeitung oft sehr viel Zucker verwendet. Daher empfiehlt es sich, Rhabarber mit anderem Obst wie Erdbeeren oder Bananen zu kombinieren. Auch die Zugabe von Zitronensaft oder Wein mildert den säuerlichen Geschmack. Oder den Rhabarber mit ein wenig Sirup weichkochen.



SPINAT IM BIOBAG



Der Spinat von unseren eigenen Feldern kommt nachhaltig verpackt in dem sogenannten Biobag zu Ihnen. Dieser ist zu 100% abbaubar und kann von Ihnen als Kompostbeutel weiterverwendet werden.

TIPP: Da der Biobag aber ein wenig Eigengeruch aufweist, sollten Sie den Spinat am besten gleich nach der Anlieferung in eine Schüssel umfüllen und mit einem feuchten Tuch abgedeckt aufbewahren!



Produkt der Woche



07272 / 2597

dieBiokiste@biohof.at

www.biohof.at



gedruckt auf Recstar hergestellt aus 100% entfarbtem Altpapier