

# Das Bioblatt



## WIR STELLEN VOR: DIE „PROBIER MICH KISTE“

Hast du schon bemerkt, dass es jetzt jahreszeitlich passende Extra-Kisten gibt?

Im Februar hatten wir die „Superfood Kiste“ mit heimischen Zutaten, damit du mit viel Energie in den Frühling starten kannst. Der April steht ganz im Zeichen des Frühlings-erwachens. Weil Anfang April auf unserem eigenen Bio-Bauernhof und bei unseren heimischen Bio-Partnern die Salatsaison so richtig beginnt, dreht sich jetzt alles um das frische knackige Grün – vom Dressing bis zum Topping – querbeet durch unser Sortiment. Die „Probier mich Kiste“ des Monats nennt sich „Salatzauber“ und ist gefüllt mit einem köstlichen Salatgewürz vom Bio-Kräuterhof Aufreiter, Apfel-Balsamico-Essig und Walnussöl von der benachbarten Ölmühle Raab sowie einem mittelscharfen Senf – alles für dein Dressing. Da wir geröstete Kichererbsen als Topping lieben, haben wir auch noch Kichererbsen hineingepackt. Zu den „Probier mich Kisten“ gibt's im Übrigen immer passende Rezepte zur Inspiration. **Ab Mai dreht sich dann alles ums Grillen** – auch in der „Probier mich Kiste“.



← immer nur  
für kurze  
Zeit!

## KRÄUTERMISCHUNGEN im Töpfchen



Mit Liebe am Bio-Kräuterhof-Brunnmeir kultiviert wurden die Jungkräuter, die du diese Woche noch mit deiner Biokiste mitbestellen kannst.

**UNSERE VIER FIXSORTIMENTE: je € 12,90**

Jedes Sortiment beinhaltet vier verschiedene Töpfchen

**Gartenkräuter-Mix (017513)**

Petersilie, Schnittlauch, Basilikum, Schnittsellerie

**Salatkräuter-Mix (017514)**

Rucola, Dill, Schnittknoblauch, Blutampfer

**Mediterraner Kräuter-Mix (017515)**

Salbei, Basilikum (kleinblättrig), Oregano, Thymian

**Asia-Kräuter-Mix (019582)**

Koriander, Zitronengras, Thai-Basilikum, Chili



Jetzt bestellen  
Auslieferung  
22. - 26. April

„Weil nicht alles gleich schnell wächst und wir kein Großbetrieb sind, können die Zusammenstellungen etwas variieren.“

Marianne, Dietmar & Katharina

## Veranstaltungen bei uns in Eferding

**Fr, 19. April: Gesundheitstag**

**22. April bis Mitte Mai: Pflanzenmarkt am Biohof**

Bio-Gemüsepflanzen, Tomatenbesonderheiten & Chilis, Gemüse- und Kräuterraritäten, Bauerngartenblumen & Wildsträucher | an den Wochenenden mit Kunsthandwerk

**Sa, 27. April: Vortrag „Gemüsegärtnern in der Permakultur“**

**Fr, 3. Mai: Markttag im Bio-Frischmarkt**

**Sa, 4. Mai: Workshop „Pilzanbau Zuhause“**

**Fr, 10. Mai: Vortrag „Wurmkompostierung für nachhaltiges Gärtnern“**

Alle Termine und Details dazu findest du unter [www.biohof.at/termine](http://www.biohof.at/termine)



# Heimischer Rhabarber



Rhabarber ist ein Gemüse, wird aber oft wie Obst verwendet – zum Beispiel in Rhabarber-Kompott, Kuchen & Co. Aber auch für pikante Gerichte wie Currys oder Tartes eignet er sich hervorragend.

Um seine Säure zu mildern, kombiniere ihn mit Erdbeeren oder Bananen. Auch Milchprodukte machen den Rhabarber kömmlicher. Das enthaltene Kalzium sorgt dafür, dass der Körper weniger Oxalsäure aufnimmt. Zitronensaft lässt ihn fruchtig schmecken.

Lagere ihn kühl und in ein feuchtes Tuch eingewickelt.

Produkt der Woche



## Rhabarber-Tarte mit Frischkäse und Kräutern

12 Personen, Zubereitungszeit ca. 60 Min.

250g Dinkelmehl, 175g geriebener Parmesan, 6 EL frische Kräuter (Rosmarin, Thymian, etc.), Butter, 500g Frischkäse, Chilipulver, 1 EL Zitronensaft, 250g Rhabarber, 2 Äpfel, 100g Honig, 1 Prise Zimt, 4 Eier

Mehl, 75g Parmesan, etwas Salz und gehackte Kräuter mischen. Mit gewürfelter Butter, einem Ei und 1 EL kaltem Wasser zu einem glatten Teig verarbeiten und für 30 Min. kühl stellen.

Frischkäse mit 3 Eiern, Chiliflocken, Salz, Zitronensaft und dem restlichen Parmesan vermischen.

Ofen auf 170°C Umluft vorheizen. Rhabarber in schräge Stücke schneiden, Äpfel in Spalten. Tarteform gut fetten. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche etwas größer als die Form ausrollen und diese mit dem Teig auslegen. Rand hochziehen. Frischkäsemasse einfüllen und ca. 30 Min. auf der untersten Schiene backen.

200 ml Wasser mit 75g vom Honig erhitzen und Rhabarber sowie Apfelspalten darin 2 Min. garen. In ein Sieb gießen und gut abtropfen lassen.

Tarte aus dem Ofen nehmen und mit Rhabarber und Apfelspalten belegen. Restlichen Honig mit Zimt mischen und darüberträufeln. Dann nochmal 10 Min. auf oberster Schiene backen.



## PORREE vom eigenen Bio-Bauernhof

Er gehört zu jenen Gemüsesorten, die wir fast ganzjährig auf unseren Feldern ernten.

Als Gemüse wird Porree ebenso geschätzt wie als (Suppen)Würze. Du kannst ihn roh oder gekocht genießen.

In der Gemüselade des Kühlschranks hält sich Porree ca. fünf Tage lang. Wickle ihn am besten in ein feuchtes Tuch und lagere ihn nicht direkt mit anderen Lebensmitteln, denn diese nehmen den Geruch des Porrees leicht an.



## Stangensellerie-Salat mit Apfel und Mandelblättchen

Für 2 Personen, Zubereitungszeit ca. 20 Min.

200g Stangensellerie, 1 Apfel, ½ Süßkartoffel, 1 Handvoll Mandelblättchen, 1 EL Apflessig, 2 EL Nussöl, 150g Natur-Joghurt, etwas Currypulver, Salz, 1 TL Schnittknoblauch

Joghurt, Essig, Öl, Curry, Salz und fein geschnittenen Schnittknoblauch in einem Schraubglas gut schütteln. Süßkartoffel raspeln. Stangensellerie und Apfel in feine Scheiben schneiden und das Gemüse mit dem Dressing mischen. Mit Mandelblättchen bestreut servieren.



### Mandelblättchen (002412)

100g € 3,79  
Rapunzel Naturkost

aus Putzleinsdorf, OÖ

## SCHWEINE-GRILLFLEISCH & CO, Biohof Höglinger

Auslieferung: 6. - 12. Mai (KW 19) | Bestellung bis Mo, 29. April

001860	<b>Grillpaket natur</b> ca. 1 kg, Schopf, Karree, Bauch	€ 28,90/kg
001861	<b>Grillpaket mariniert</b> ca. 1 kg, Schopf, Karree, Bauch	€ 30,50/kg
001492	<b>Käsekrainer</b> , 2 Stk.	€ 30,90/kg
019698	<b>Grill-Stangerl-Mix</b> Käse, Pfeffer und Chili, 3 Stk.	€ 32,90/kg
018684	<b>Grill-Mini-Mix</b> 3 Stk. Mini-Käsefrankfurter + 3 Stk. Mini-Rostbratwürstl	€ 28,90/kg



aus Bad Zell, OÖ

## FISCH, Biohof Haider

Auslieferung: 13. - 19. Mai (KW 20) | Bestellung bis Fr, 3. Mai

001837	<b>Forelle ganz</b> 350g	€ 2,75/100g
001838	<b>Forellen-Filet frisch</b> 250g	€ 5,19/100g
001839	<b>Forellen-Filet geräuchert</b> 250g	€ 6,19/100g
001842	<b>Lachsforellen-Filet frisch</b> 300g	€ 5,69/100g
001844	<b>Saibling ganz</b> 400g	€ 2,89/100g
001845	<b>Saiblings-Filet frisch</b> 250g	€ 5,49/100g
001846	<b>Saiblings-Filet geräuchert</b> 250g	€ 6,29/100g



Siehe auch unter [www.biohof.at/fleisch-fisch](http://www.biohof.at/fleisch-fisch)

aus Gampern, OÖ

## MURBODNER RIND, Biohof Gebetsberger

Auslieferung: 13. - 19. Mai (KW 20) | Bestellung bis Di, 30. April

013668	<b>Murbodner Spezialpaket</b>	ca. 3 kg	€ 27,50/kg
013669	<b>Murbodner Vorratspaket</b>	ca. 4,5 kg	€ 26,50/kg



## Aus unserem BIO-KULINARIUM



22.-28. März (KW 17)

016626	<b>Spargelcremesuppe</b>	410 ml	€ 5,90
018792	<b>Paprikahendl vom Bruderhahn</b>	410 ml	€ 8,70
017240	<b>Kaspressknödel</b>	6 Stk. 420g	€ 7,50
017463	<b>Gemüselasagne</b>	500g	€ 9,90

Minestrone  
Erdäpfel-Schwammerleintopf  
Cannelloni mit Kräuter-Topfenfülle  
Apfelstrudel

KW 18+19



Neben unserem Fixangebot findest du auch die Auflistung der Zutaten und Allergene in unserem Online-Bioladen.

JETZT BESTELLEN!



+43 7272-2597

dieBiokiste@biohof.at

www.biohof.at

Fotos: Biohof Achleitner, Mario Heim  
Grafiken: freepik.com



gedruckt auf Enviro Polar hergestellt aus 100% entförtem Altpapier