

# Das Bioblatt

## Die Gewinner:innen des Wurzeltags ZU GAST BEI ILSE UND GÜNTER

Am Samstag war es also soweit. Um 7 Uhr morgens ging es für die Gewinner:innen des Wurzeltags mit Kind, Hund, Kegel und Gummistiefeln ab ins Gewächshaus, wo sich Katharina, Stefan, der kleine Florentin, Michael, Nicole, Julia, Benjamin, Elfriede, Simone und Lea Sofie gleich an die Gurkernte machen durften. Auch das Ausgeizen der Pflanzen konnten sie üben. Wissenswertes aus ihrem Erfahrungsschatz gaben Ilse und Günter dann vor der Sellerieernte preis: über Fruchtfolgen, Begrünung, Kompostierung & Co.

Nun fehlten noch die Hauptzutaten für die mit Käse überbackenen Ofenkarotten und Zucchini-puffer. Auch diese holte das emsige Team natürlich frisch vom Feld in die Küche. Beim Kochen in Ilse's Bauern-Küche gab es das eine oder andere Glaserl Wein, Tennisdoppel-Abmachungen und gute Gespräche, die beim gemeinsamen Essen einen schönen Ausklang fanden.

## Wurzeltag- Fragen & Antworten

von Günter & Ilse



**Simone:** „Was ist euer Geheimnis für euer lang-jähriges gemeinsames Führen des Biohofs? Wie habt ihr das als langjähriges Ehepaar gelöst?“

„Zum einen teilen wir eine Überzeugung – nämlich, dass 100% BIO der einzige zukunftstaugliche Weg ist. Zum anderen ergänzen wir uns optimal. Günter hat einen grünen Daumen, Ilse das Gespür für die Kund:innen. Darüber hinaus haben wir hervorragende Mitarbeiter:innen, die unsere Talente ergänzen. Zudem war es in den frühen 90ern ein großes Abenteuer auf BIO umzusteigen und Abenteuer schweißen ja bekanntlich zusammen.“



Einer der Teilnehmer: „Das ist das erste Mal in meinem Leben, dass ich etwas aus der Erde gezogen und dann gegessen habe.“



## AUCH WÄHREND DER EM bestens mit BIO versorgt



Unsere Fußball-Fans aus dem Biokisten-Kundenservice sorgen dafür, dass du auch während der EM neben dem Obst und Gemüse aus deiner Kiste genug zum Knabbern, Naschen und Trinken hast. Damit du keine Zeit verlierst, haben Manuela und ihr Team für dich eine EM-Auswahl erstellt. Und das beste daran wie immer: Dein Biokistenfahrer/deine FahrerIn stellt dir deine Einkäufe direkt vor die Tür.



Biokisten-Leiterin Manuela & ihr Team feiern bei der EM mit.

**Genussbox  
Pils, Hoptimist & Hopferl**  
(019080)  
9 x 330 ml € 17,49  
Neufeldner Biobrauerei



Einen besonderen Snack-Tipp zur EM findest du unter [www.biohof.at/rezepte](http://www.biohof.at/rezepte)



**Bengelchen  
Fruchttummis**  
(017288)  
100g € 2,89



**Popcornmais**  
(015499)  
500g € 3,89  
Mutter Natur



Schau in unserem Online-Bioladen vorbei:  
[www.biohof.at/fussballieber](http://www.biohof.at/fussballieber)



# Heimischer Fitmacher: STANGENSELLERIE

Produkt der Woche

Er besteht zu über 90% aus Wasser und ist sehr mineralstoffreich. Daher ist Stangensellerie ein ideales Sommergemüse. Zudem finden sich in seinen Stangen und Blättern Provitamin A, E sowie B1. Seinen typischen Geschmack verdankt er ätherischen Ölen.

Er kann roh oder gekocht genossen werden. Gekocht kommt sein Aroma besonders in Gemüsesuppen, Eintöpfen oder Pastasauzen zur Geltung. Roh wird er gerne in Salaten verwendet. Selleriesticks sind zum Dippen sehr beliebt. Frisch oder getrocknet wird er auch als Würzkräut für Suppen, Saucen & Co verwendet.



Linsenbraten mit Stangensellerie-Sauce



Für 4 Personen, Zubereitungszeit ca. 90 Min.

250g Linsen und 200g Kidneybohnen gekocht, 1 Porree, 135g Haferflocken, 4 EL Hefeflocken, 1 Zwiebel, 1 Karotte, 2 Knoblauchzehen, 1 EL Sojasauce, 4 TL frische Kräuter, 1 EL Sonnenblumenöl | **Püree:** 1 kg Erdäpfel (mehlig), 1 TL Muskatnuss gerieben, 300 ml Haferdrink, 3 EL Kokosöl **Sauce:** 2 Zwiebeln, 1 Stangensellerie, 1 Karotte, 25g getrocknete Steinpilze, 2 Lorbeerblätter, 1 EL frische Gartenkräuter, 2 EL Sonnenblumenöl, 2 EL Mehl, 2 EL passierte Tomaten, 2 EL Rotweinessig, 1500 ml Gemüsebrühe, 2 EL Tamari Sojasauce, 50 ml Rotwein, 1 TL Senf mittelscharf, Salz, schwarzer Pfeffer

Backofen auf 180°C vorheizen. Kastenform mit Backpapier auslegen. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Porree in Ringe schneiden, Karotten fein raspeln. Zwiebel, Knoblauch und Porree in heißem Öl anbraten. Karotten hinzugeben und 5 Min. braten. Restliche Linsenbraten-Zutaten untermischen. Je nach Bedarf etwas Wasser oder mehr Haferflocken untermengen. Mischung in die Kastenform füllen und ca. 45 Min. backen.

Erdäpfel schälen, würfeln, in gesalzenem Wasser ca. 20 Min. weichkochen, abseihen und stampfen. Kokosöl sowie Muskatnuss beifügen und langsam den Pflanzendrink einrühren, bis das Püree cremig ist.

Zwiebel und Steinpilze fein hacken. Sellerie und Karotten in Scheiben schneiden. Öl mit Lorbeerblättern und Kräutern in einer Pfanne erhitzen. Gemüse begeben und bei mittlerer Hitze 5 bis 10 Min. garen. Mehl, passierte Tomaten, Essig, Sojasauce, Rotwein, Gemüsebrühe und Senf begeben, aufkochen und 10 Min. köcheln lassen. Sauce durch ein Sieb passieren und noch einmal ca. 5 Min. köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Rotwein und Senf abschmecken.

## Die HEIMISCHEN HERZKIRSCHEN

in deiner Biokiste sind besonders süß und machen sich hervorragend in Kuchen, Kaiserschmarren, Creme- und Schichtdesserts, Obstsalaten und sind eine „herzige“ Deko auf Jausenplatten & Co.



**Vollmilchtopfen im Glas (017614)**  
250g € 3,15  
Hofkäserei Mattigtal



**Zweigelt Klassik (012642)**  
0,375 l € 5,79  
Weingut Allacher

**Hefeflocken (016590)**  
100g € 7,49  
Naturata



## Crêpes mit Trauben-Pfirsich-Topfencreme

4 Personen, Zubereitungszeit ca. 35 Min.

**Teig:** 100g Mehl, 1 Prise Salz, 200 ml Milch, 2 Eier, 20g Butter | **Füllung:** 100g Zucker, 100 ml Wasser, etwas Vanillepulver, 400g Pfirsiche, 200g Weintrauben, 1 Glas Topfen, 80 ml Schlagobers, 1 Schuss Zitronensaft

**Crêpes:** Mehl mit Salz mischen. Milch langsam einrühren und zu einem glatten Teig verrühren. Dann Eier, Butter und Zucker untermischen und den Teig ca. 15 Min. quellen lassen.

**Füllung:** Pfirsiche sowie Trauben waschen und fein schneiden. Zucker mit Wasser aufkochen und die Früchte sowie einen Schuss Zitronensaft begeben. 4 Min. lang köcheln und dann etwas abkühlen lassen. Topfen, Schlagobers und Vanillepulver verrühren und die Früchte untermischen.

Eine Crêpe- oder Palatschinkenpfanne mit Butter befetten und bei mittlerer Hitze erwärmen. Einen kleinen Schöpfer Teig in die Mitte der Pfanne gießen und Crêpes auf beiden Seiten herausbacken.

Jeweils die Hälfte einer Crêpe mit Fülle bestreichen und 2x zusammenfalten, sodass ein Dreieck entsteht.

**Tamari strong Sojasauce (002994)**  
250 ml € 6,49  
Lima



Auch sehr beliebt in Grillmarinaden!

## PUTENFLEISCH, Biohof Zauner

Auslieferung 15. - 21. Juli (KW 29) | Bestellung bis Fr, 5. Juli

aus Nussbach, OÖ

## Aus unserem BIO-KULINARIUM

1. - 7. Juli (KW 27)

- 001608 **Das Vielseitige** ca. € 62,00  
1 kg Schnitzerl; 0,9 kg Flügelr; 0,5 kg dunkles Geschnetzeltes
- 001609 **Das Feine** ca. € 64,00  
1 kg Schnitzerl; 1 kg Rollbraten
- 001610 **Das Große** ca. € 190,00  
1,5 kg Schnitzerl; 1,5 kg Brust im Ganzen; 0,9 Flügelr, 2 Unterkeulen (je ~ 0,5 kg); 2 kg Rollbraten
- 008925 **Das Eilige** ca. € 61,00  
5 Medaillons; 1 Filet (~ 0,3 kg); 0,9 kg Flügelr; 2 Spieße
- 008926 **Das Sparsame** ca. € 44,00  
1 Oberkeule (~ 0,8 kg); 0,4 kg helles Geschnetzeltes; 2 Unterkeulen (je ~ 0,5 kg)



- 019100 **Erdäpfelcremesuppe** 410 ml € 5,90
- 017465 **Süßkartoffel-Erdnuss-Curry** 410 ml € 6,80
- 017240 **Kaspressknödel** 6 Stk. 420g € 7,50
- 017242 **Lasagne** 500g € 10,90

KW 28+29

Schwammerlcremesuppe  
Paprikahendl vom Bruderhahn  
Serviettenschnitte mit getrockneten Tomaten & Mozzarella  
Grünkernlaibchen



Aktuelles Fleisch- und Fisch-Angebot:  
[www.biohof.at/fleisch-fisch](http://www.biohof.at/fleisch-fisch)

Vollständiges Haus'mocht-Angebot sowie Info zu den Zutaten:  
[www.biohof.at/hausmocht-speisen](http://www.biohof.at/hausmocht-speisen)

JETZT BESTELLEN!



+43 7272-2597

dieBiokiste@biohof.at

www.biohof.at

Fotos: Biohof Achleitner  
Grafiken: pixabay.com, freepik.com



gedruckt auf Enviro Polar hergestellt aus 100% entförtem Altpapier