

Das Bioblatt



DIE BIOKISTE FÜR COOLE KIDS mit Überraschung und eigenem Bioblatt

Diesen Sommer haben wir uns speziell für Kinder etwas Besonderes einfallen lassen. Eine kleine Biokiste für Kids mit Extra-Bioblatt, Überraschung und Malwettbewerb.

An alle Engerl & Bengerl: Schnabuliert im Schwimmbad, am See, am Spielplatz, beim Volleyball oder Picknick, alleine oder mit euren Freundinnen und Freunden **das Snackgemüse und leckere Obst aus eurer eigenen Biokiste**. Erfahrt (Fun)Facts über verschiedenste Obst- sowie Gemüsesorten und was hinter BIO steckt. Rätselt mit, löst knifflige Aufgaben und gewinnt beim Bioblatt-Zeichenwettbewerb ein Frühstück für eure ganze Familie in unserem Bio-Kulinarium in Eferding.

Liebe Mamas, Papas, Omas, Opas, Godis, ... : Schenkt euren kleinen Erwachsenen ein **gesundes Stück Eigenständigkeit** und legt einen Grundstein für ein nachhaltiges, gesundheitsbewusstes Leben.



SONDEREDITION FÜR KIDS
7€

Die Biokiste für Kinder – NUR 4 WOCHEN lang: 8. Juli - 4. August (KW 28 - 31)



VEGETARISCHES AM GRILL

Vielfältig und ein köstliches Geschmackserlebnis.

☀ Ein Klassiker dabei sind **bunt bestückte Grillspieße**. So lassen sich Feta, Manouri, Tofu und Co hervorragend mit unterschiedlichsten Gemüsesorten wie Zucchini, Melanzani, Kirschtomaten, bunten Paprikastücken und Pilzen kombinieren.

☀ Auch **Zuckermais** zählt zu den Grillklassikern. Kurz vorgekocht, direkt auf dem Rost gegrillt und mit etwas Knoblauchöl oder Kräuterbutter bestrichen, schmeckt er besonders gut.

☀ **Rote Rüben oder Sellerie** kannst du einfach im Ganzen direkt in die Glut werfen und garen bis sie außen schwarz und innen weich sind. Schneide sie dann auf und löftele den Inhalt einfach heraus.



www.biohof.at/blog/biohof-tipps/vegetarisch-grillen



HOCHSAISON FÜR GRILLFESTE

Alles, was du für deine Grillerei brauchst, findest du unter: www.biohof.at/grillangebot



Grillkiste (020445) € 21,82

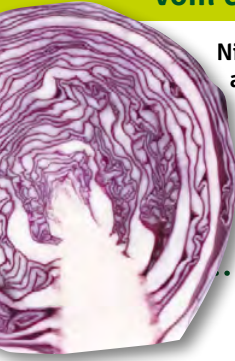
Befüllt mit: Kräuterbutter von Mattigtaler, Haus'gmocht Ketchup, Crostello-Grillkäse von Bio-verde, Holy Veggie-Gewürzmischung von Sonnentor, Baguette von Mauracher



BLAUKRAUT vom eigenen Bio-Bauernhof



Produkt der Woche



Nicht unbedingt ein typisches Sommergemüse, macht aber sogar auf dem Grill oder als Zuspese zu Gegrilltem eine gute Figur. In Lasagne, Rouladen und Strudeln ist Blaukraut ebenso zu finden wie in knackigen Salaten. Gerne wird es mit Fruchtigem wie Apfel oder Orange kombiniert.

Übrigens: Wer (Blau)Kraut nicht so gut verträgt, gibt am besten Gewürze wie Kümmel, Ingwer oder Fenchel bei. So wird es bekömmlicher.



Bunter Cole Slaw

Für 4 Personen, Zubereitungszeit ca. 20 Min. + mindestens 2 Std. Ziehzeit

½ Blaukraut, ½ Frühkraut, 3 Karotten, 1 Zitrone, 1 EL Balsamico Essig, 140 ml Mayonnaise, 2 EL Zucker, 1 Prise Salz, schwarzer Pfeffer

Kraut fein hobeln. Karotten grob raspeln.

Für das Dressing Mayonnaise, Essig, Zucker sowie Zitronensaft mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Blaukraut mit Karotten in eine große Schüssel geben und mit dem Dressing marinieren. Gut durchmischen.

Cole Slaw für mindestens 2 Std. (noch besser über Nacht) im Kühlschrank ziehen lassen.

IN UNSEREN EIGENEN GEWÄCHSHÄUSERN



wachsen fleißig grüne Paprika heran. Diese schmecken gefüllt oder einfach in viel Öl geschmort ebenso gut, wie in einem Salat oder am Butterbrot.

Wusstest du? Grüne Paprikaschoten sind eigentlich noch unreif und würden später rot oder gelb abreifen. Der leicht herbe Geschmack verleiht ihnen eine besondere Note.



Zum Füllen: Dinkel-Graupen (014254)

500g € 2,99
Ein Produkt mit Mehrwert:
Hergestellt in der integrativen Hofgemeinschaft Loidholdhof



Kräuterseitlings-Steaks mit Sellerie-Grün

2 Personen, Zubereitungszeit ca. 25 Min.

1 Tasse Kräuterseitlinge, 1 Zwiebel, 2 TL Butter, Salz, Pfeffer, 1 Knoblauchzehe, 2 Vollkornbrotstücken, 3 TL Weizenvollkornmehl, 1 EL Sellerie-Grün oder Petersilie gehackt, etwas Öl zum Ausbacken



Pilze in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel fein würfeln und in zerlassener Butter glasig andünsten. Pilze begeben. Mit Salz, Pfeffer sowie gepresstem Knoblauch pikant würzen und etwa 10 Min. weich dünsten. Anschließend erkalten lassen.

Inzwischen die Brotscheiben ca. 5 Min. in Wasser einweichen. Dann gut ausdrücken und zusammen mit dem Sellerie-Grün und dem Mehl zu den Pilzen geben. Die Masse gut durchmischen und zu 2 flachen Steaks formen.

Öl heiß werden lassen und die Pilzsteaks bei schwacher Hitze unter Wenden 5-8 Min. lang goldbraun braten.

Chardonnay Felsenstein (020063)

750 ml € 11,90
Weingut Birgit Braunstein



Mayonnaise mit Ei (002654)
250 ml € 3,99
Byodo

PUTENFLEISCH, Biohof Zauner

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

aus Nussbach, OÖ



JETZT BESTELLEN!

- 001608 **Das Vielseitige** ca. € 62,00
1 kg Schnitzerl; 0,9 kg Flügel; 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 Flügel; 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 Flügel; 2 Spieße
- 008926 **Das Sparsame** ca. € 44,00
1 Oberkeule (~ 0,8 kg); 0,4 kg helles Geschnetzeltes; 2 Unterkeulen (je ~ 0,5 kg)



Aktuelles Fleisch- und Fisch-Angebot:
www.biohof.at/fleisch-fisch

Aus unserem BIO-KULINARIUM



8. - 14. Juli (KW 28 + 29)

- 015805 **Schwammerlcremesuppe** 410 ml € 5,90
- 018792 **Paprikahendl vom Bruderhahn** 410 ml € 8,70
- 017466 **Serviettenschnitte** 4 Stk. 420g € 7,50
mit getrockneten Tomaten & Mozzarella
- 018819 **Grünkernlaibchen** 6 Stk. 420g € 7,50

KW 30+31

- Minestrone
- Orientalisches Lammragout
- Cannelloni mit Kräuter Topfenfülle
- Apfelstrudel



Vollständiges Haus'g mocht-Angebot sowie Info zu den Zutaten:
www.biohof.at/hausgmocht-speisen



+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