

Das Bioblatt

WER PFLEGT MEIN GEMÜSE mit so großer Sorgfalt und bei fast jeder Witterung?

Ramiz, Agron, Kazimirz, Ilir, Jurek, Luan, Senad & Co sind sechs Tage pro Woche im Einsatz. Einen Großteil ihrer Zeit verbringen sie im Moment mit Hacken, Ernten und Waschen des Gemüses.

28 Saison-Arbeitskräfte sind momentan in unserer Landwirtschaft beschäftigt. Neun Monate verbringen die meisten von ihnen hier, mit kurzen Unterbrechungen, aber definitiv mehr Zeit als in ihren Heimatländern! Die meisten kommen aus dem Kosovo, drei aus Polen und einer aus Bosnien Herzegowina. Ein Großteil unserer fleißigen Helfer wohnt bei uns am Hof in Einzel- und Doppelzimmern.

Am Abend wird oft Tischfußball und Tischtennis gespielt, wo auch Günter und Patrick das eine oder andere Match verlieren.

**An all unsere tollen Erntehelfer:
DANKE, DASS IHR DA SEID!**



Minir

ist Vorarbeiter, seit 2014 bei uns, und macht neben seinen landwirtschaftlichen und administrativen Tätigkeiten auch immer wieder tolle Bilder für unser Bioblatt wie z. B. jenes von Behar.

Auf unserem eigenen Bio-Bauernhof jetzt ERNTEREIF:

Schlangengurken, Paprika, Fenchel, Zucchini, Kohlrabi, Karotten, Gelbe Rüben, Porree, Knollensellerie, Rot- und Weißkraut, Zuckermais, Salate, Chioggia-, Rote Rüben und Goldrüben



Senad, hier gerade bei der Paprikaernte, ist seit 14 Jahren bei uns und v. a. in den Gewächshäusern im Einsatz.

Behar kommt, wie die meisten seiner Kollegen, aus dem Kosovo und ist seit 7 Jahren bei uns.



GEMÜSE DES MONATS: Zucchini vom eigenen Bio-Bauernhof



Zucchini lieben unsere sandigen Böden am Rande der Eferdinger Donauauen und sind nicht nur in der italienischen Küche Tausendsassa: Von Antipasti bis hin zu Zoodles (Zucchini-Nudeln), lassen sich damit viele leckere Gerichte und sogar Süßspeisen wie Brownies zaubern. Das phantastische Grill-Gemüse passt zudem hervorragend zu den Zutaten in unserer Grillkiste.

MEHR GRILLZUTATEN:
www.biohof.at/grillangebot

MEHR ZUCCHINI-REZEPTE:
www.biohof.at/rezepte
Gib einfach bei Zutat „Zucchini“ ein!



GRILLKISTE (020445) € 21,82



VIOLETER KARFIOL von Matthias Ölzant



Matthias aus Heidenreichstein im Waldviertel kultiviert auf seinem in 700 m Seehöhe gelegenen Biohof gerne Raritäten. Sein violetter Karfiol wird hellrosa, wenn du ihn kochst. In einem Rohkostmix – z.B. mit Trauben, Nüssen und Rahmdressing bleibt er schön violett.



Produkt der Woche



Violetter Karfiol im Wok

Für 2 Personen, Zubereitungszeit ca. 35 min.

1 Karfiol, 1 Handvoll Zuckermaiskörner, 2 EL Erdnussöl, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 daumengroßes Stk. Ingwer, 1 EL Tomatensauce, 3 EL Sojasauce, ½ Porree, 1 Prise Kräutersalz, 1 TL Sesam, 2 Hände voll Reis

Reis nach Packungsanleitung zubereiten.

Karfiol in kleine Röschen teilen. Den weichen Teil vom Stiel schälen und in kleine Würfeln schneiden. Zuckermais halbieren, auf ein Brett stellen und die Körner mit einem scharfen Messer abschneiden. Zwiebel fein würfeln.

Erdnussöl im Wok erhitzen. Zwiebel, Karfiol und Maiskörner unter Rühren ca. 2 Min. anbraten.

Zerdrückte Knoblauchzehe sowie geriebenen Ingwer begeben und ca. 3 Min. weiterbraten. Tomatensauce, Tamari und einen Schuss Wasser unterrühren. Das Karfiolgemüse ca. 5 Min. bissfest garen. Porree in Ringe schneiden und kurz mitdünsten.

Wok mit Kräutersalz abschmecken und mit Sesam bestreuen. Mit Reis oder Dinkelgrauen servieren.

GELBE MINI-PATISSON-KÜRBISSE

sind perfekt fürs Füllen mit Faschiertem, Lachs & Pesto, Gemüseréis, Pilzen oder Käse & Kräutern, aber ebenso fürs Panieren und Braten.

Gerne werden sie auch auf dem Grill zubereitet.



Echter Basmati Reis (014037)
1 kg € 7,69
Antersdorfer Mühle



Süßer Zwetschken-Auflauf

2 Personen, Zubereitungszeit ca. 40 Min.

250g Zwetschken (halbiert), 2 EL Zucker, 2 Eier, 125 ml Milch, 2 EL Mehl, ½ Zitrone (Schale), 1 EL Haselnüsse (geröstet und gemahlen), Zimt

Ofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Zwetschken in die feuerfeste Form schichten. Eier verquirlen und mit dem Schneebesen Zucker, Milch, Mehl und geraspelte Zitronenschale unterrühren. Auf die Zwetschken gießen. Mit Haselnüssen und etwas Zimt bestreuen. Auf der unteren Schiene 25 - 30 Min. backen.



Haselnüsse geröstet und gemahlen (017750)
125g € 4,99
Rapunzel Naturkost



mit ZUCKERMAIS & PORREE vom eigenen Bio-Bauernhof!

FISCH vom Biohof Haider

Auslieferung: 26. August - 1. September (KW 35) | Bestellung bis Fr, 16. Aug.

- 001839 Forellen-Filet geräuchert 250g € 6,19/100g
- 001846 Saiblings-Filet geräuchert 250g € 6,29/100g



aus Putzleinsdorf, OÖ

SCHWEINE-GRILLFLEISCH, Höglinger

Auslieferung: 12. - 18. August (KW 33) | Bestellung bis Mo, 5. Aug.

- 001860 Grillpaket natur € 28,90/kg
ca. 1 kg, Schopf, Karree, Bauch
- 001861 Grillpaket mariniert € 30,50/kg
ca. 1 kg, Schopf, Karree, Bauch
- 019698 Grill-Stangerl-Mix € 32,90/kg
Käse, Pfeffer und Chili, 3 Stk.
- 019683 Grill-Bratwürstel Tomate-Mozzarella € 29,90/kg
2 Paar
- 001492 Käsekrainer, 2 Stk. € 30,90/kg



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

Aus unserem BIO-KULINARIUM

5. - 18. Aug. (KW 32 + 33)

- 017671 Tomatencremesuppe 410 ml € 5,90
- 012435 Erdäpfel-Schwammerleintopf 410 ml € 6,80
- 017278 Hascheeknödel 4 Stk. 420g € 8,29
- 017463 Gemüselasagne 500g € 9,90

Knoblauchcremesuppe
Puten-Kokoscurry
Erdäpfelgratin
Kaspressknödel

KW 34+35



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



JETZT BESTELLEN!



+43 7272-2597

dieBiokiste@biohof.at

www.biohof.at

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



gedruckt auf Enviro Polar hergestellt aus 100% entfarbtem Altpapier