

Das Bioblatt

FLEISCH & FISCH Wissen woher's kommt

Gerade bei Fleisch und Fisch ist's besonders wichtig, dass es BIO ist und dass du dir sicher sein kannst, dass die Bäuerinnen und Bauern nach strengen Tierwohlstandards handeln. Über den EU-Bio-Standard hinaus.

Unsere Bio-Bäuerinnen und -Bauern versorgen ihre Tiere ausschließlich mit gentechnikfreiem Bio-Futter, möglichst vom eigenen Hof, verzichten auf Hormone, Wachstumsförderer und den vorbeugenden Einsatz von Antibiotika. Zudem haben die Tiere viel Auslauf und Platz im Stall. Artgerechte Haltung auf hohem Niveau sorgt für beste Qualität. Gut für die Tiere und in weiterer Folge auch gut für uns.

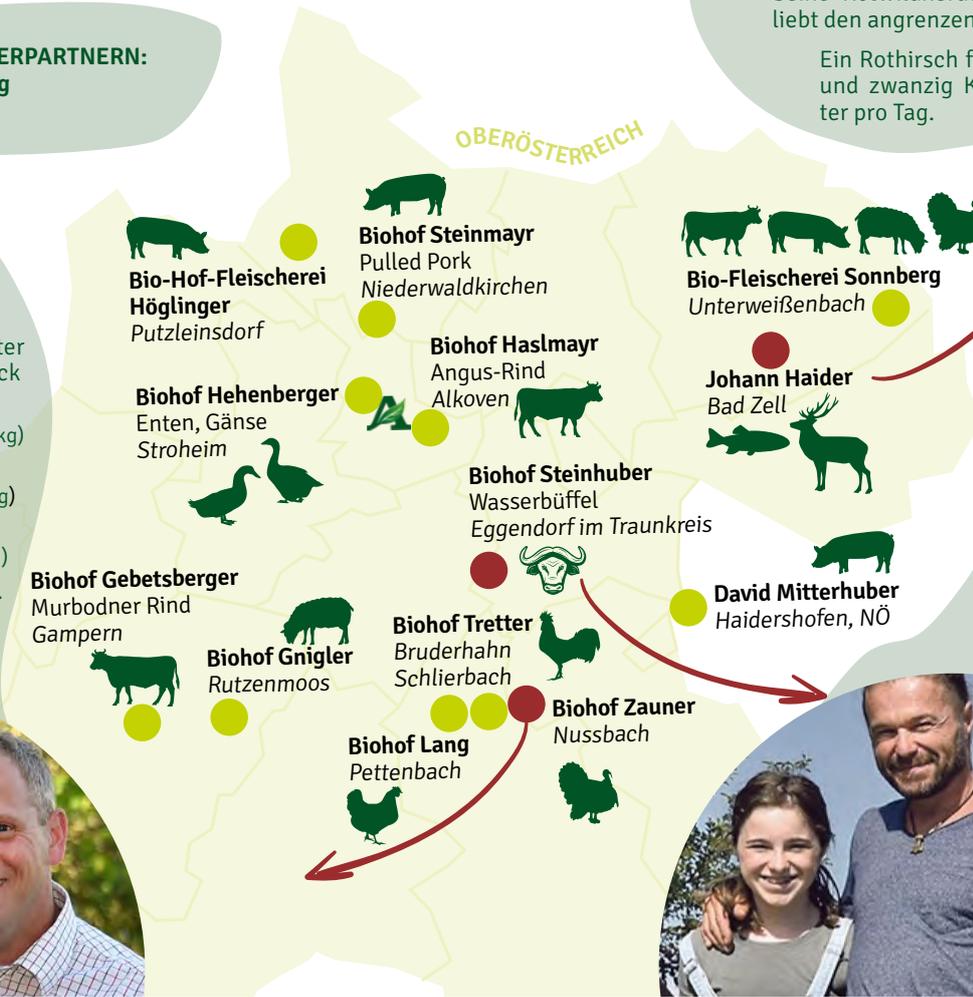


Ca. 3 Jahre brauchen die Bio-Saiblinge von **JOHANN HAIDER** aus Bad Zell im Aisttal, bis sie schwer genug sind, um herausgefischt zu werden. Bio-Forellen ca. 2 Jahre. Wesentlich länger als in der konventionellen Fischzucht.

Seine Rotwildherde - ca. 30 Tiere - liebt den angrenzenden Wald.

Ein Rothirsch frisst zwischen acht und zwanzig Kilogramm Grünfuter pro Tag.

MEHR ZU UNSEREN LIEFERPARTNERN:
unter www.biohof.at/blog



GERLINDE & THOMAS ZAUNER - BIO seit 2004

Bis 16. 10. kannst du in unserer Feinkosttheke unter www.biohof.at/wurst-speck

Jausenwurst (008228)
ca. 300 g € 10,95 (€ 36,50/kg)

Kabanossi (008229)
ca. 220 g € 8,03 (€ 36,50/kg)

Knacker (008236)
2 Stk. ca. € 7,35 (€ 24,50/kg)

von der Pute mitbestellen.

Auslieferung:
von 14. - 18. Oktober



Die Sippbachzeller Wasserbüffel von **THOMAS & BETTINA STEINHUBER** dürfen ganz in ihrem Element Wasser sein.



LIEFERN LASSEN & BEQUEM EINLAGERN

ODER AB-TRAKTOR-VERKAUF & MIT GENUSS VOR ORT VERBINDEN

* ÜBRIGENS

10 KG-SACK

013078 **Zwiebel gelb** € 24,90

011297 **Erdäpfel „Agria“** € 19,90
mehligkochend, ungewaschen

011296 **Erdäpfel „Ditta“** € 19,90
festkochend, ungewaschen

JETZT MITBESTELLEN!
Auslieferung:
30. September
bis Ende Okt.

Komm zu uns nach Eferding, Unterm Regenbogen 1, und decke dich mit ungewaschenem, lagerfähigem Bio-Gemüse (Erdäpfel, Rüben, Kürbisse, ...) für die Wintermonate ein.

Lerne zudem bis 16 Uhr beim **MARKTTAG IM BIO-FRISCHMARKT** unsere Bio-Partner True Love, die Rosenfellner Mühle sowie weitere kennen und genieße schmackhafte Kostproben.

FR, 4. OKT.
9 - 17 UHR 

ETWAS NEUES & SCHÖNES IST IM ANMARSCH!
SEI GESPANNT!



ZUCKERHUT vom eigenen Bio-Bauernhof



Produkt der Woche

Die zarten heimischen Sommersalate werden immer rarer. Jetzt im Herbst bricht die Saison der Bittersalate an. Um die wertvollen Bitterstoffe zu bewahren, sollten Zuckerhut & Co. immer direkt ins Dressing gehobelt werden. Man kann den Zuckerhut nicht nur roh als Salat, sondern auch gegrillt oder gekocht als Beilagengemüse servieren. Zuckerhut-Rouladen mit Faschiertem oder Pilzen sind ebenfalls ein beliebtes Herbstgericht.

Lagerung: In ein Tuch gewickelt, kannst du Zuckerhut bei 2-7°C aufbewahren.



Zuckerhut-Rouladen mit Kürbis-Couscous-Füllung

Für 4 Personen, Zubereitungszeit ca. 40 Min.

1 Zuckerhut, 200 g Couscous, ½ Kürbis, 2 TL Gemüsebrühe, 2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, ½ TL Thymian, 50g geriebener Käse, 1 Becher Crème fraîche, 100 ml trockener Weißwein, Salz, Pfeffer, Sonnenblumenöl, Holzspießchen

8 große Zuckerhut-Blätter in kochendem Salzwasser kurz blanchieren und abtropfen lassen. Couscous mit 1 TL Gemüsebrühe vermischen, mit ¼ l kochendem Wasser übergießen und quellen lassen.

Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. Kürbis raspeln. Die Hälfte der Zwiebelwürfel, Knoblauch, Kürbisraspeln und Thymian in Öl anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann mit Käse und Couscous mischen. Eventuell nochmal abschmecken.

Fülle mittig auf den Zuckerhutblättern verteilen, seitlich einschlagen und zu Rouladen aufrollen. Bei Bedarf mit Holzspießchen fixieren.

In einer großen Pfanne Öl erhitzen und die fertigen Rouladen darin braten und wenden, bis sie rundum goldbraun sind. Warmstellen.

Für die Soße die restlichen Zwiebelwürfel im Bratfett andünsten. Mit Wein und 200 ml Wasser ablöschen und aufkochen. 1 TL Brühe und Crème fraîche einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

HAUSG'MOCHTES APFELMUS

NIX-WEG-WERFEN

passt hervorragend zu Kaiserschmarren, Schupfnudeln und anderen Süßspeisen, aber auch zu Fleisch oder Kartoffelpuffern. Im Frühstücksjoghurt schmeckt es ebenso. Du möchtest schnell einen Apfelkuchen backen? Nimm statt frischen Äpfeln Apfelmus! Beider Zubereitung des Muses in deiner Regionalkiste unterstützen uns unsere Mitarbeiter:innen aus integrativer Beschäftigung. Zudem leistet das Mus einen wertvollen Beitrag zum Nix-Wegwerfen-Kreislauf, da es in Zeiten des Überschusses eingemacht wird.



Ab kommender Woche wird aus deiner **SOMMERKISTE** automatisch wieder eine **BUNTE**.



Süße Kokosnusswürfel

Für 2 Personen, Zubereitungszeit ca. 30 Min.

1 Kokosnuss, 120g Zucker, Wasser, ½ TL Vanillepulver, 1 Prise Zimt

Nagel in zwei der drei Vertiefungen der Kokosnuss schlagen, verkehrt herum auf ein Glas setzen und Kokosmilch auffangen, absieben und für ein anderes Gericht (z.B. Curry) zur Seite stellen. Dann mit dem Hammer Kokosnuss aufschlagen und mit einem großen Messer das Fleisch stückweise herausschneiden. Die braune Haut mit einem Erdäpfelschäler entfernen und Kokosfleisch in Würfel schneiden. In einer Pfanne Zucker mit einem Schuss Wasser auf höchster Stufe karamellisieren lassen. Kokoswürfel und Gewürze einrühren bis der Zucker wieder auskristallisiert. Wenn sich die Würfel in der Pfanne gut ablösen, vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Sauvignon Blanc (020727)
750 ml € 10,69
Bioweingut Staringer



aus dem Aisttal, Bad Zell, OÖ

HIRSCHFLEISCH vom Biohof Haider

Auslieferung: 21. - 25. Nov. (KW 43) | Bestellung bis Mo, 7. Okt.

- 001852 **Single-Paket** Schnitzel, Braten, Ragout, ca. 1,5 kg € 33,50/kg
- 001853 **Familien-Paket** Schnitzel, Braten, Ragout, ca. 3 kg € 32,50/kg



SCHNITZERLWOCHE, Sonnberg

Auslieferung: 14. - 20. Okt. (KW 42) | Bestellung bis Fr, 4. Okt.

aus Unterweißenbach, OÖ

- jeweils 5 Stk.-Packung
- 001889 **Rindsschnitzler** ca. 850g € 33,50/kg
 - 001865 **Schweinschnitzler** ca. 750g € 32,90/kg
 - 007361 **Putenschnitzler** ca. 750g € 53,90/kg
 - 020089 **Lammschnitzler** ca. 500g € 49,90/kg



PULLED PORK, Biohof Steinmayr

Auslieferung: 14. - 20. Okt. (KW 42) | Bestellung bis Di, 1. Okt.

- 020591 **Pulled Pork** 400g € 13,99

aus Niederwaldkirchen, OÖ



FISCH vom Biohof Haider

Auslieferung: 7. - 13. Okt. (KW 41) | Bestellung bis Mo, 30. Sept.

Forelle ganz, Forellen-Filet frisch oder geräuchert, **Lachsforellen-Filet** frisch, **Saibling ganz, Saiblings-Filet** frisch oder geräuchert



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

WASSERBÜFFEL vom Biohof Steinhuber

Auslieferung: 21. - 25. Nov. (KW 43) | Bestellung bis Mo, 7. Okt.

aus Eggendorf im Traunkreis, OÖ

- 012201 **Braten** ca. 1 kg € 43,00/kg
- 013232 **Suppenfleisch** ca. 1 kg € 20,00/kg
- 012929 **Gulasch** ca. 1 kg € 29,00/kg
- 012202 **Schnitzler** ca. 500g € 43,00/kg
- 012927 **Beiried** ca. 500g € 63,00/kg
- 012928 **Rostbraten** ca. 500g € 60,00/kg



beschränktes Kontingent!

Aus unserem BIO-KULINARIUM

30. Sept. - 13. Okt.

- 017255 **Kürbiscremesuppe** 410 ml € 5,90
- 012432 **Orientalisches Lammragout** 410 ml € 8,70
- 018819 **Grünkernlaibchen** 6 Stk. | 420g € 7,50
- 017673 **Apfelstrudel** 300g € 7,50



KW 42+43

Klare Hühnersuppe
Süßkartoffel-Erdnusscurry
Serviettenschnitte mit getr. Tomaten und Mozzarella
Gemüselasagne



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

JETZT BESTELLEN!



+43 7272-2597

dieBiokiste@biohof.at

www.biohof.at

Fotos: Biohof Achleitner
Grafiken: freepik.com



gedruckt auf Enviro Polar
hergestellt aus 100%
entförtem Altpapier