

Eine Biohof-Familie

***VIELE URSPRUNGSNATIONEN**

In fast allen Bereichen unseres Biohofs – nicht nur in der Landwirtschaft – finden sich Mitarbeiter:innen, die ursprünglich aus anderen Nationen stammen und unsere Biohof-Familie mit ihrem kulturellen Erfahrungsschatz bereichern.

BUNTES BIOKISTEN-TEAM

Vereint durch die Liebe zu gutem, gesundem Essen, finden sich bei uns am Biohof 17 Ursprungsnationen. Unser Biokisten-Team ist dabei das multikulturellste. Viele unserer Mitarbeiter:innen haben ihre Ursprungsländer verlassen, weil die Bedingungen, z.B. in Palästina, Afghanistan und Syrien, unerträglich wurden. Unter unseren Fahrern finden sich viele Ungarn, Stefano kommt aus Italien und Daniel aus Bayern. Die zwei letzteren hat die Liebe nach Österreich verschlagen, ebenso wie Lagerleiter Fred, der ursprünglich Amerikaner ist. Viele unserer Mitarbeiter:innen sind türkischstämmig. Mehmet und Fatma arbeiten beim Kommissionieren der Waren und tischen bei so manchem gemeinsamen Mitarbeiterkochabend türkisch auf.

KULINARISCHE VIELFALT

In unserer Küche finden sich Mitarbeiter:innen aus sechs Nationen: Über England, Polen und den Kosovo reisen wir in die Türkei. Mit Farzana und Zahra geht es weiter nach Afghanistan. Wenn es in unserem Bio-Kulinarium Khoresht (persischen Eintopf) gibt, kannst du die Gewürze schon von weitem riechen. Selbst Hannes, unser Küchenchef, ist „Zuagroaster“ – nämlich aus Kärnten. ;) Seine mit Liebe gemachten Kärntner Kasnudeln kannst du auch des Öfteren in unserem Bio-Kulinarium genießen. Unsere kulinarische Reise macht aber nicht bei sechs Nationen halt. Mit Wraps, Thunfischsushi, Afrikanischem Süßkartoffeleintopf & Co kochen wir uns um die Welt.

PRODUKTE FÜR KULINARISCHE AUSFLÜGE

Pak Choi, Süßkartoffeln, Yaconwurzeln, Maibeeren und Physalis zählen zu den ursprünglich aus fernen Ländern stammenden Kochzutaten, die wir dir – wenn saisonal verfügbar – sogar von unseren Bio-Partnern in Österreich anbieten können. Auch Tofu (Bohnenkas), Schafkäse nach griechischer Art, Flohsamen, Kümmel oder feuriges Sambal Oelek und Toskanabrot kommen von Bio-Partnern in Österreich. Zudem findest du in unserem Online-Bioladen auch Produkte wie Ghee, Dattelsirup, Kokosmilch, Reispapier, Tortillawraps und vieles mehr. Koche dich mit uns um die Welt & entdecke unter www.biohof.at/rezepte Gerichte aus nah und fern.



*STEFANO

TOSKANABROT

700g € 6,75

Biohofbäckerei Mauracher
Sarleinsbach, OÖ



SAMBAL OELEK

scharfe Würzsauce
ideal für Nudel- und Reisgerichte
230g € 6,00

Biohof Pranger
St. Anna am Aigen, Steiermark



*FARZANA

*ZAHRA

SA, 22. MÄRZ, 9 - 14 UHR AFGHANISCHER BRUNCH

Kardamom, Rosenwasser, Kreuzkümmel:
Lass dich beim Afghanischen Brunch von
exotischen Düften und Genüssen verwöhnen.
Infos zu Anmeldung sowie weitere Veranstal-
tungstermine unter www.biohof.at/termine

COTTAGE CHEESE PROTEIN-WRAPPS MIT KAROTTEN & GRÜN

2 WRAPS 45 MINUTEN

1 Becher Cottage Cheese
2 Eier

50g Frischkäse
1 Zwiebel
1 Pkg. Bohnenkas
½ TL Currypulver
1 Zucchini
Salz, Pfeffer
3 Salatblätter
1 Karotte
1 Handvoll Karottengrün

100g Joghurt
100g Sauerrahm
Kräutersalz
2 Knoblauchzehen

Ofen auf 180°C vorheizen. Cottage Cheese mit 2 Eiern zu einer sämigen Masse pürieren. Diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen und ca. 30 Minuten backen. Zwiebel schneiden und anrösten. Bohnenkas und Zucchini würfeln und mitbraten. Mit Salz, Pfeffer und Currypulver würzen. Salatblätter sowie etwas Karottengrün waschen und fein schneiden. Karotte raspeln. Fladen mit Frischkäse bestreichen und mit Gemüse sowie Tofumischung belegen. Sauerrahm und Joghurt mit den gepressten Knoblauchzehen sowie etwas Salz zu einer Sauce verrühren und mit einem Löffel über der Füllung verteilen. Wraps einrollen und genießen.



Wraps eignen sich hervorragend zur Resteverwertung. Verwende statt Tofu Fleischreste vom Vortag oder schneide Gemüse hinein, das du übrig hast.

MEHR INSPIRATION:
[www.biohof.at/
rezepte](http://www.biohof.at/rezepte)



TORTILLA WRAPS
6 x 25 cm, 370g € 3,19
Antica Cantina

COTTAGE CHEESE
200g € 2,29
Ökologische Molkerei Allgäu



KRÄUTERSALZ
120g € 4,99
Bio-Kräuterhof Aufreiter



Bundkarotten *ZART & SÜßLICH



ideal roh zum Knabbern, für Salate, Wraps, Eintöpfe & Co.

Karottengrün eignet sich wohl dosiert zum Würzen & für Pesto.

ethylenempfindlich!
Lager-Nachbarn wie Tomaten oder Bananen lassen Karotten erst fad, dann bitter schmecken.

Gerichte mit Karotten sollten immer mit etwas Fett zubereitet werden. Das in der Karotte enthaltene fettlösliche Provitamin A (Beta-Carotin) kann vom Körper nur in Kombination mit Fett aufgenommen werden.



FLEISCH & FISCH

ANGUS RIND, BIOHOF HASLMAYR, ALKOVEN
Auslieferung: 31. März - 4. April (KW 14)
Bestellung bis Di, 18. März

001848 Spezialpaket 3kg € 20,90/kg
1,5 kg zum Braten oder für Schnitzel, 1 kg zum Kochen, 0,5 kg Gulaschfleisch

001849 Vorratspaket 4,5kg € 20,50/kg
2 kg zum Braten oder für Schnitzel, 1,5 kg zum Kochen, 1 kg Gulaschfleisch

FISCH, JOHANN HAIDER, BAD ZELL
Auslieferung: 24. - 28. März (KW 13)
Bestellung bis Fr, 14. März

Forelle und Saibling ganz sowie frische oder geräucherte Filets, frische Lachsforellen-Filets

www.biohof.at/fleisch-fisch

www.biohof.at | Tel. +43 7272-2597 | dieBiokiste@biohof.at

Preisänderungen & Druckfehler vorbehalten | Fotos: Biohof Achleitner | Grafiken: freepik.com

AUS UNSEREM BIO-KULINARIUM

17. - 28. MÄRZ

017239	Pastinakencremesuppe	410 ml	€ 5,90
018792	Paprikahendl vom Bruderhahn	410 ml	€ 8,70
017278	Hascheeknödel	4 Stk. 400g	€ 8,29
017276	Erdäpfelgratin	400g	€ 9,90

31. MÄRZ - 11. APRIL

Klare Hühnersuppe, Kichererbsen-Linsendal, Serviettenschnitte mit getrockneten Tomaten und Mozzarella, Grünkernlaibchen

www.biohof.at/hausgmocht-speisen



BIOHOF
Achleitner