

Es grünt so grün

*FRÜHLINGSERWACHEN AM BIOHOF

Kaum zu glauben: Während wir auf unseren Feldern noch den letzten Winterporree ernten, startet schon die Salatsaison in den eigenen Gewächshäusern. Auch der Bärlauch, den wir für dich in zertifizierter Wildsammlung in den Donauauen pflücken, wächst schon heran.

DAS GROSSE PFLANZERLSETZEN

Vor drei Wochen haben wir mit dem Pflanzlerlsetzen draußen auf den Feldern begonnen. Salate, Kraut und Kohlrabi machten den Auftakt. Im Zweiwochenrhythmus werden immer wieder welche nachgepflanzt, damit du die ganze Saison über eine große heimische Vielfalt in deiner Biokiste vorfindest. Auch Mangold und Porree wurden mittlerweile schon gesetzt. Die Pflanzlerl werden mit Vlies zugedeckt, damit sie nicht frieren. Karotten und Pastinaken sind auch schon gesät. Ebenso Ackerbohnen. Diese vermehren wir, damit wir im Spätsommer und Herbst genug für die Begrünung der abgeernteten Felder haben. Diese Gründüngung schützt unsere Böden den Winter über und wird im Frühjahr als Dünger eingearbeitet.

FRÜHJAHRSPUTZ AUF DEN FELDERN

In den kommenden Wochen werden wir dann auch schon wieder mit dem Durchputzen der ersten Kulturen beginnen. Bei den meisten Kulturen machen Hackmaschinen die gröbere Arbeit. Die Feinarbeit machen wir dann mit dem „Heindl“. Bei den Salatpflänzchen ist seit letztem Jahr unser Hackroboter „Ing. Inrow“ im Einsatz, der zusammen mit unseren Saisonarbeitern sehr gute Arbeit leistet.



Gemüse von unserem eigenen Bio-Bauernhof

findest du unter:
www.biohof.at/vom-feld



WAS HAT BEI UNS AM HOF WANN SAISON?

	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12
Bärlauch			■	■								
Blattspinat				■	■							
Fenchel						■	■	■	■	■	■	■
Gelbe Rüben							■	■	■	■	■	■
Goldrüben					■	■	■	■	■	■	■	■
Gurken					■	■	■	■				
Grüenspargel					■	■	■					
Grünkohl/Schwarzkohl										■	■	■
Karotten		■					■	■	■	■	■	■
Knollensellerie						■	■	■	■	■	■	■
Kohlrabi					■	■	■	■	■	■	■	■
Mangold				■	■							
Paprika						■	■	■	■	■	■	■
Pastinaken		■	■	■	■					■	■	■
Porree			■	■	■			■	■	■	■	■
Rettich schwarz		■	■	■						■	■	■
Rote Rüben (Rauna)		■	■	■			■	■	■	■	■	■
Rotkraut							■	■	■	■	■	■
Süßkartoffeln		■								■	■	■
Weißkraut						■	■	■	■	■	■	■
Zucchini						■	■	■	■	■	■	■
Zuckermais							■	■	■	■	■	■
SALATE & CO												
Kopfsalat, Batavia, Eichblatt			■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Chinakohl, Catalogna										■	■	■
Radicchio, Endivie										■	■	■
Zuckerhut		■								■	■	■
Vogerlsalat											■	■

■ Frisch geerntet ■ Lagerware

Saison kann sich witterungsbedingt verschieben.

WÜRZIGER PAK CHOI

*ASIASTYLE

2 PORTIONEN 20 MINUTEN

- 1 Pak Choi
- 2 EL Sesam
- 1 EL frischer Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 4 EL Sesamöl
- 4 EL Sojasauce
- 1 EL Balsamico-Essig
- 1 EL Rohrohrzucker

Pak Choi waschen, trocken tupfen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Zusammen mit Sesamöl, dem geriebenen Ingwer und gehackten Knoblauch in einer Pfanne 3 Minuten lang anbraten. Sesam in einer Pfanne ohne Öl anrösten, bis er duftet. Dann mit Sojasauce, Zucker sowie Balsamico-Essig verrühren und den gebratenen Pak Choi damit beträufeln. Kurz ziehen lassen aber noch warm servieren.
Du isst gerne scharf? Würze mit Chilipulver oder Scharfmacher.

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



NEU

APFEL BALSAM
GRANATAPFEL ESSIG
250 ml € 9,79
Pölzer Spezialitäten



FÜR ALLE,
DIE ES GERNE SCHARF MÖGEN

SCHARFMACHER GEWÜRZ
30g € 4,69
Sonnentor

SESAM
250g € 2,69
Antersdorfer
Mühle



Pak Choi

*BIOHOF PRANGER, STEIERMARK

Leicht verdaulich
und bekömmlich

Perfekt für Wok-Gerichte, Eintöpfe,
Gemüsepfannen & Co, aber auch
roh für Salate

Pak Choi enthält viel Folsäure,
welche eine wichtige Rolle bei der
Zell- und Blutbildung spielt. Er
bringt so u. a. für Schwangere
& Neugeborene positive
gesundheitliche Effekte.



FLEISCH & FISCH

WASSERBÜFFEL, BIOHOF STEINHUBER, EGGENDORF IM TRAUNKREIS

Auslieferung: 22. - 26. April (KW 17)

Bestellung bis Fr, 4. April

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

PUTE, BIOHOF ZAUNER, NUSSBACH

Auslieferung: 7. - 11. April (KW 15)

Bestellung bis Fr, 28. März

Verschiedene Pakete

WILDHENDERL, BIOHOF LANG, PETTENBACH

Auslieferung: 7. - 11. April (KW 15)

Bestellung bis Fr, 4. April

001847 Wildhenderl (ca. 1,5 kg) € 16,50/kg

www.biohof.at/fleisch-fisch

AUS UNSEREM BIO-KULINARIUM



31. MÄRZ - 11. APRIL

020242 Klare Hühnersuppe	410 ml	€ 4,90
017590 Kichererbsen-Linsendal	410 ml	€ 6,80
017466 Serviettenschnitte mit getrockneten Tomaten und Mozzarella	4 Stk., 400g	€ 7,50
018819 Grünkernlaibchen	6 Stk., 400g	€ 7,50

14. - 26. APRIL - OSTERSCHMAUS

Frühlingszwiebel супpe, Erdäpfel-Spargelgratin, Lammragout,
Ratatouille, Zucchini-Mango-Minz-Chutney, Rüblikuchen

www.biohof.at/hausgmocht-speisen