

# Würz dich um die Welt

**\* ENTDECKE DABEI UNSERE NEUE GEWÜRZVIELFALT**

Gewürze sind das Herz jeder Küche. Sie verleihen unseren Speisen Charakter, Tiefe und manchmal sogar einen Hauch von Abenteuer. Das richtige Gewürz lässt Urlaubserinnerungen hochkommen oder erinnert uns an längst vergessene Gerichte aus Kindheitstagen.

Mit Gewürzen zu kochen heißt Geschichten zu erzählen. Damit du dir die Welt der Gewürze praktisch nach Hause liefern lassen kannst, haben wir unser Sortiment um **21 Gewürze** erweitert. Schick deine Sinne auf eine kulinarische Reise!

**Nicht nur optisch ein absoluter Hingucker**



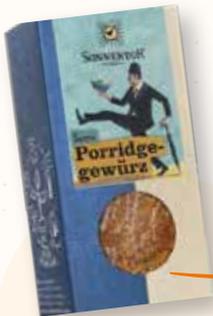
**GUTE LAUNE GEWÜRZBLÜTEN**  
25g € 4,69  
Sonnentor

**Hol dir ein Stück Indien nach Hause**



**GARAM MASALA**  
55g € 3,99  
Sonnentor

**Für einen gelungenen, gesunden Start in den Morgen**



**PORRIDGEGEWÜRZ**  
70g € 4,19  
Sonnentor

**21 NEUE GESCHMACKSERLEBNISSE**

[www.biohof.at/kraeuter-gewuerze](http://www.biohof.at/kraeuter-gewuerze)

## Starte mit uns in die Kekssaison

**ANTONS LIEBLINGS-KEKSE**

### ANTONS EINKAUFSLISTE

- ½ kg glattes Mehl
- 250g Staubzucker
- 2 Eier
- 150g Honig
- ¼ l Milch
- 1 Pkg. Lebkuchengewürz
- 1 Pkg. Backpulver

- 400 g Kokosfett
- 300 g Zartbitter-Kuvertüre
- 150 g Kokosraspeln
- etwas Rum

**RAUWUZELN** dürfen bei unserem Biokistenfahrer Anton in der Vorweihnachtszeit nicht fehlen. Uns hat er Mamas Familienrezept verraten:

Staubzucker, Eier und Honig schaumig schlagen. Mehl, Lebkuchengewürz, Backpulver und Milch hinzugeben und gut verrühren. Bei 170°C im Backrohr goldgelb backen und abgekühlen lassen. Den Teig in kleine Quadrate schneiden.

**Für die Glasur:** Kuvertüre zerkleinern und mit dem Kokosfett in einem Topf im Wasserbad schmelzen. Rum hinzugeben.

Teigwürfel in die Schokoglasur tunken und dann in reichlich Kokosraspeln wuzeln. Gut trocknen lassen und genießen.



## COTTAGE CHEESE WRAP

\*EINE NATÜRLICHE PROTEINBOMBE

2 WRAPS 45 MINUTEN

200g Cottage Cheese  
2 Eier  
50g LupiLove Paprika Pfeffer  
80g Wildkräuter-Tempeh  
Buntes Gemüse (Spitzpaprika, Karotten, getrocknete Tomaten,...)  
2 gr. Salatblätter  
etwas Olivenöl

### Zum Dippen:

100g Creme Fraiche  
1 Knoblauchzehe  
½TL Olivenöl Amalfi Zitrone  
Salz & Pfeffer

Ofen auf 180 °C vorheizen. Den Cottage Cheese mit 2 Eiern mixen und zu einer sämigen Masse pürieren. Diese anschließend auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech streichen und ca. 30 min backen. Den Fladen auskühlen lassen Währenddessen Tempeh in Olivenöl anbraten, Gemüse fein schneiden und Salatblätter waschen.

**Für den Dip:** Knoblauch fein schneiden und mit den restlichen Zutaten gut mischen.

Zum Schluss Fladen mit LupiLove Paprika Pfeffer bestreichen, mit Salat, Tempeh und Gemüse füllen, zusammenrollen und genießen.

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



LUPILOVE PROTEIN  
PAPRIKA PFEFFER  
135g € 2,39  
Zwergenwiese



HAUSG' MOCHTES  
TOMATENKETCHUP  
250g € 4,50  
Bio-Kulinarium  
Achleitner



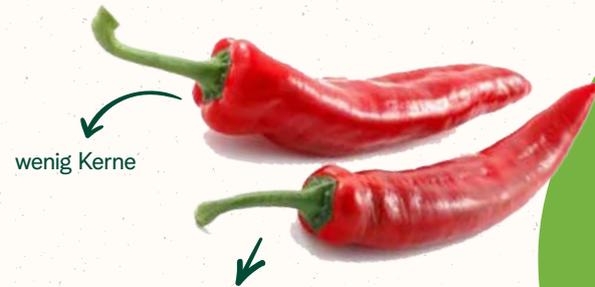
LUPINEN TEMPEH  
WILDKRÄUTER  
170g € 4,10  
Tempehmanufaktur

OLIVENÖL AMALFI  
ZITRONE  
100ml € 6,59  
PPura



\*AUS ÖSTERREICH

## SPITZPAPRIKA



wenig Kerne

Durch ihre angenehme Süße, perfekt zur Jause, in Wraps oder zum Kochen.

**Wissenswert:** Der Vitamin-C Gehalt von Paprika ist höher als in Zitrusfrüchten.

Eine halbe Schote reicht bereits aus, um den Tagesbedarf zu decken.



## ANGUS BIOHOF HASLMAYR

\* ALKOVÉN

Auslieferung: 25. - 29. Nov. (KW 48)  
Bestellung bis Di., 12. Nov.

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

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

[www.biohof.at/fleisch-fisch](http://www.biohof.at/fleisch-fisch)

[www.biohof.at](http://www.biohof.at) | Tel. +43 7272 2597 | [dieBiokiste@biohof.at](mailto:dieBiokiste@biohof.at)

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



## AUS UNSEREM BIO-KULINARIUM

11. - 22. NOV.

017275	Knoblauchcremesuppe	410 ml	€ 5,90
012435	Erdäpfel-Schwammerleintopf	410 ml	€ 6,80
013809	Murbodner Fleischlaibchen	6 Stk.	€ 9,29
017463	Gemüselasagne	500g	€ 9,90

25. NOV. - 6. DEZ.

Erdäpfelcremesuppe, Puten-Kokoscurry, Kaspressknödel, Erdäpfelroulade mit Spinat-Fetafülle

[www.biohof.at/hausgmoecht-speisen](http://www.biohof.at/hausgmoecht-speisen)

BIOHOF  
**Achleitner**