

Der nächste Schnupfen kommt bestimmt!

* DEINE BIOKISTE AUCH

Wenn es um dich herum schnieft und hustet, ist es höchste Zeit dein Immunsystem zu stärken. Großen Einfluss darauf und auf unsere Gesundheit ganz allgemein hat die Ernährung.

Mit dem Inhalt deiner Biokiste lassen sich allerlei Hausmittel zaubern:

- Hustensaft aus schwarzem Rettich
- Warme Zwiebelwickel gegen Ohrenschmerzen
- Fenchel zum Schleimlösen und für den Bauch
- Krenketterl bei Fieber
- Erdäpfelwickel für schnelle Erleichterung bei Halsweh
- Kraut- und Kohl-Umschläge, um Gelenks- & Kopfschmerzen zu lindern.

„Lass Essen deine Medizin sein und Medizin dein Essen“, sagte schon Hippokrates von Kos (früher griechischer Arzt und Lehrer). Mit den vielfältigen, gesunden Lebensmitteln in deiner Biokiste bist du bestens auf die kalte Jahreszeit vorbereitet.



DU BRAUCHST SCHWARZEN RETTICH? Er ist aber gerade nicht in deiner Biokiste geplant...

Obst und Gemüse, das gerade nicht eingeplant, aber verfügbar ist, findest du unter www.biohof.at/obst-gemuese. Jetzt musst du den Rettich nur noch in deinen Warenkorb legen.

HUSTENSAFT

1 schwarzer Rettich
Honig
1 Spießchen
Schraubglas



WALDHONIG
500g € 8,49
Imkerei Frasl

- 1) Schneide den „Deckel“ des Rettichs ab und höhle ihn mit einem Messer aus.
- 2) Würfle das herausgeschnittene Fruchtfleisch klein.
- 3) Stich mit einem Spießchen einige Löcher in den Boden und setze ihn auf ein Glas in passender Größe, in das später der Saft tropfen kann.
- 4) Befülle den Rettich mit Honig und mische die Rettichwürfel unter.
- 5) Setze den Deckel wieder darauf und stelle dein frisch angesetztes Hausmittel für mindestens zwei Stunden zur Seite.
- 6) Fülle den Saft in ein sauberes Schraubglas und nimm 3x täglich 1 Teelöffel davon.



ES IST SO WEIT:

Bioblatt & Biohof kommen jetzt in neuem Gewand!

„Der Generationenwechsel gibt uns die Chance inhaltlich noch klarer und prägnanter zu werden und dennoch Neues auszuprobieren.“ *ANDREAS

BIOHOF
Achleitner

SCHON PROBIERT?

Unsere Brotbackkiste inkl. Rezept für Dinkel-Bauernbrot € 21,73



SELLERIE-CORDON-BLEU MIT SESAM

3 PORTIONEN 25 MINUTEN

1 Knollensellerie
5 EL Brat- und Backöl
150g Dinkelmehl
1 Ei
150g Semmelbrösel
50g Schinken
50g Käse
100g Sesam
Salz
Pfeffer gemahlen
Kurkuma

Sellerie schälen und in 1cm Scheiben schneiden. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen und Selleriescheiben darin ca. 5 Minuten garen. In der Zwischenzeit 3 Teller für die Panade richten (1x Mehl, 1x Ei, 1x Semmelbrösel). Ei mit Salz, Pfeffer und Kurkuma verrühren. Semmelbrösel mit Sesam mischen. Zwei abgetropfte Selleriescheiben mit Schinken und Käse füllen. Diese zuerst mit Mehl, dann in der Ei-Mischung und zuletzt mit dem Semmelbrösel-Sesammix panieren. Damit das Sellerie-Cordon-Bleu besser zusammenhält lohnt es sich, die Laibchen doppelt zu panieren. in Öl ausbacken.
Mit Blattsalat und Joghurt-Dip servieren.



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



Salate vom eigenen Bio-Bauernhof: Zuckerhut, Radicchio, Catalogna & Chinakohl. Auch der Sellerie kommt von uns!



BRAT- & BACKÖL
1 l € 7,49
Raab Ölmühle

SESAM
250 g € 2,69
Antersdorfer Mühle



SCHOKO „ALLES LIEBE“
70 g € 4,90
Zotter



NEU

NELKEN GANZ
35 g € 3,29
Sonnentor



perfekt fürs Blaukraut

Wir erweitern laufend unser Sortiment. Entdecke **11 NEUE PRODUKTE** unter www.biohof.at/suesses-knabbereien



* AUS STROHEIM, OÖ

ENTEN & GÄNSE FAMILIE HEHENBERGER

Auslieferung: 4. - 15. Nov.

Bestellung bis 1 Woche vor deiner Lieferung

Martinigansl (ca. 4-6 kg) € 21,90/kg
Ente (ca. 3-4 kg) € 19,90/kg

www.biohof.at/fleisch-fisch

Knollensellerie



schmeckt nussig
& würzig

wird gerne für
Suppen & Pürees
verwendet

Tipp: Kurz mit Essigwasser blanchiert behält das Fruchtfleisch seine Farbe.

Lagerung: Eingewickelt in ein feuchtes Tuch hält sich die Knolle mehr als eine Woche.

Die Sellerieschale eignet sich in Kombination mit anderen Gemüsestücken (Karotten, Pastinaken, Peterwurzeln, Rüben, ...) hervorragend für Gemüsefonds.



AUS UNSEREM BIO-KULINARIUM

21. - 25. OKT.

Klare Hühnersuppe	410 ml	€ 4,90
Süßkartoffel-Erdnusscurry	410 ml	€ 6,80
Serviettenschnitte mit getrockneten Tomaten	4 Stk. 420g	€ 7,50
Gemüselasagne	500 g	€ 9,90

28. OKT. - 8. NOV.

Tomatencremesuppe, Kichererbsen-Linsendal mit Gemüse, Hascheeknödel, Erdäpfelgratin

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



BIOHOF
Achleitner

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

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