

# Hausg'mocht wie bei Oma

\* NUR NOCH GESÜNDER

Suppen und Eintöpfe haben in der kalten Jahreszeit Hochsaison. Unser Küchenteam hat fleißig eingekocht und versorgt dich den Herbst & Winter über mit wärmenden, hausg'mochten Köstlichkeiten.

„Wenn ich am Abend vom Büro heimkomme und mich das Kochen nicht mehr freut, nehme ich ein Hausg'mocht-Gericht zur Hand“, so Biokisten-Fan Carla. „Auch meine Kinder wärmen sich nach der Schule manchmal ein Erdäpfel-Rüben- oder Würstelgulasch auf. Mein Mann isst glutenfrei und liebt das Indische Gemüsecurry sowie das Bruderhahnsugo. Und sogar unsere Oma, die schon etwas älter ist, liebt die Hausg'mocht-Gerichte. Für sie bestellen wir regelmäßig die zweiwöchentlich wechselnden Gerichte. Meist eine Suppe oder – so wie diese Woche Hascheeknödel. Wenn es Apfelstrudel gibt, landet auch der in unserer Biokiste.“

\* MACHS WIE CARLA

... und lass dich von unserer Biohof-Küche verwöhnen:  
[www.biohof.at/hausgmocht-speisen](http://www.biohof.at/hausgmocht-speisen)



Birgit, Thomas & Gresa

## Fertiggericht in Gesund

- 100% biologisch nach dem Achleitner Standard
- schonend haltbar gemacht im Dampfgarer, damit wertvolle Inhaltsstoffe erhalten bleiben
- ohne Geschmacksverstärker, dafür mit vielen köstlichen Gewürzen
- ohne Konservierungsstoffe



## Mit besonderem Mehrwert

Hausg'mocht-Gerichte werden mit viel ♥ und tatkräftiger Unterstützung von Menschen aus integrativer Beschäftigung hergestellt. Gresa, Thomas und Co., schnippeln fleißig Gemüse und helfen beim Abfüllen sowie Etikettieren der Gläser.



Ist die Karotte auch krumm, dem Ragout ist's wurst.



99 %  
DES ANGEBAUTEN GEMÜSES  
WIRD VERKAUFT

1 %  
LANDET IN DEINEN  
HAUSG'MOCHT-GERICHTEN

...oder in den Kochtöpfen  
unserer Mitarbeiter:innen

< 1 PROMILL  
WIRD ZU WERTVOLLEM  
KOMPOST

und kommt wieder  
auf unsere Felder

## GEBACKENER HOKKAIDO MIT GRÜNKOHL

4 PORTIONEN 45 MINUTEN

1 Hokkaido-Kürbis  
1 Bund Grünkohl  
2 Zwiebeln  
3 Knoblauchzehen  
100 ml Hafer Cuisine  
(oder Schlagobers)  
2 EL Brat- und Backöl  
1 EL Agavendicksaft  
Salz  
Pfeffer gemahlen

Kürbis vierteln und Kerngehäuse entfernen. Mit Öl, Salz und Pfeffer marinieren und bei 200°C ca. 30 min backen. Grünkohl waschen, in dicke Streifen schneiden und mit Knoblauch im Öl anbraten. Die festeren Pflanzenteile zuerst. Nach etwa 7 min Garzeit die zarteren Pflanzenteile begeben und dünsten bis der Kohl bissfest ist. Kürbis aus dem Ofen nehmen und die Hälfte davon mit Zwiebel, Hafer Cuisine und einem Schuss Agavendicksaft mixen. Kürbisstücke, Püree und Grünkohl auf 2 Tellern anrichten und servieren.

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



**HAFER CUISINE**  
330 ml € 2,39  
Voelkel

**AGAVENDICKSAFT**  
250 ml € 5,69  
Allos



Der Grünkohl kommt gerade  
**frisch vom eigenen Bauernhof.**

## Hokkaido-Kürbis



schmeckt leicht  
nussig

ideal für Suppen  
und Pürees oder  
als Rohkost

**Wissenswert:** Seine schöne, orangerote Farbe verdankt der Hokkaido dem reichlich enthaltenen Beta-Karotin, das unser Körper in Vitamin A (wichtig für gute Sehkraft, Haut und Haare) umwandeln kann.



Seine Schale schmeckt  
noch intensiver als das  
Fruchtfleisch und kann  
mitverzehrt werden.

**BEERIGE  
SCHOKI-RIEGEL**  
35 g € 2,09  
True Love

SCHON ALLE 11  
NEUHEITEN ENTDECKT?  
[www.biohof.at/suesses-knabbereien](http://www.biohof.at/suesses-knabbereien)



\* AUS NIEDERWALDKIRCHEN

### PULLED PORK BIOHOF STEINMAYR

Auslieferung: 18. - 22. Nov.  
Bestellung bis Di, 5. Nov.

020591 Pulled Pork 400g € 13,99



Johannes & Anneliese Steinmayr

\* AUS BAD ZELL

### FISCH JOHANN HAIDER

Auslieferung: 11. - 15. Nov.  
Bestellung bis Sa, 2. Nov.

Forelle, Karpfen, Saibling & Lachsforelle  
als Filet, Filet geräuchert oder im Ganzen

\* AUS STROHEIM

### ENTEN & GÄNSE FAMILIE HEHENBERGER

Auslieferung: 11. - 15. Nov.  
Bestellung bis 1 Woche vor deiner Lieferung

000831 Martinigansl (ca. 4-6 kg) € 22,90/kg  
000830 Ente (ca. 3-4 kg) € 20,90/kg

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

## AUS UNSEREM BIO-KULINARIUM

28. OKT. - 8. NOV.

017671	Tomatencremesuppe	410 ml	€ 5,90
017590	Kichererbsen-Linsendal	410 ml	€ 6,80
017278	Hascheeknödel   4 Stk.	420 g	€ 8,29
017276	Erdäpfelgratin	500 g	€ 9,90

11. - 22. NOV.

Knoblauchcremesuppe, Erdäpfel-Schwammerleintopf,  
Murbodner Fleischlaibchen, Gemüselasagne

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

