

Das Bioblatt



FRISCHES, WÜRZIGES FRÜHLINGSGRÜN vom Bio-Kräuterhof Brunmeir

Auf dem kleinen Bio-Kräuterhof Brunmeir in Stroheim nahe Eferding wächst auf nur etwa 1 ha Grund eine bunte Vielfalt an frischen Kräutern heran. Neben den Klassikern Schnittlauch und Petersilie gedeihen hier auch Ysop, Oswegokraut sowie essbare Blüten wie Ringelblumen und Gewürztagetes besonders gut.

Die Liebe zu den Kräutern hat Marianne von ihrer Tante „geerbt“. Seit 1998 kultiviert sie jährlich ab April etwa 30 verschiedene Topfkräuterarten in ihrer eigenen kleinen Bio-Landwirtschaft. Schnittlauch, Petersilie, Minze, Oregano, Salbei und Rosmarin kultiviert sie sowohl in Töpfchen als auch draußen auf den sonnenbegünstigten Südhängen Stroheims.

Seit Beginn dieser Saison hat Marianne Verstärkung. Sohn Dietmar und Schwägerin Katharina haben auch Feuer gefangen, arbeiten heuer mit und werden ab dem nächsten Jahr den kleinen Bio-Betrieb weiterführen. Marianne darf sich dann in den wohl verdienten Ruhestand zurückziehen und die sonnenbegünstigten Stroheimer Hänge mal aus einer anderen Perspektive genießen. Wobei im Liegestuhl sitzen und dem Schnittlauch beim Wachsen zusehen nicht so einfach sein wird – schließlich arbeitet sie ja gern mit den Kräutern.

Wie Katharina und Dietmar zu den Kräutern kamen erfährst du unter www.biohof.at/blog/biopartner



PFLANZENMARKT AM BIOHOF IN EFERDING

von 22. April bis etwa Mitte Mai

Kleines Sortiment an Salatpflanzen, Kohlrabi, Kräutern & Co ab sofort

Nähere Infos unter www.biohof.at/termine

DIE „LIEBLINGE“ von Katharina und Dietmar

Wir haben Dietmar und Katharina nach ihren Lieblingskräutern und (Genuss)Tipps dazu gefragt.

Katharina liebt Thymian



Thymian kommt bei Katharina, die eine leidenschaftliche Köchin ist, in jedes italienische Gericht, sogar auf die Pizza. Aber auch Thymiantee wird bei ihr zuhause getrunken. Ist eines ihrer beiden Kinder mal erkältet, so bereitet sie eine wohltuende Zwiebelsalbe mit Thymian zu.

Das aromatische Kraut liebt Wärme und durchlässige Böden, verrät sie uns.

Dietmars Wahl: Schnittknoblauch



In Topfenaufstrichen, Dips oder einfach fein geschnitten und über den Salat gestreut schmeckt ihm Schnittknoblauch besonders gut. Auch seine dekorativen Blüten schätzt er, denn sie verleihen den Gerichten optisch und geschmacklich eine besondere Note. Von der Pflege her ist Schnittknoblauch relativ unkompliziert.

Tipps zur Pflege deiner Kräuter: www.biohof.at/blog/kräuter-pflanzen-tipps

Zarte JUNG-KRÄUTERMISCHUNGEN im Töpfchen

Auslieferung 15. - 26. April

Damit du deine frischen Kräuter immer griffbereit hast, haben wir für dich wieder drei Fixsortimente für Balkon, Garten und Fensterbankerl zusammengestellt.

Gartenkräuter-Mix (017513)
Petersilie, Schnittlauch, Basilikum, Schnittsellerie

Salatkräuter-Mix (017514)
Rucola, Dill, Schnittknoblauch, Blutampfer

Mediterraner Kräuter-Mix (017515)
Salbei, Basilikum kleinblättrig, Oregano, Thymian

Asia-Kräuter-Mix (019582)
Koriander, Zitronengras, Thai-Basilikum, Chili

jeweils 4 verschiedene Töpfe (Fixsortiment) € 12,90



Weil nicht alles gleich schnell wächst und der Bio-Kräuterhof Brunmeir kein Großbetrieb ist, können die Zusammenstellungen etwas variieren.

„PROBIER MICH“ KISTE

Salatzauber

- Für deine frühlingshaften Salatkreationen
- Mit passenden Rezepten zum Nachkochen



€ 22,75

Nun für kurze Zeit!

Salatgewürz, Apfel-Balsamico, Walnussöl und mittelscharfer Senf bilden die Basis beliebter Dressings. Kichererbsen sind Bestandteil schmackhafter Toppings.



Klein, aber oho: MINIGURKEN



Produkt der Woche

Sie bestehen bis zu 97% aus Wasser und enthalten eine Menge wertvoller Inhaltsstoffe wie Vitamin C, B1, B2, B3, B5, B6, B9 (Folsäure), Kalzium, Eisen, Magnesium, Phosphor, Kalium und Zink.

Hast du gewusst, dass Gurken zu mehr als 95% aus Wasser bestehen und wertvolle Elektrolyte enthalten? Sie sind also der ideale Snack bei warmen Temperaturen und ein Power-Food für Sportler:innen. Minigurken sind auch ein beliebter Bestandteil der Schulküche.

Nicht nur als Snack schmecken sie hervorragend. In Salaten, Zaziki oder in einem warmen Gurken-Rahmgemüse machen sie sich ebenso gut.



Libanesischer Bulgursalat (Taboulé)

2 Personen, Zubereitungszeit ca. 40 Min.

100g Bulgur, 2 Strauchtomaten, 1 Minigurke, 1 Handvoll frische Petersilie, 1 Zwiebel, Saft von ½ Zitrone, 1 TL Nanas Taboulé-Gewürz, Salz, Pfeffer gemahlen, etwas Oliven- oder Walnussöl

Bulgur in eine Schüssel geben, mit reichlich kochendem Wasser (oder Gemüsebrühe) übergießen und ca. 30 Min. quellen lassen.

Tomaten und Gurke klein würfeln, Zwiebel und Petersilie fein schneiden.

Bulgur abgießen und kühlen lassen. Mit Gemüse, Petersilie und Taboulé-Gewürz mischen und etwas ziehen lassen.

Vor dem Servieren mit Zitronensaft, Öl, Salz und Pfeffer marinieren.

WAS MACH' ICH MIT DEM KAROTTENGRÜN?

Frittiertes Karottengrün schmeckt himmlisch auf (Erdäpfel)Püree und Salaten. Aber auch roh passt das Grün ganz hervorragend in Suppen, Eintöpfe und Wok-Gerichte. Schneide es dazu ganz fein und verwende es als Würze – verwende also kleine Mengen.

Du brauchst gerade einen schönen Blumenstrauß für deine beste Freundin? Auch im Blumenstrauß macht Karottengrün eine gute Figur!



NIX-WEG-WERFEN



Curry mit Brokkoli und Shiitakepilzen

Für 3 Personen, Zubereitungszeit ca. 45 Min.

1 Brokkoli, 1 Tasse Shiitakepilze, 1 Zwiebel, 1 daumengroßes Stück Ingwer, 2 Knoblauchzehen, 4 EL Brat- und Backöl, 1 EL Erdnussmus, ½ TL Kurkuma (gemahlen), ½ TL Kreuzkümmel (gemahlen), Chilipulver, 2 EL Zitronensaft, 200 ml Kokosmilch, 150 ml Gemüsebrühe, 2 EL Tamari-Sojasauce, 200 g Basmatireis

Reis nach Packungsanweisung zubereiten.

Zwiebel, Ingwer und Knoblauch schälen, fein hacken und in Öl kurz anbraten. Die geputzten Shiitakepilze sowie den in einzelne Röschen zerteilten Brokkoli begeben und mitbraten bis das Gemüse bissfest ist.

Erdnussmus, Kurkuma, Kreuzkümmel und Chilipulver unterrühren und mit Zitronensaft ablöschen. Kokosmilch und Gemüsebrühe begeben und kurz köcheln lassen.

Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und den übrigen Gewürzen nochmal abschmecken.



Erdnussmus fein (003259)
250g € 3,79
Rapunzel Naturkost



Nanas Taboulé (003233)
20g € 3,99
Sonnentor



Bulgur (013681)
500g € 2,99
Antersdorfer Mühle

JETZT IN DEINER REGIONALKISTE: BIRNEN/APFELMUS

Wir haben – so wie es früher gang und gäbe war – in Zeiten des Überflusses für dich eingekocht. Daher findest du nun in der obstkargen Zeit süßes Mus in deiner Regionalkiste.

So bist du gut mit Obst versorgt, bis die ersten heimischen Erdbeeren verfügbar sind.



aus Pettenbach, OÖ

WILDHENDERL, Biohof Lang
Auslieferung 22. - 26. April (KW 17) | Bestellung bis Do, 18. April



001847 Wildhenderl ca. 1,5 kg € 14,70/kg



robuste Henderl aus OÖ
viel Auslauf, natürliches Gelände
zartes, aromatisches Fleisch

Unser aktuelles Angebot findest du auch unter www.biohof.at/fleisch-fisch

Aus unserem BIO-KULINARIUM

18.-29. März (KW 16 + 17)

016626	Spargelcremesuppe	410 ml	€ 5,90
018792	Paprikahendl vom Bruderhahn	410 ml	€ 8,70
017240	Kaspressknödel	6 Stk. 420g	€ 7,50
017463	Gemüselasagne	500g	€ 9,90

Minestrone
Erdäpfel-Schwammerleintopf
Cannelloni mit Kräuter-Topfenfülle
Apfelstrudel

KW 18+19



Neben unserem Fixangebot findest du auch die Auflistung der Zutaten und Allergene in unserem Online-Bioladen.



+43 7272-2597

dieBiokiste@biohof.at

www.biohof.at

Fotos: Biohof Achleitner, Mario Heim
Grafiken: freepik.com



gedruckt auf Enviro Polar hergestellt aus 100% entförtem Altpapier

JETZT BESTELLEN!

