

# Das Bioblatt

## BUNTER SALAT, GURKENEIS & RESTL-KÜCHE Schmökere in unseren Rezepten & packe die Zutaten gleich ein

### Was kochst du denn heute Gutes?

Schau doch mal bei unseren Rezepten in der Kategorie „Lebensmittel retten | Reste verwerten“ nach oder suche nach einer Zutat. Z.B. Spinat oder nach anderen Obst- und Gemüsesorten, die gerade in deiner Biokiste sind. Wenn du vegetarisch oder vegan isst, kannst du auch deine Ernährungsform wählen.

**Du hast ein tolles Rezept gefunden, aber die Zutaten nicht daheim?** Klicke unten beim Rezept gleich auf „Zutaten zu meiner Biokiste hinzufügen“.

KATEGORIE
Vorspeisen
Suppen
Salate
Pesto, Eingemachtes & Co
Osterbrunch   Osterjause
Lebensmittel retten   Reste verwerten
Kuchen, Torten, Kekse
Kochen mit Kindern
Jause & Snacks
Hauptspeisen
Grillen
Getränke
Frühstück
Desserts
Beilagen

Deine aktiven Filter:  Spinat  Vegetarisch

Tip: Beim  kannst du Filter auch wieder deaktivieren.

KATEGORIE	ERNÄHRUNGSFORM	DAUER	SPINAT
Schwierigkeit leicht (50 Min.)	Schwierigkeit leicht (40 Min.)	Schwierigkeit mittel (50 Min.)	Schwierigkeit leicht (35 Min.)
<a href="#">ANSEHEN</a>	<a href="#">ANSEHEN</a>	<a href="#">ANSEHEN</a>	<a href="#">ANSEHEN</a>

### Gurkeneis

Eine kühle Erfrischung für heiße Tage: das himmlische Gurkeneis-Rezept ist unser absoluter Sommer-HIT.

REZEPT DRÜCKEN

Schwierigkeit leicht  
20 min. Gesamtzeit

Zutaten für 2 Personen

[BERECHNEN](#)

- Berechne die Zutaten für die gewünschte Personenzahl.
- Du magst dein Rezept lieber auf Papier? Druck es aus.
- Lege die Zutaten für dein gefundenes Lieblingsrezept gleich in deine Biokiste!  
Egal ob am Tablet, Handy oder PC.

### French Toast mit Mangold-Mozzarella-Fülle

Du liebst herzhaftes & deftiges Frühstück? Dann musst du das Rezept für French Toast mit Mangold-Mozzarella-Fülle unbedingt ausprobieren.

[Einkaufsliste](#) [Merkliste](#)

ZUTATEN ZU MEINER BIKISTE HINZUFÜGEN

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

## Ausflugstipp:

### Biokisten-Tage 2024

DO, 16. & SA, 18. Mai – jeweils 9.30 - 13 Uhr sowie 10.30 - 14 Uhr

...kostenlos für Biokisten-Kund:innen

- Betriebsführung am Standort Eferding** „Unterm Regenbogen 1“: Packstationen, Lager, Kommissionierung, Büros, ...
- Zeit zum Schmökern in unserem Bio-Frischmarkt**
- Transfer mit dem Bus nach Unterschaden** (ca. 5 km entfernt)

**Führung auf unserem Bio-Bauernhof:** Andreas Achleitner zeigt dir Herz und Wurzeln unseres Unternehmens – hofeigene Kompostierung, Gewächshäuser, kinderwagentauglicher Felderrundgang.

Anschließend bist du herzlich eingeladen, den Tag bei einer Tasse Kaffee und hausg'mochtem Kuchen in unserem Bio-Kulinarium ausklingen zu lassen.



**Sichere dir deinen Platz:**  
per E-Mail: [diebiokiste@biohof.at](mailto:diebiokiste@biohof.at)  
oder telefonisch: +43 7272/2597



# SPINAT vom eigenen Bio-Bauernhof

Produkt der Woche

Das Powerfood aus den Eferdinger Donauauen enthält viele Nährstoffe (u.a. Magnesium, Kalium, Calcium, Vitamin B, C und E). Auch sein Eiweißgehalt ist recht ansehnlich, weshalb ihn Veganer:innen lieben. Damit der Spinat seine schöne Farbe behält, blanchiere ihn kurz und schrecke ihn mit kaltem Wasser ab. Milchprodukte wie Käse, Rahm oder Obers erleichtern dem Körper die Verwertung des Eisens und neutralisieren die enthaltene Oxalsäure. Spinat macht sich hervorragend in Suppen, Knödeln, Strudeln, zu Pasta, Gnocchi oder einfach schonend gedünstet als Beilage. Roh findest du ihn in Salaten, Smoothies & Co.



## Muttertags-Pizzaherz mit Spinat

Für 2 Pizzas, Zubereitungszeit ca. 60 Min.

200g Mehl, 1 Prise Salz, 1 Pkg. Trockengerst, ½ TL Zucker, 2 EL Olivenöl, ca. 100 ml lauwarmes Wasser, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 Glas Polpa di pomodoro, Pfeffer gemahlen, 125g Mozzarella, 150g Spinat, 2 Tomaten, 2 Radieschen für die Dekoherzen

Mehl, Salz, Zucker, Hefe, Olivenöl und lauwarmes Wasser in einer Schüssel zu einem glatten Teig verarbeiten. Zugedeckt an einem warmen Platz ca. 30 Min. gehen lassen.

Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Mit Tomatenmark mischen und mit Salz & Pfeffer abschmecken.

Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche noch einmal gut durchkneten und in 2 Kugeln teilen. Die beiden Hälften mit dem Nudelholz ausrollen, zu Herzen formen und auf zwei mit Backpapier ausgelegte Bleche legen. Tomatensauce darauf verteilen.

Spinat schneiden, kurz blanchieren, gut abtropfen lassen und auf den Pizzas verteilen. Mit Tomatenscheiben belegen und mit Mozzarella bestreuen.

Im vorgeheizten Backofen bei 220°C ca. 15 Min. lang backen.

Radieschen in feine Scheiben schneiden. Mit einem kleinen Keksstecher Herzen ausstechen und die fertige Pizza damit belegen.

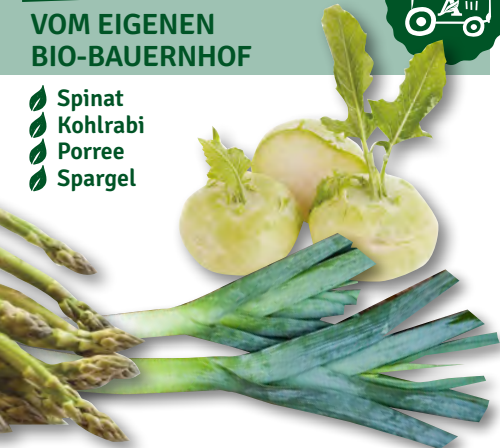
Lass deiner Fantasie freien Lauf: Ob Porree, Parpika, frische Kräuter oder Speck – auf deine Herzpizza kommt, was schmeckt.



## neu dazugekommen

### VOM EIGENEN BIO-BAUERNHOF

- Spinat
- Kohlrabi
- Porree
- Spargel



## WIEDER DA: DIE SOMMERKISTE

Im Winter ist sie wie die Bunte.



AB SOFORT

Jetzt wird sie wieder zur Sommerkiste: die ideale Ergänzung zum eigenen Garten.



## Mangokokoscreme mit Kurkuma

2 Personen, Zubereitungszeit ca. 75 Min.

1 Mango, 100 ml Kokoscreme natur, Zucker nach Belieben, 1 TL Zitronensaft, 1 Prise Kurkuma

Mango schälen, Kern entfernen und Fruchtfleisch würfelig schneiden. Kokoscreme, Zucker sowie Zitronensaft begeben und fein pürieren.

Rühre etwas Kurkuma unter, um der Creme mehr Farbe zu verleihen. Creme 1 Std. lang im Kühlschrank rasten lassen und kalt genießen.



**Kurkuma gemahlen**  
(003214)  
40 g € 2,69  
Sonnentor



**Kokoscreme natur ungesüßt** (013934)  
400 g € 2,69  
MyLove-MyLife

aus Haidershofen, NÖ

## SCHWEINE-GRILLFLEISCH, Biohof Mitterhuber

Auslieferung: 20. - 26. Mai (KW 21) | Bestellung bis So, 12. Mai



- 020785 **Schwein Grillmix natur** € 24,90 / kg  
ca. 1 kg Grillfleisch (Schopf, Karree, Bauch)  
400g Grillmix (je 2 Stk. Mini: Berner Würstl, Käsekrainer, Rostbratwürstl, Frankfurter)
- 020786 **Schwein Grillmix mariniert** € 26,90 / kg  
ca. 1 kg Grillfleisch (Schopf, Karree, Bauch)  
400g Grillmix (je 2 Stk. Mini: Berner Würstl, Käsekrainer, Rostbratwürstl, Frankfurter)
- 020703 **Käsegriller** ca. 300 g € 28,90 / kg

## GRILLFLEISCH, Sonnberg

Auslieferung: 27. Mai - 2. Juni (KW 22) | Bestellung bis Fr, 17. Mai

aus Unterweißenbach, OÖ

- 011977 **Schweinskotelett ohne Knochen** 2 Stk., ca. 350 g € 32,90 / kg
- 008071 **Schweinsschopf** 2 Stk., ca. 350 g € 23,90 / kg
- 019719 **Schweinsbauchstreifen mariniert** 3 Stk., ca. 400 g € 22,50 / kg
- 017429 **Spareribs** ca. 500 g € 19,90 / kg
- 020656 **Rinder Flank Steak** ca. 250 g € 24,90 / kg
- 018775 **Rinder Ribeyesteak** 1 Stk., ca. 200 g € 49,90 / kg
- 013949 **Lamm-Schlöglsteak femur mariniert** 2 Stk., ca. 300 g € 53,90 / kg
- 013947 **Putensteak mariniert** 2 Stk., ca. 300 g € 56,90 / kg

## Aus unserem BIO-KULINARIUM

13. - 26. Mai (KW 20 + 21)

- 017671 **Tomatencremesuppe** 410 ml € 5,90
- 017462 **Chili sin carne mit Tofu** 410 ml € 6,80
- 017278 **Hascheeknödel** 420g € 8,29
- 017256 **Gemüsestrudel** 300g € 7,50

- Karfiolcremesuppe
- Linsencurry
- Erdäpfelgratin
- Murbodner Fleischlaibchen

KW 22+23



Das vollständige Haus'mocht Angebot findest du online unter [www.biohof.at/hausmocht-speisen](http://www.biohof.at/hausmocht-speisen)

JETZT BESTELLEN!



+43 7272-2597

dieBiokiste@biohof.at

www.biohof.at

Fotos: Biohof Achleitner, Biohof Steinmayr, Biohof Mitterhuber  
Grafiken: pixabay.com, freepik.com



gedruckt auf Enviro Polar hergestellt aus 100% entfarbtem Altpapier