

## Gulaschfleisch

Angebot für die KW08 (18.02.-22.02.2019)  
Bestellschluss: 11.02.2019

<a href="#">Rinder Gulaschfleisch geschn. ca. 500g</a>	€ 22,90/ kg
<a href="#">Rinder Gulaschfleisch im Ganzen ca. 500g</a>	€ 22,90/kg
<a href="#">Kalb Gulasch geschn. ca. 500g</a>	€ 31,80/ kg
<a href="#">Kalb Gulasch im Ganzen ca. 500g</a>	€ 31,80/ kg



## KÄSE macht glücklich!

Käse ist ein fast unverzichtbarer Bestandteil in unserer täglichen Ernährung. Auf vielfachen Kundenwunsch haben wir unser Käseangebot erweitert – zusätzlich zu unseren geplanten Käsepaketen können wir Ihnen auch 200g portionsweise Käsespezialitäten anbieten. Es findet sich bestimmt für jeden Käse-Gaumen die richtige Sorte. Vom milden Butter- über scharfen Chilikäse bis hin zu Schaf- und Ziegenkäse.

Das Sortiment finden Sie in unserem [Onlineshop](#) unter [www.biomitter.at](http://www.biomitter.at).

Zudem können Sie auch noch im Abo den „Käse der Woche“ zu bestellen, da kommt dann jeweils eine andere Käsesorte im gewählten Rhythmus - diese Variante können sie nur per Mail oder telefonisch bestellen.



## Das Wetter macht allen zu schaffen ...

Dem Wetter ausgeliefert sind in letzter Zeit nicht nur unsere fleißigen Biokisten-Fahrer, bei denen wir uns auf diesem Weg für ihren engagierten Einsatz bedanken möchten!

Das Wetter macht auch unseren Obst- und Gemüselieferanten zu schaffen. Aufgrund der Wetterkapriolen kommt es auch seitens der Warenverfügbarkeit immer wieder zu Problemen.

Wir bitten Sie diesbezüglich weiter um Verständnis und bedanken uns an dieser Stelle bei Ihnen allen sehr herzlich für die vielen verständnisvollen Rückmeldungen der letzten Tage!

## Schweinefleischangebot

Auslieferung in KW09 (25.02.-01.03.2019)  
Bestellschluss: 18.02.2019

<a href="#">Schw. Schnitzel geschnitten 2 Stk. ca. 300g</a>	€ 29,98/kg
<a href="#">Schw. Schnitzel geschnitten 5 Stk. ca. 750g</a>	€ 29,98/kg
<a href="#">Schw. Schitzel ganz ca. 500g</a>	€ 29,50/kg
<a href="#">Schw. Kotelett o. Kn. abgez. 2 Stk. ca. 400g</a>	€ 32,98/kg
<a href="#">Schw. Kotelett o. Kn. abgez. 5 Stk. ca. 850g</a>	€ 32,98/kg
<a href="#">Schw. Schopf geschn. 2 Stk. ca. 350g</a>	€ 24,98/kg
<a href="#">Schw. Lungenbraten 1 Stk. ca. 600g</a>	€ 45,40/kg



## KÄSE aus BIO-Landwirtschaft weil...

- ... Bio-Käsereien auf problematische Zusatzstoffe wie Natriumnitrat sowie Antibiotika und Enzyme verzichten
- ... keine gentechnisch manipulierten Mikroorganismen und keine künstlichen Aromen eingesetzt werden
- ... Bio-Käse besonders nährstoffreich ist – er versorgt uns mit hochwertigem Eiweiß und enthält wertvolle Vitamine und Mineralstoffe
- ... das Milchlipoide ein günstigeres Fettsäuremuster und einen höheren Gehalt an fettlöslichen Vitaminen hat (aufgrund der regelmäßigen Bewegung der Tiere im Freien)
- ... sich die hohe Futterqualität und die artgerechte Haltung der Tiere in der Bio-Landwirtschaft im feinem Käsearoma bemerkbar machen

### Lila Karottensalat - Purple Haze

Zutaten für 3 Portionen: 250g Karotten Purple Haze, 100g Studentenfutter, 3 EL Sesamöl, 2 EL Limettensaft, 1 EL Honig, Salz, Cayennepfeffer, Rucolasprossen oder Petersilie  
Zubereitung: Karotten schälen und in feine Streifen raspeln. Studentenfutter grob hacken. Sesamöl mit Limettensaft und Honig verrühren, mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Marinade mit Karotten und Studentenfutter vermischen und mit frisch gehackter Petersilie oder Kresse dekoriert servieren.  
TIPP: Passt sehr gut zu Wokgerichten oder Hühner-Satéspeißchen.

### Schwarzwurzel-Curry

Zutaten für 3 Portionen: 500g Schwarzwurzeln, 1 Bund Jungzwiebel, 30g Butter, 1 EL Öl, 200ml Kokosmilch, 2 TL Currypulver, 1 Schuss Weißwein od. Gemüsebrühe, Petersilie, Salz, Pfeffer  
Zubereitung: Schwarzwurzeln schälen, in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden und in Zitronenwasser legen. Jungzwiebel klein schneiden. Butter und Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Schwarzwurzeln darin anschwitzen, Currypulver dazugeben und gut rühren. Mit Kokosmilch ablöschen. Weiter köcheln lassen, bis die Schwarzwurzeln bissfest sind. Wenn die Kokosmilch zu sehr einkocht, einen Schuss Weißwein oder Gemüsebrühe hinzufügen. Die Konsistenz sollte cremig sein. Salzen und pfeffern, zum Schluss mit den gehackten Kräutern garnieren.  
TIPP: Dazu passt Basmatireis und grüner Salat.

### Goldrüben in Kokos-Mandelsauce

Zutaten für 2 Personen: 300 g Goldrüben, 2 EL Kokosöl, 2 EL Agavendicksaft, 2 g Vanillepulver, 200 ml Kokosmilch, 120 g Banane, 1-2 Orangen, 1 EL Mandelmus, 1TL Mohn gemahlen  
Zubereitung: Goldrüben schälen und in grobe Stücke schneiden. Über Wasserdampf im Dampfgarer oder im Topf ca.15 Min. garen. Das Kokosöl in der Pfanne erhitzen und die Goldrübenstücke darin von allen Seiten goldig anrösten. Mit Agavendicksaft karamellisieren lassen und eine ganze ausgekratzte Vanilleschote mit ins Kokosöl geben. Kokosmilch, Banane, ausgeschabtes Vanillemark obiger Vanillestange, Orangenschale und Mandelmus mit einem Mixstab kräftig pürieren. Die Sauce in die heiße Pfanne geben und unter Köcheln kurz andicken lassen. Mohn über die angerichteten Goldrüben geben und warm genießen.  
TIPP: Kann auch mit Topinambur oder Pastinaken gemacht werden.

### Kürbisquiche

Zutaten für 6 Portionen: Teig: 130g Butter, 200g Dinkelmehl, 1 Ei, 1 EL Weißweinessig und eine Prise Salz. Belag: 400g Kürbis, 2 Zwiebeln, 150g Speck, 130g Bergkäse, 250g Crème fraiche, 3 Eier, Petersilie, Schnittlauch, Muskatnuss gerieben, etwas Mehl, 2 EL Butter, Salz, Pfeffer  
Zubereitung: Mit Butter, Mehl, Ei, Essig und Salz rasch einen glatten Mürbteig zubereiten. Vor Gebrauch 30-60 Min. im Kühlschrank ruhen lassen. Den Kürbis halbieren, entkernen und grob raspeln (beim Hokkaido kein Schälen erforderlich). Zwiebel und Speck fein würfeln und in 1 EL Butter anbraten. Den geraspelten Kürbis zugeben und kurz durchschwenken, abkühlen lassen. Backrohr auf 200°C vorheizen, Springform einfetten und mit Mehl bestäuben. Den Teig dünn ausrollen und Springform damit auslegen. Rand formen und mit einer Gabel mehrmals einstechen. Käse fein reiben und mit Crème fraiche, Eiern, Kräutern und Gewürzen kräftig würzen. Belag auf den Teig geben, verteilen und mit der Käse-Ei-Mischung übergießen. Quiche im Ofen ca. 30 Min. backen bis sie goldbraun ist. Kurz überkühlen lassen.

### Gemüse-Couscouspfanne

Zutaten für 3 Portionen: 150g Couscous, 200g Gemüse aus der Biokiste, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 125g Feta, etwas Petersilie, Salz, Pfeffer, 1 TL Currymischung, 250ml Gemüsebrühe  
Zubereitung: Gemüse klein schneiden. In einer Pfanne gehackten Zwiebel in Öl anrösten, Gemüse dazugeben, einige Minuten mitbraten. Knoblauch dazupressen und mit Salz, Pfeffer und Currymischung würzen. Mit Gemüsebrühe aufgießen und 10 Min. köcheln lassen. Couscous zum Gemüse geben, kurz aufkochen lassen und 5 Min. quellen lassen. Den fertigen Gemüse Couscous mit gehackter Petersilie und zerbröseltem Feta anrichten.

### Mangold-Lasagne

Zutaten: 5 Lasagneblätter (frische), 600 g Mangold, 200g Porree, 1Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Butter, 2 EL Mehl, 400 ml Milch, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, 75 g geriebener Käse, 180 g Feta-Käse  
Zubereitung: Mangold und Porree in feine Streifen schneiden, in Öl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Schalotten und Knoblauch schälen und fein hacken, in zerlassener Butter anschwitzen, mit Mehl bestäuben und mit Milch ablöschen. Leicht sämig einkochen lassen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und beiseite stellen. Feta zerbröseln, Auflaufform einfetten. Etwas Sauce auf den Boden der Form geben und eine Nudelplatte hinein legen. Darauf etwas Mangold verteilen, ein wenig Sauce darüber gießen und mit etwas Käse bestreuen. So fortfahren bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Mit einer Schicht Sauce abschließen, mit Fetakäse bestreuen und bei 200°C ca. 20-30 Min. goldbraun backen.