

08.06.2020- 13.06.2020

**Putenfleisch**

Auslieferung in KW26 (22.06- 26.06.2020)  
Bestellschluss: 15.06.2020 / 12 Uhr

Puten Filet geschnitten 2 Stk. ca. 300g	€ 49,90/kg
Puten Filet geschnitten 5 Stk. ca. 750g	€ 49,90/kg
Puten Filet ganz ca. 500g	€ 49,90/kg
Puten Rollbraten ca. 500g	€ 24,95/kg
Puten Ragout geschnitten ca. 500g	€ 24,95/kg
Puten Oberkeule ausgelöst ca. 500g	€ 24,95/kg

**Schweinefleisch**

Auslieferung in KW27 (29.06.- 03.07.2020)  
Bestellschluss: 22.06.2020

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

**bitte lasst Euer Kisterl nicht schwitzen ....**

Natürlich ist es in den Sommermonaten wichtig, einen geeigneten Abstellplatz für das ÖBikokisterl zu finden, damit sie nicht ins Schwitzen kommt und der Inhalt nach wie vor ein tolles Geschmackserlebnis bleibt.

Wir stellen die Biokiste gern dort ab, wo es für euch am besten ist bzw. wo auch das Obst und Gemüse vor Sonne oder wie es jetzt ist auch vor Regen geschützt ist. Bitte einfach kurz Bescheid geben, wenn Sie ein bestimmtes "Sommerplatzerl" haben. Oder Sie bestellt bei uns einfach eine Thermobox, in die der Fahrer die Biokiste reinstellen kann...

Mit unserer Thermobox ist euer Obst und Gemüse vor Hitze geschützt und bleibt knackig frisch, auch wenn Sie bei der Anlieferung nicht daheim seid. Die Styroporkiste mit Deckel liefern wir mit der Biokiste mit und die Box bleibt bei Ihnen und gehört auch Ihnen. Diese einfach vor der nächsten Lieferung für den Fahrer bereitstellen, damit er das Biokisterl hineinstellen kann. Trotzdem aufpassen: Schützt nicht stundenlang vor praller Sonne!



Thermobox klein: € 21,50



Thermobox groß: € 29,90

**Die Gartensaison hat begonnen ....**

Haben Sie einen eigenen Garten und beginnen bereits mit der Ernte, dann können Sie **als Ergänzung** ab sofort wieder auf die **GARTLERKISTE** umsteigen!

- **Ergänzung zur Ernte aus dem eigenen Garten**
- die Gartlerkiste **ohne Salate und Kräuter und sonstige saisonbedingte Obst- und Gemüsesorten**
- mit **Produkten**, die im **kleinen Hausgarten eher schwer zu kultivieren sind**
- **mit Produkten die im eigenen Garten** und regional **nicht wachsen**, wie Bananen, Pilze, Zitronen, u.v.m.
- soll die Vielfalt des eigenen Obst- und Gemüseangebotes bereichern
- erhältlich von Juni bis Oktober

Einfach ein E-Mail an office@biomitter.at schicken oder anrufen unter 02239 / 34281.



Vom **08.06. - 25.09.2020** sind wir **telefonisch von Montag - Freitag, von 08.00 - 12.00 Uhr** erreichbar. Sie können uns aber **gerne eine Nachricht auf dem AB sprechen oder ein Mail schreiben**, Sie erhalten in **jedem Fall eine Antwort** von uns.

**Die Urlaubszeit beginnt ....**

Wir bitten Sie deshalb, uns **rechtzeitig, d. h. mind. 3 Werktage vor Ihrem Liefertag** Bescheid zu geben, wenn Sie keine Lieferung wünschen. Sie können Ihre Abopause auch über den Onlineshop erfassen.

**Zu spät eingelangte Meldungen können wir leider nicht berücksichtigen.**

## Spinatquiche



**Zutaten für 4 Personen:** 1 Pkg. Blätterteig, 450 g Blattspinat, 100 g Schafskäse, 150 g Kochschinken, 30 g Pinienkerne, 5 Eier, 3 Tomaten, 1 Zwiebel

**ZUBEREITUNG:** Blattspinat und gewürfelte Zwiebel ca. 5 Min. anschwitzen. Pinienkerne, Schafskäse und Schinken würfeln und miteinander mischen. Den Blätterteig in eine mit Backpapier ausgelegte Springform legen, den Rand etwas hochziehen. Erst Blattspinat/Zwiebel, dann Pinienkern/Schafskäse/Schinken-Mischung darauf verteilen. 5 Eier mit Salz und Pfeffer verquirlen, darüber gießen. Tomaten in Scheiben schneiden und darauf verteilen. Bei 200°C (Umluft 180°C) ca. 30 Min. backen.

## Krautsalat mit Thunfisch



**Zutaten für 4 Personen:** ca. 1/2 kg Frühkraut, 200g Thunfisch aus der Dose (ohne Öl), Salz, Pfeffer, Balsamico Essig

**ZUBEREITUNG:** Frühkraut fein schneiden, den Thunfisch abtropfen lassen und zum Kraut geben, mit Salz, Pfeffer und Essig marinieren und 1 Std. ziehen lassen. Nochmals abschmecken und servieren.

## Tomatensalat mit Erdbeeren



**Zutaten für 2 Personen:** 200 g Erdbeeren, 3-4 Tomaten, 1 EL Zitronensaft, Olivenöl, Salz, 1 Prise, Zucker, weißer Pfeffer, 4 EL Balsamessig, Basilikum zum Garnieren

**ZUBEREITUNG:** Erdbeeren waschen, putzen und halbieren. Die Tomaten waschen und in Spalten schneiden. Beides mit dem Zitronensaft, dem Olivenöl, Salz, Zucker und Pfeffer vermengen und abschmecken. Auf Schälchen verteilen und mit dem Balsamico überträufeln. Mit Basilikum garniert servieren.

## Zitronen-Fenchel-Gemüse mit Hühnerbrust



**Zutaten für 4 Personen:** 2 EL Olivenöl, 1 TL Honig, Thymian, 2 Hühnerbrüste, Salz, Pfeffer, 1 Fenchel, 3 Karotten, 1 EL Zitronensaft

**ZUBEREITUNG:** Olivenöl, Honig und Thymian vermengen, die Hühnerbrüste damit bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Fenchel in Streifen schneiden (Strunk entfernen) Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Das Hühnchen kurz anbraten und dann bei 180°C für 15 Min. fertig garen. Fenchel und Karotten im Bratenrückstand kurz anrösten, mit Wasser aufgießen und weich dünsten. 1 EL frisch gepressten Zitronensaft und Gewürze dazu geben.

## Spinatpalatschinken



**Zutaten:** 250 g gekochter Spinat, 3 Eier, 30 g Weizenvollmehl, Salz, Muskat, Pfeffer, Butter oder Öl zum Ausbacken, 100 g Reibkäse

**ZUBEREITUNG:** Spinat in Salzwasser kurz brühen, abseihen, ausdrücken und passieren. Die Dotter verrühren, den Spinat und die Gewürze beimengen, Schnee und Mehl unterziehen. Im erhitzten Fett in einer Pfanne kleine Palatschinken backen, mit Käse bestreuen und einmal zusammenges schlagen servieren.

## Krautlasagne mit Karotten



**Zutaten für 4 Personen:** 50 g Butter, 4 EL Mehl, 500 ml Milch, 200 ml Wasser, Suppenwürze, Salz, Pfeffer, Muskat, 1/2 Frühkraut, 1 Lauch, 3-4 Karotten, Koriander, Petersilie, Lasagne Blätter

**ZUBEREITUNG:** Für die Béchamelseße Butter zerlassen, Mehl hinzugeben und kurz mitrösten. Unter ständigem Rühren Milch und Wasser hinzugeben. Einige Minuten unter ständigem Rühren köcheln lassen. Abschmecken und von der Kochstelle nehmen. Kraut, Lauch und Karotten fein schneiden oder reiben und in etwas Öl anrösten. Mit Wasser aufgießen und kurz dünsten. Würzen. Eine Auflaufform be fetten und abwechselnd Lasagne Blätter, Gemüse und Béchamelseße einschichten. Letzte Bechamel Schicht eventuell mit etwas Käse bestreuen. Bei 190°C ca. 40 Min. backen.

## Spaghetti mit Melanzani



**Zutaten für 4 Personen:** 500 g Spaghetti, 500 g Melanzani, 500 g Tomaten (gehäutet, gewürfelt), 2 Knoblauchzehen, 1 Bund Jungzwiebeln, Basilikum, Peperoncino oder 1/2 scharfen Pfefferoni, Olivenöl, Salz

**ZUBEREITUNG:** Pfefferoni fein hacken, Knoblauch zerdrücken, Zwiebel ringelig schneiden. Pfefferoni mit Knoblauch und Zwiebel in ca. 4 EL Olivenöl anbraten, Tomaten dazugeben und unter gelegentlichem Rühren ca. 10 Min. einkochen lassen. Spaghetti in Salzwasser al dente kochen und warm halten. Melanzani in Scheiben schneiden, trocken tupfen und in einer Pfanne in Olivenöl auf beiden Seiten braun anbraten, salzen. Spaghetti mit den Tomaten vermengen, mit Melanzanischeiben belegen und mit gehacktem Basilikum servieren.