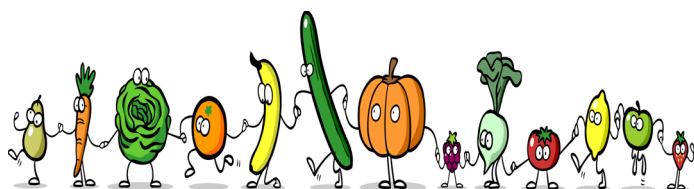


31.10. - 06.11.2022

der kleine feine Unterschied

„Bio hat sich in der Teuerungswelle für die Konsumenten bisher als preisstabilisierender Faktor im Lebensmittelbereich erwiesen. Der Preisunterschied zwischen BIO und konventionell nimmt weiter ab.“, so Bio Austria Obfrau Gertraud Grabmann.

Zudem ist die konventionelle Landwirtschaft viel mehr von fossilen Rohstoffen abhängig und leidet unter höheren Kunstdünger-, Spritzmittel- sowie Futter-Import-Preisen. Durch die Nichtverwendung fossiler Dünge- und Spritzmittel hat BIO hier klar die Nase vorn. Außerdem produzieren Bio-Betriebe die benötigten Futtermittel selbst oder achten auf Regionalität und möglichst kurze Transportwege. Der Einsatz erneuerbarer Energien ist bei den meisten Bio-Betrieben selbstverständlich. 21,9 % der landwirtschaftlichen Betriebe in unserem Land sind schon BIO und bewirtschaften insgesamt 26,6% der gesamten landwirtschaftlichen Fläche Österreichs. Dieser relativ hohe Bio-Anteil hilft unserem Land, dieser Krise besser stand zu halten.



Teilen Sie die Freude und Vorzüge an der Biokiste mit Freunden



Sind Sie mit unseren Produkten und dem Service zufrieden, dann wäre es sehr nett von Ihnen, wenn Sie uns weiterempfehlen würden.

Sobald die erste Bestellung des neuen Kunden bei uns vorliegt, bedanken wir uns mit einem Geschenk, das wir mit der Kiste zu Ihnen nach Hause bringen!

Die Neuwerbung kann auch direkt über unsere Homepage gemacht werden oder der Neukunde schreibt bei der Bestellung ins Mitteilungsfeld „geworben von.....“

Gründe die FÜR die Biokiste stehen ...

100% BIO aus Überzeugung

der Umwelt, dem Klima und nachkommenden Generationen zu Liebe

Eine Kiste von vielen Bauern Die Ursprungsidee der Biokiste:

Bio-Produkte **vieler kleiner Bio-Bauern** für die Kunden auf praktische Art und Weise zugänglich zu machen...

Unverpackt einkaufen

Das Gemüse & Obst kommt in einer beschichteten Karton-Mehrwegkiste & so unverpackt wie möglich.

Nix wegwerfen

Durch gezielte Planung ist der Verderb bei uns unter 2% (gegenüber 40% beim konventionellen Lebensmitteleinzelhandel).



Mehr Tierwohl

Das Fleisch in deiner Biokiste kommt von kleinen Höfen, wo die Tiere artgerecht und wertschätzend gehalten werden. Es wird auf Vorbestellung und am Hof geschlachtet.

Partnerschaften auf Augenhöhe

Unsere Bio-Bauern und Partnerbetriebe sind nicht Teil einer Marketingstrategie. Wir kennen ihre Geschichte, ihre Stärken, ihre Herausforderungen und stehen mit ihnen in ständigem Austausch.

Natürliche Vielfalt Gemüse und Obst braucht keine Modelmaße, um gut zu schmecken und gesund zu sein. Zu große, zu kleine oder etwas gebogene (Feld)Früchte finden Sie auch in der Biomitterkiste.



Einlageraktion

Zwiebel und Erdäpfel gibt es jetzt in 10 kg Säcke zum Sonderpreis:

10 kg Sack Erdäpfel festkochen	€ 19,99/Sack
10 kg Sack Erdäpfel mehligkochend	€ 19,99/Sack
10 kg Sack Zwiebel gelb	€ 23,99/Sack
10 kg Sack Zwiebel rot	€ 28,59/Sack

Sauerkrautstrudel



Zutaten für 4 Personen: Teig: 200 g glattes Mehl, 1 EL Öl, ca. 125 ml warmes Wasser, 1 Spritzer Essig
Fülle: ½ kg Sauerkraut, 1 EL Butter, 150 g klein würfelig geschnittenen Speck, 1 fein geschnittene Zwiebel, 2 zerdrückte Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer, evtl. Kümmel
ZUBEREITUNG: Teig: Mehl mit den restlichen Zutaten zu einem glatten Teig kneten und eine Stunde rasten lassen.
Fülle: Speck, Zwiebel und Knoblauch in Butter goldgelb anrösten, mit dem Sauerkraut mischen, bei Bedarf würzen. Strudelteig ausziehen, auf 2/3 des Teiges die Fülle verteilen, Enden einschlagen und von der belegten Seite her einrollen. Auf ein Backblech legen und mit Wasser bestreichen. Im vorgeheizten Rohr ca. 35 Minuten backen.

Basilikumrisotto mit Fenchel



Zutaten für 2 Personen: 200 g Risottoreis, 50 ml Weißwein, 750 ml heiße Gemüsebrühe, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 20 g Parmesan, 1 Handvoll Basilikumblätter, 1 Fenchelknolle, 2 EL Pinienkerne, 1 EL Crème fraîche, 30 ml Sahne, Salz, getrocknete Chili, Saft einer halben Zitrone
ZUBEREITUNG: Zwiebel und Knoblauch fein schneiden, in Butter anschwitzen, Reis dazugeben und kurz mit anschwitzen. Mit Wein ablöschen, etwas Suppe angießen und unter häufigem Rühren bissfest köcheln lassen, dabei immer wieder heiße Brühe nachgießen. Fenchel der Länge nach in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Parmesan reiben, Basilikumblätter mit 2 EL Wasser pürieren. Fenchelscheiben bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 3 Minuten in Olivenöl braten, gleichzeitig die Pinienkerne in einer Pfanne rösten (ohne Fett). Fenchelscheiben mit Salz und Chili würzen und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Parmesan, Basilikum, Crème fraîche und Sahne unter das Risotto mischen. Mit Salz abschmecken. Risotto mit Fenchelscheiben anrichten und mit Pinienkernen und Basilikumblätter garnieren.



Mangoldnockerl mit Blauschimmelsauce

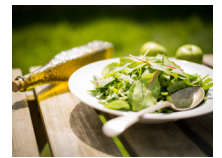
Zutaten für 4 Personen: 1 Bund Mangold, 350 g Topfen (20% F.i.T.), 4 Eier, 70 g Mehl, Salz, Muskat, Pfeffer; ½ – ¼ l Rahm, 80 – 100 g Blauschimmelkäse; Parmesan
ZUBEREITUNG: Mangold waschen, mit kochendem Wasser übergießen, kurz ziehen lassen, kalt abschrecken, sehr gut ausdrücken und klein hacken. In eine Schüssel geben, mit Topfen, Mehl und Eiern gut mischen, würzen. Mit einem Esslöffel Nockerl formen, in leicht kochendes Salzwasser geben und ca. 15 Minuten ziehen lassen. Für die Sauce Rahm erwärmen, Gorgonzola darin schmelzen, gut rühren! Nockerl mit Sauce und geriebenem Parmesan servieren.

Sauerkrautlaibchen



Zutaten für 4 Personen: ½ kg Sauerkraut, 1 kleine Zwiebel, 100 g glattes Mehl, 2 Dotter, 1 EL Süßrahm, 150 g Speck gewürfelt, Salz, Pfeffer, Petersilie, Öl
ZUBEREITUNG: Sauerkraut gut ausdrücken, mit Mehl, Dotter, Rahm, Salz und Pfeffer mischen. Zwiebel fein hacken und mit dem gewürfelten Speck und 1 EL gehackter Petersilie zum Kraut geben. Aus der Masse Laibchen formen und in wenig Öl in einer Pfanne beidseitig goldbraun backen.

Nudeln mit Kohl



Zutaten für 4 Personen: 400 g Hörnchen, 400 g Kohl, 15g getrocknete Pilze oder Speckwürfel, 1 Zwiebel, 4 EL Olivenöl, 1 Lorbeerblatt, 80 g Parmesan, 4 EL Sahne, Salz, Pfeffer, versch. Kräuter (Oregano, Thymian, Rosmarin)
ZUBEREITUNG: Pilze grob hacken, mit 200 ml kochendem Wasser übergießen und kurz quellen lassen. Zwiebel fein schneiden, Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln darin anschwitzen und mit 800 ml Gemüsebrühe aufgießen. Pilze mit samt Wasser, Salz, Lorbeerblatt und Kräuter zugeben. Kurz aufkochen und 10 Min. mit geschlossenem Deckel köcheln lassen. Inzwischen Wirsing in feine Streifen schneiden. Parmesan grob reiben. Nudeln in Kochsud geben und bei offenem Deckel ca. 4 Min köcheln lassen. Wirsing zugeben und weitere 6 Min. weitergaren. Es sollte nur noch ganz wenig Kochsud im Topf sein. Speckwürfel, Sahne und Parmesan unterrühren, bis alles eine leicht cremige Konsistenz hat. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Putenfleisch mit Fenchel-Kürbisgemüse



Zutaten für 4 Personen: 4 Putenschnitzel, 150 g Haselnüsse (grob gehackt), 1-2 Fenchel, 150g Kürbis (geschnitten), 1/16 l Gemüsebrühe, Weißwein herb, 1 Zwiebel, Olivenöl, Saft von 1 Orange, Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer
ZUBEREITUNG: Fenchel halbieren, den Strunk entfernen, dreieckig schneiden. Zwiebel fein schneiden, in Olivenöl kurz anschwitzen, Fenchel dazugeben. Mit einem Schuss Weißwein und dem Saft der Orange ablöschen. Suppe und Kürbiswürfel dazugeben und weich dünsten. Gegen Ende den Deckel vom Topf nehmen, damit die Flüssigkeit verdampfen kann. Mit Salz, Pfeffer und ganz wenig Cayennepfeffer abschmecken. Putenschnitzel salzen, pfeffern und in den Haselnüssen wenden. In Olivenöl langsam auf beiden Seiten braten und auf dem Fenchel-Kürbis-Gemüse anrichten.