



KW 36 - 02.09.- 08.09.2024

**bio
mitter**
...bringt's

S' BIOBLATTL

Wir wollen's wissen: Deine Ideen für unser Biokistl!

Hallo liebe Biokistl-Kundinnen,

wir hoffen, dass du die frischen und leckeren Bio-Produkte genießt, die wir jede Woche mit viel Sorgfalt für dich aussuchen. Dein Wohlbefinden und deine Zufriedenheit sind uns wichtig, und wir möchten unser Angebot ständig verbessern.

Deine Meinung zählt!

Hast du Ideen oder Wünsche, wie wir dein Biokistl noch besser machen können? Gibt es bestimmte Produkte, die du gerne mal in deiner Kiste hättest? Oder hast du vielleicht Vorschläge für zusätzliche Services, die wir anbieten könnten?

Wir sind ganz Ohr für all deine Anregungen, Fragen und dein Feedback.

Deine Rückmeldungen sind für uns Gold wert. Sie helfen uns nicht nur, uns zu verbessern, sondern auch, besser auf die Bedürfnisse unserer tollen Gemeinschaft einzugehen. Ob es um die Produktauswahl, Lieferoptionen oder unsere Kommunikation geht – sag uns einfach, was du denkst!

So erreichst du uns:

Schreibe uns eine E-Mail: Wir lesen jede Nachricht! office@biomitter.at

Nutze unser Feedback-Formular auf der Webseite: <https://www.biomitter.at/service/kontakt.html>

Ruf uns an: Wir freuen uns immer, von dir zu hören. **+432239/342 81**

Wir sind gespannt auf deine Rückmeldung und freuen uns darauf, gemeinsam mit dir unser Angebot zu verbessern.

HOFLADEN | GÄRTNEREI | +43 664 8557246

BIOKISTL ...BIO bis vor die Haustüre

Römerweg 14a | 2384 Breitenfurt | www.biomitter.at | +432239/342 81

**bio
mitter**
...bringt's



Biomitter | Römerweg 14 A, 2384 Breitenfurt | 02239/34281 | office@biomitter.at



Gebackener Hokkaido-Kürbis

Zutaten:

1 Hokkaido-Kürbis,
entkernt und in Spalten geschnitten
(die Schale kann dranbleiben)
3 EL Olivenöl
2 EL Honig oder Ahornsirup
100 g Feta-Käse, zerbröckelt
50 g Walnüsse, grob gehackt
1 TL Zimt
1 TL Paprikapulver (scharf oder mild,
nach Geschmack)
Salz und Pfeffer nach Geschmack
Frische Thymianblätter zum Garnieren

Zubereitung:



Ofen vorheizen: Den Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Kürbis vorbereiten: Die Kürbisspalten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit Olivenöl, Zimt, Paprikapulver, Salz und Pfeffer gleichmäßig beträufeln und würzen. Den Honig oder Ahornsirup darüber träufeln und alles gut vermischen, sodass die Kürbisspalten gleichmäßig bedeckt sind.

Backen: Die Kürbisspalten etwa 25-30 Minuten im vorgeheizten Ofen backen, bis sie weich und leicht gebräunt sind. Zwischendurch einmal wenden, damit sie gleichmäßig garen.

Feta und Walnüsse hinzufügen: Nach der Backzeit den Feta-Käse und die gehackten Walnüsse über die Kürbisspalten streuen und für weitere 5-7 Minuten im Ofen backen, bis der Feta leicht gebräunt und die Walnüsse geröstet sind.

Anrichten: Den gebackenen Hokkaido-Kürbis aus dem Ofen nehmen und mit frischen Thymianblättern garnieren.

Kürbis:

Vielseitig: Kürbis kann in vielen Gerichten verwendet werden – von Suppen bis zu Desserts.

Nährstoffreich: Er ist reich an Vitamin A, C, Kalium und Ballaststoffen.

Viele Sorten: Es gibt zahlreiche Kürbissorten wie Hokkaido, Butternut und Muskat.

Lange Lagerung: Kürbis lässt sich an einem kühlen, trockenen Ort mehrere Monate lagern.



Guten Appetit!