



KW 14 - 31.03. - 06.04.2025

bio
mitter
...bringt's

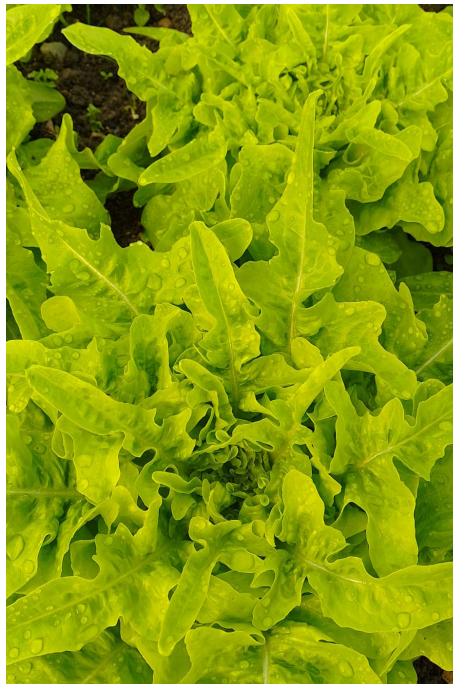
S' BIOBLATTL

Frisch vom Feld – direkt zu euch!

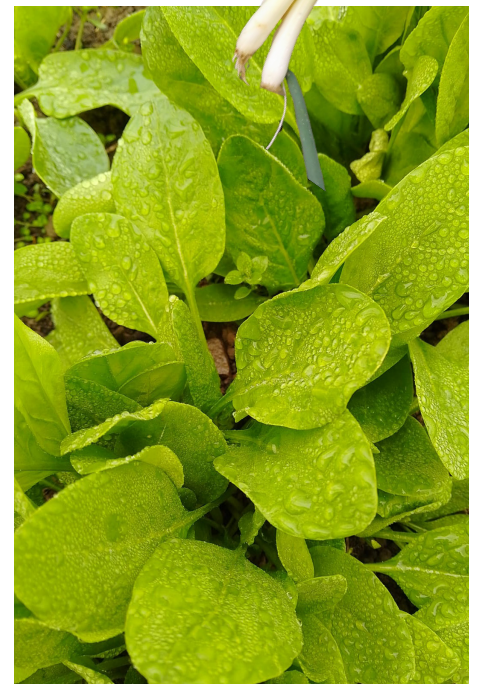
Der Frühling hält Einzug auf unserem Hof. Zarte Salate, knackige Radieschen und aromatische Kräuter sprießen aus der Erde – mit viel Liebe angebaut und erntefrisch für euch geerntet. Perfekt für frühlingsfrische Rezepte und euren nächsten Genussmoment. - **Frisch vom Hof gibt es im Moment:**



Jungknoblauch



Eichblatt



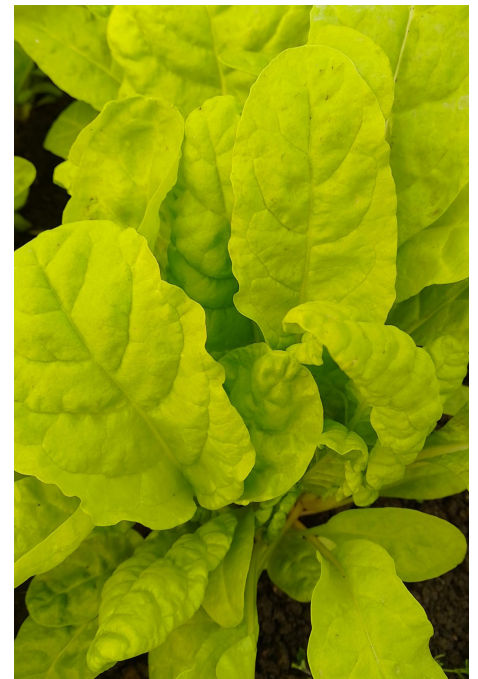
Spinat



Radieschen



Schnittlauch



Mangold



Cremiger Spinat-Erdäpfel-Eintopf

Zutaten:

300 g frischer Spinat
400 g Erdäpfel
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
500 ml Gemüsebrühe
100 ml Schlagobers
1 EL Öl oder Butter
Salz, Pfeffer, Muskatnuss



Zubereitung:

- Erdäpfel schälen und würfeln, Zwiebel und Knoblauch fein hacken.
- Öl oder Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch glasig anrösten.
- Erdäpfel dazugeben, kurz mitrösten und mit Gemüsebrühe aufgießen. Etwa 15 Minuten köcheln lassen, bis die Erdäpfel weich sind.
- Den Spinat waschen, grob hacken und in den Topf geben. Kurz mitkochen, bis er zusammenfällt.
- Schlagobers einrühren und mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken.

Spinat:

Nährstoffbombe: Spinat ist reich an Vitaminen (A, C, K) und Mineralstoffen wie Eisen, Magnesium und Kalium – ideal für Immunsystem, Knochen und Muskeln.

Kalorienarm & sättigend: Trotz seines hohen Nährstoffgehalts hat Spinat kaum Kalorien und eignet sich hervorragend für eine leichte, gesunde Ernährung.

Gut für Haut & Augen: Das enthaltene Beta-Carotin (Vorstufe von Vitamin A) unterstützt eine gesunde Haut und gutes Sehen.

Saisonal & regional: Spinat wächst in Österreich sowohl im Frühling als auch im Herbst und ist damit ein echtes saisonales Supergemüse – frisch vom Feld auf den Teller!

Guten Appetit!