

Rindfleischangebot  
Auslieferung in KW05 (28.01.-01.02.2019)  
Bestellschluss: 21.01.2019

Rinder Beiried geschn. 2 Stk. ca. 400g	€ 49,98/kg
Rinder Beiried im Ganzen ca. 600g	€ 49,98/kg
Rinder Schnitzel geschn. 2 Stk. ca. 350g	€ 30,95/kg
Rinder Schnitzel geschn. 5 Stk. ca. 850g	€ 30,95/kg
Rinder Rostbraten im Ganzen ca. 500g	€ 37,70/kg
Rinder Tafelspitz ca. 750g	€ 38,60/kg
Rinder Gulasch geschn. ca. 500g	€ 22,90/kg



Für einen gelungenen Start in den Tag .....

Würste und Hendl  
Angebot für die KW06 (04.02.-08.02.2019)  
Bestellschluss: 28.01.2019

**Bio Landhendl**  
grillfertig (ohne Innereien) vom Biohof Huber  
1 Stk. wiegt ca. 1,2 - 1,6 kg € 15,98 / kg

Käsekrauter 2 Stk-Pkg. ca. 240g	€ 7,26/Pkg.
Bratwürstl v. Schwein dünn 2 Paar-Pkg. 220g	€ 5,88/Pkg.
Bratwürstl v. Lamm 2 Paar-Pkg. 220g	€ 6,93/Pkg.
Knacker 2 Stk-Pkg. ca. 280g	€ 5,06/Pkg.
Berner-Würstl 3 Stk.-Pkg. ca. 250g	€ 8,19/Pkg.
Leberkäse natur 2 Scheiben ca. 220g	€ 4,20/Pkg.
Frankfurter 2 Paar Pkg. ca. 250g	€ 6,09/Pkg.

Laut vielen Tageszeitungen und anderen Medien haben die überwiegende Mehrheit der Österreicher sich für 2019 den Vorsatz genommen, „gesünder“ zu leben, um „Fit und vital statt müde und schlapp“ zu sein. Sie haben mit Ihrer Biokiste bereits einen wesentlichen Schritt in diese Richtung gesetzt.

Bio-Produkte werden energie-extensiv erzeugt, sie wachsen in unbeheizten Folientunnels oder im Freiland, können Sonne tanken und ihre Wurzeln in feine, mit Kompost gedüngte Erde schlagen und daraus ihre Nährstoffe beziehen. Sie sind nachweislich nährstoffreicher als konventionelle Produkte, völlig unbelastet und punkten mit einem unvergleichlich intensivem Genuss.

Tipps für einen gelungenen Start in den neuen Tag:

Ein entschlackender Grüner Smoothie wirkt wohltuend und ist leicht hergestellt: Zutaten wie Salat-Blätter, Karotten, Stangensellerie, Ingwer, Apfel, Birne und Banane im Mixer mit Wasser oder Hafer- (Dinkel-, Soja-,...) Drink zu einem leckeren Smoothie pürieren.

Viel Bewegung an der frischen Luft hilft aus der Stressspirale, hält fit und füllt den Glückshormon-Speicher auf! Schon 2-3 Mal die Woche 20-30 Minuten Bewegung - auch Spazieren gehen - reichen, um seiner Gesundheit Gutes zu tun.

Ausreichend Schlaf hilft der Regeneration von Körper und Geist. Im Durchschnitt braucht jeder Mensch zwischen 6-8 Stunden Schlaf, um am nächsten Tag wieder leistungsfähig zu sein.

In der Regel nehmen wir uns viel zu selten Zeit für uns selbst, da viele Dinge unseres Lebens einen zu großen Platz in unserem Alltag einnehmen. So erspart Ihnen beispielsweise unsere Rezepte-Seite unter [www.biomitter.at](http://www.biomitter.at) das lange Suchen nach den passenden Kochideen zu Ihrer Biomitter Kiste. Sparen Sie Zeit für die wichtigen Dinge des Leben!



Ein gesundes Frühstück gibt Power und Energie für den ganzen Tag. Es bildet sozusagen die Basis für unsere alltäglichen Unternehmungen.

Overnight Oats mit Mango

Für 1 Portion: 50g Haferflocken, 1 EL Chiasamen, 100ml Mandelmilch, 2 EL Joghurt, 1 TL Honig, ½ Mango, Zitronensaft

Haferflocken, Chiasamen, Mandelmilch und Joghurt verrühren. Mango in Würfel schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und mit Honig vermengen. In ein Rexglas schichten, verschließen, über Nacht kalt stellen und am nächsten Tag genießen.

### Fenchel-Gratin

Zutaten für 2-3 Portionen: 1 EL Butter für die Form, 300g Erdäpfel, 400g Fenchel, 1 Knoblauchzehe, 4 EL Semmelbrösel, 100g Blaue Kornblume, etwas Öl, Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung: Fenchel putzen (Fenchelgrün beiseite legen), waschen und in nicht zu dünne Scheiben schneiden. In einem Topf mit Salzwasser blanchieren. Erdäpfel weich kochen, schälen und in Scheiben schneiden. Erdäpfel und Fenchel in eine gebutterte Auflaufform schichten, mit Salz, Pfeffer und Muskat bestreuen. Mit Blauschimmelkäsestücken belegen. Semmelbrösel mit kleingehacktem Knoblauch, Salz und Pfeffer mischen, über das Gratin streuen und mit etwas Olivenöl beträufeln. Im vorgeheizten Backrohr bei 200°C etwa 10 Min. backen. Anschließend mit dem Fenchelgrün bestreut servieren.

### Mangoldgemüse mit Sauerrahm

Zutaten: 500 g Mangold, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 Stk. Ingwer (haselnussgroß), 1 TL Koriander gemahlen, 1 TL Kümmel gemahlen, 2 getrocknete Chillischoten zerstoßen, 2 EL Butter, Salz, ½ TL Currypulver, ½ TL Zucker, 150 g Sauerrahm

Zubereitung: Mangold gut waschen und grob aufschneiden. Zwiebel fein hacken, Knoblauch und Ingwer schälen und auch fein hacken. Die Butter schmelzen und die Zwiebel, den Knoblauch und den Ingwer darin anbraten. Die Gewürze sowie Salz, Currypulver und Zucker zugeben. Den abgetropften Mangold dazugeben und gut mit den restlichen Zutaten vermengen. Zum Schluss den Sauerrahm unterrühren und erwärmen. Dazu

### Kürbiscremesuppe mit Birne

Zutaten für 4 Portionen: 400 g Kürbis, 1 kleine Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 2 kleine saftige Birnen, ½ l Gemüsebrühe, 1 EL Butter, Muskat, Piment, ½ TL gemahlener Koriander, ¼ TL Zimt, 1 TL frischen Ingwer, 1 TL Zitronenschale, 1 EL Zitronensaft, Chili, Salz, 150 g Joghurt oder Rahm

Zubereitung: Zwiebel, Knoblauch, Zitronenschale und Ingwer fein hacken. Eine Birne in kleine Würfel, die zweite für die Garnitur in feine Spalten schneiden. Kürbis in große Würfel schneiden. Zwiebel in Butter anschwitzen, Knoblauch, Muskat, Piment, Koriander und Zimt mitrösten. Kürbis zugeben, leicht salzen, 3 Min. andünsten, mit Gemüsebrühe aufgießen. Zitronenschale, gewürfelter Birne und Ingwer zugeben, 10 Min. kochen. Suppe mit 100 g Joghurt oder Rahm und mit Zitronensaft fein pürieren, mit Salz und Chili abschmecken, mit restlichem Joghurt oder Rahm und Birnenspalten garnieren.

### Nudeln mit Broccoli-Knoblauch-Sauce

Zutaten für 4 Personen: 500 g Penne, 500 g Brokkoli, 4-6 Knoblauchzehen, 1 mittelscharfen, entkernten Pfefferoni, 25 g Butter, 1 dl Weißwein, 3 dl Rahm, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Nudeln al dente kochen. Brokkoli in Röschen teilen und bissfest garen. Knoblauch in feine Streifen schneiden, Pfefferoni in dünne Streifen schneiden. Knoblauch und Pfefferoni in Butter hell anrösten, mit Weißwein ablöschen und gut zur Hälfte einkochen lassen. Rahm hinzu und mit Salz und Pfeffer würzen. Brokkoli in der Sauce gut anwärmen, mit den Nudeln mischen und sofort servieren.

### Pastinakengemüse mit Walnüssen

Zutaten für 4 Personen als Beilage: 300 g Pastinaken, 50 g gehackte Walnüsse, 30 g Rosinen, etwas Gemüsesuppe, 20 g Butter, 1 EL Walnussöl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 1 EL frische Kräuter

Zubereitung: Pastinaken schälen, in Stifte schneiden. Das Walnussöl mit der Butter erwärmen, Pastinaken zugeben, Suppe angießen, weich dünsten lassen. Nüsse in einer Pfanne rösten, zusammen mit den Rosinen zum Gemüse geben, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen, mit frischen Kräutern servieren.

### Kürbiskuchen

Zutaten: 5 Eier, 150 g Zucker, 250 g geriebene Haselnüsse, 250 g geriebener Kürbis, 75 g Mehl, ½ Pkg. Backpulver, 1 Pkg. Vanillezucker, Zitronenschale einer Bio-Zitrone

Zubereitung: Eier trennen, Eiweiß zu Schnee schlagen. Dotter mit Zucker und Vanillezucker schaumig schlagen. Backpulver unter das Mehl mischen und mit dem Kürbis und den Nüssen vorsichtig unter die Masse rühren. Danach den Schnee unterheben. In einer Kuchenform bei 180°C ca. 40 Min. backen.

### Thunfisch-Zucchini-Pfanne

Zutaten für 2 Personen: 1 Zucchini, 1 Dose Thunfisch, 1 Zwiebel, 1 Mozzarella, Olivenöl, 2 EL Frischkäse, 1 Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer, Chilipulver, Basilikum, 1 EL Balsamico

Zubereitung: Zucchini und Mozzarella würfelig schneiden, Zwiebel fein hacken, Knoblauch blättrig schneiden. Zwiebel in Olivenöl anschwitzen, Knoblauch und Zucchini mitbraten, anbräunen und mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Thunfisch (ohne Saft) und Frischkäse zugeben, Mozzarella darauf verteilen und leicht schmelzen lassen. Mit einem Schuss Balsamico und geschnittenen Basilikumblättern abschmecken.

FENCHEL

BROKKOLI

PASTINAKEN

MANGOLD

KÜRBIS

ZUCCHINI