

DIE BÄRLAUCH-  
SAISON BEGINNT

13/23



## INFOS UND ANGEBOTE

### HÄHNCHENKEULEN- AKTION vom Biohof Vest, Irnkofen

immer 2 Stück pro Paket, ca. 500-600g

statt ~~15,99~~ €/kg nur 13,50 €/kg



### Olivenöl Küchenheld

19,90 € / 1,5l-Dose



Der griechische Bio-Pionier MANI verstärkt sein öko-soziales Engagement!

100 % natives Olivenöl aus Solidarität mit den Olivenbäuerinnen und Olivenbauern. Durch die Abnahme des Olivenöls 2. Güteklasse (natives Olivenöl) unterstützt MANI seine Olivenbäuerinnen und Olivenbauern in Griechenland. Durch die Verarbeitung bleiben die Olivenöle unverschwendet und die Bauern in Griechenland bekommen einen fairen Preis - das MANI 100 % native Olivenöl ist gelebte Solidarität.



## GUT ZU WISSEN

**Rote Bete oder auch Rana**, wie sie in Bayern genannt werden stammen ursprünglich aus dem afrikanischen Mittelmeerraum. Mittlerweile gibt es das Gemüse im klassischen Rot sowie in gelb, weiß und sogar geringelt. Rote Bete kann hervorragend zu Salaten verarbeitet werden, schmeckt aber auch mit Couscous orientalisch gewürzt ganz hervorragend.

**Rote Bete am besten im Kühlschrank lagern - das verlängert die Haltbarkeit!**



## GUT ZU WISSEN LIEFERUNGEN RUND UM OSTERN

In der Woche **vor** Ostern (Karwoche, 03.04. bis 07.04.) liefern wir ganz normal. Freitagstkisten werden am Karfreitag, 07.04. ausgeliefert. Lediglich die Abholung vorbestellter Kisten in Kößnach verschiebt sich auf Donnerstag, 06.04. zwischen 11 und 17 Uhr.

In der Woche **nach** Ostern (10.04. bis 15.04.) verschieben sich alle Lieferungen um einen Tag. D.h. Montagstkisten kommen Dienstag; Dienstagstkisten kommen am Mittwoch, usw.

Die Abholung vorbestellter Kisten bleibt am Freitag, 14.04.  
Vielen Dank für Ihr Verständnis!

## ROTE BETE KNÖDEL

Auf Basis einer Semmelknödelmasse und pürierter Roter Bete machen wir einen Klassiker der Südtiroler Küche.

**Wichtig dabei: wir brauchen die richtige Mischung aus Konsistenz und Fluffigkeit.**



1kg Knödelbrot/Semmelbrösel, 400g pürierte Rote Bete, 1 Zitrone 200g geriebener Bergkäse, 3 Knoblauchzehen 600ml Milch, 4 Eier, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, 500g Butter

Rote Bete kochen oder im Ofen garen. Schälen, mixen. Knödelbrot oder Semmelbrösel in warmer Milch einweichen. Knoblauch schälen und mit dem Messerrücken zerdrücken. Salzwasser für Knödel aufstellen.

Knödelteig aus Rote Bete-Püree, Eiern, eingeweichem Knödelbrot herstellen. Würzen mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronenabrieb und Knoblauch. Den Bergkäse mit einkneten.

Masse sollte auf keinen Fall flüssig, aber immer noch weich sein. Einen Probeknödel ins siedende Wasser geben, wenn dieser hält, die anderen abdrehen und abkochen. Wenn die Knödel nach oben kommen, sind sie fast fertig, noch 3 - 5 Minuten im Wasser lassen, dann mit Schaumkelle rausnehmen. Entweder später ins gleiche Wasser zum Erwärmen, oder im Ofen heiß machen. Mit brauner Butter servieren. Quelle: Carmen eV., nachhaltiges Dinner

Die Rote Bete kommen diese Woche vom Biolandhof Limbrunner in Kirchroth (DE-ÖKO-006).



## FEINE BACKWAREN FÜR OSTERN



Die Biobäckerei Wagner (DE-ÖKO-003) versorgt uns in der Osterzeit mit frischen, österlichen Backwaren.

Bitte beachten Sie die Bestellschlüsse im Online-Shop.

ab sofort

**1 Osterfladen, 500g** 10,50€/Stück

u.a. mit Rosinen, Mandeln, Orangeat, Zitronat, Rum

**2 Veganes Osterbrot, Vollkorn, 500g** 10,00 €/Stück

in der Karwoche

**3 Osterlamm klein, 160g** 7,20€/Stück

**4 Osterlamm groß, 480g** 12,20 €/Stück



Weitere Osterschmankerl finden Sie online!

# BESONDERES ZU OSTERN

jetzt vorbestellen zur Auslieferung  
in der Karwoche (3. bis 7.4.),  
nur solange der Vorrat reicht!

## FISCH

**BESTELLSCHLUSS 28.03.**

Forellen der Bio-Fischzucht  
Baumgartner, 83527 Haag



frische Forelle, ca. 500g	29,90€/kg
frisches Forellenfilet, ca. 250g	49,90€/kg
geräucherte Forelle, ca. 350g	39,90€/kg
geräuchertes Forellenfilet (1 Stück), ca. 220g	59,90€/kg

Saiblinge von Biofisch Rameil,  
65529 Waldems Niederems



Saibling, 2 ganze Fische, ca. 1kg	35,90€/kg
-----------------------------------	-----------

# BROT DES MONATS



## KÜRBISKERN- BROT 500g 5,30 €/Stück



Das Mischbrot aus Roggen- und Dinkelmehl ist aufgrund vieler Kürbiskerne sehr nährstoffreich. Frisch im Holzkistchen gebacken, vegan. Von der Bio-Bäckerei Wagner, Tiefenbach (DE-ÖKO-003).

# ANGUS-RINDFLEISHPAKETE

vom Schlossgut Hauzendorf

**Bioland**

Mischpaket mit Lende, 5kg	24,90€/kg
Mischpaket mit Rouladen, 5kg	24,90 €/kg
Mischpaket, 10kg	23,90€/kg

**Bestellschluss** Samstag, 01.04., 12 Uhr,  
**Auslieferung** in der Karwoche, 03. - 07.04.

**JETZT VORBESTELLEN:  
UNSERE OSTERPAKETE!**

Nur in der  
Karwoche  
lieferbar!



## OSTER-WURSTPAKET

**34,90 €/Paket**

Ein leckeres und geschmacklich abwechslungsreiches Wurstpaket für den Osterbrunch. Enthält ca. 150g Pastrami, ca. 150g Osterschinken, geschnitten, ca. 150g ital. Salamiaufschnitt, ca. 150g Kochschinken mit Kräuterkruste, ca. 120g Cabanossi, ca. 150g Aufschnittwurst

## OSTER-KÄSEPAKET

**34,90 €/Paket**

ca. 160g Tiroler Almschnittlauchkäse, ca. 160g Schweizer Ur-Emmentaler, ca. 160g Zwölfender Bergkäse, 1 Glas Pina Pfeffer & Zitrone Frischkäse (140g), ca. 160g Monsieur Bernard, ca. 160g Bournette, 1 Stück Frühlingscamembert (ca. 150g)

# NEU BEI UNS VORWALDKRÄUTEREI



In der Vorwaldkräuterei aus Brennbach baut Birgit Nägelsbach mit viel Herzblut eine duftende Pflanzenvielfalt an – Pflanzen vom Samenkorn bis zur Ernte zu begleiten ist ihre große Leidenschaft. Sie vermarktet sowohl die Kräuterjungpflanzen als auch die Kräuter, welche auch zu wohlschmeckenden Tees weiterverarbeitet werden.

- 1** **Kräutertee Bernsteintee, 20g** 5,29€/Stück  
mild-fruchtig mit Apfelmünze, Bernsteinminze und Ringelblumen.
- 2** **Kräutertee Blütentee, 25g** 5,29€/Stück  
mild-blumig; mit Himbeerblättern, Goldmelisse, Rosenblüten, Ringelblumen u.v.m.
- 3** **Kräutertee Goldmelisse, 20g** 5,29 €/Stück  
kräftig, leicht zitronig; mit Goldmelisse und Lemonmelisse
- 4** **Kräutertee, Marokkanische Minze, 20g** 5,29 €/Stück  
frisch-mild, mit marokkanischer Minze und Libanonminze

