

# Rezepte & Neues



ADAMAH  
BioHof

KW 03  
14.01.19 - 20.01.19

## Die Landwirtschaft im Winterschlaf

Der **Winter** hat Einzug gehalten und damit auch ein wenig **Ruhe** bei uns. Alle **Erntearbeiten** sind abgeschlossen und der am längsten am Feld verbliebene, **kälteunempfindliche Porree** wurde in der Weihnachtswoche abgeerntet und in unserem Kühllager eingelagert. Dort wird nun unser komplettes **Wintergemüsesortiment** mitsamt den anhaftenden Erdresten unter **idealen Bedingungen** aufbewahrt. So naturbelassen bleibt es am längsten frisch. Erst nach und nach wird das Lagergemüse dann gewaschen und für deine BioKistlbestellung verpackt.



Während die Felder unter einer **Schneedecke** verborgen liegen, wachsen in den **Folienhäusern frischer Rucola** und unsere **knackigen Asia Salate** heran. Damit wir sie dir während des ganzen Winters erntefrisch anbieten können, werden sie gestaffelt angebaut und so wird immer nur eine kleine, **gerade benötigte Menge** erntereif.

Ein wenig **Bodenbearbeitung**, wie beispielsweise Pflugarbeiten, findet auch im Winter statt. In diesem Jahr sind wir damit spät dran, weil es das Wetter bis jetzt nicht zugelassen hat und der Boden **zu sehr gefroren** war. Wenn sie abgeschlossen sind, lassen wir die Felder bis in den Frühling hinein ruhen und sich erholen. So sammeln sie Kraft für die nächste Saison!

## Zero Waste Tipp

Von unserer Abfallexpertin Daniela



Bis jetzt hast du bestimmt die **Wurzeln vom Porree** auf den Kompost oder in den Biomüll geworfen. Schade drum! Du kannst nämlich ganz einfach aus dem Wurzelrest eine **neue Porree Stange** ziehen: Stelle sie in einem Glas mit **wenig Wasser** an einen **sonnigen Ort**. Wechsle das Wasser täglich und schon bald wirst du staunen - die Blätter wachsen nach und ein paar Wochen später kannst du deinen Porree **erntefrisch von deiner Fensterbank** genießen!

## Filzworkshop für Kinder

Samstag 26. Jänner  
am ADAMAH BioHof



Mit **Textilkünstlerin Monika Tatrai** von der **Filzoase** entdecken deine Kinder ihre Kreativität beim **Filzen**. Aus österreichischer Bergschafwolle zaubern sie **Körbchen** und **Schalen** für ihre kleinen Schätze. Jedes Kunstwerk ist ein Unikat! Während einer kreativen Schaffenspause gibt's natürlich eine gesunde **BioJause** zur Stärkung.

**Datum & Uhrzeit:** 26. Jänner // 09:30 bis 11:30  
**Kosten:** € 35 // € 30 für ADAMAH Freundeskreis  
**Anmeldung:** 02248 2224 oder biohof@adamah.at

# Produzent der Woche Hegihof

Am Anfang des **Hegihofs** stand die Sehnsucht **Bernhard Rzepas** nach einer **natürlichen Lebensweise** und **gesunder Ernährung**. 1983 erwarb der **Quereinsteiger** einen alten Bauernhof am Fuss des Hegerbergs in Niederösterreich. Mit einer gehörigen Portion **Idealismus** begann er, diesen zu bewirtschaften und **Milchschafe** zu halten. Aus den ersten zwei Schafen wurden schnell mehr, und er eignete sich das Wissen zur Herstellung von **Rohmilchjoghurt** und **Käse** selbst an. Heute wird am Hegihof immer noch fast alles auf **ursprüngliche Art** in Handarbeit gemacht. Die rund 130 Milchschafe bekommen ausschließlich **Gras, Heu** und **BioGetreide** zu fressen und grasen auf wechselnden, mit **jungen Kräutern** bewachsenen Weiden.

Gemolken werden sie mittlerweile mit einer kleinen Melkmaschine und zusätzlich auch noch von Hand. Die **Joghurtkultur** befindet sich dabei schon in der **Melkkanne**, wo die Joghurtbakterien sofort ihre Arbeit beginnen. Das garantiert die **hohe Qualität** und **einwandfreie Hygiene**. Die Weiterverarbeitung erfolgt unmittelbar nach dem Melken. **Vollreife BioFrüchte** und **naturbelassener Akazienhonig** werden händisch mit dem Joghurt ins Glas abgefüllt.



Bernhard Rzepa und sein Sohn Richard

Die Schafe am Hegihof scheinen mit ihrer Pflege sehr zufrieden zu sein und geben Milch von **hervorragender Qualität**. Rohmilchprodukte sind heute eine **Seltenheit** geworden, denn ihre Herstellung ist sehr **arbeitsintensiv**. Aber durch die natürliche Verarbeitung bleibt eine Vielzahl an Vitalstoffen erhalten und ihr **ursprünglicher Geschmack** und die gesundheitsfördernden Eigenschaften sind **einzigartig**. Überzeuge dich jetzt selbst davon, Käse und Joghurts gibt's im Jänner zum vergünstigten Genusspreis.



**Bärlauchschafkäse**, 170 g € **4,95** statt € 5,48  
Frischkäse aus Schafrohnmilch mit Bärlauch vom eigenen Hof

**Schafjoghurt mit Früchten**, 180 g € **1,99** statt € 2,18  
Marille, Vanille, Dirndl, Erdbeere, Heidelbeere & Himbeere

Jetzt in  
Aktion

## Unsere Monatsangebote

BioVollkorn Bäckerei Waldherr,  
Burgenland

### Amaranthbrot & Dinkel Toast



Das Getreide für BioVollkornbäcker Clemens Waldherrs Brot- und Gebäckspezialitäten kommt zum Teil vom ADAMAH BioHof. Täglich frisch vermahlen wird es in seiner Backstube nach handwerklicher Tradition weiterverarbeitet.

**Amaranthbrot glutenfrei**, 500 g € **5,08** statt € 5,65  
mit seinem typisch erdigen Aroma eine beliebte Brotspezialität

**Dinkel-Toastbrot Vollkorn**, 500 g € **5,15** statt € 5,70  
lockerer, leichter Toast mit zarter Krume und rescher Kruste

### La Selva, Italien Stückige Tomaten



LaSelva bietet puren Genuss mit unverfälschten BioLebensmitteln und traditionellen italienischen Klassikern aus der hofeigenen Manufaktur in der Toskana.

**Stückige Tomaten**, 690 g € **2,55** statt € 2,69  
sonnengereifte Tomaten mit intensivem Geschmack

### Bioweingut Diwald, Niederösterreich Frühroter Veltliner

Ob klassisch, frech, unkonventionell oder aus fast verschwundenen Sorten: Martin Diwald, BioPionier im Weinbau, macht Weine mit Kopf und Gespür, Geduld und viel Liebe.

**Frühroter Veltliner**, 0,75 l € **8,85** statt € 9,29  
eine der seltensten Sorten Österreichs mit charmanten Aromen, ein großartiger Begleiter zu leichten Vorspeisen und Salaten



### ADAMAH BioHof, Marchfeld BioSäfte

Martin Birnstingl verarbeitet vollreife Quitten aus seinen biodynamisch bewirtschafteten Streuobstgärten zu unserem süß-herben BioQuittensaft. Frische Streuobst Äpfel aus dem niederösterreichischen Schneebergland & Rote Rüben aus dem Marchfeld veredelt Andreas Sederl für uns zum fruchtig-würzigen BioApfel RoteRüben Saft.

**BioQuittensaft**, 0,75 l € **4,49** statt € 4,99  
im Sommer als Wassereis, im Winter als fruchtiger Punsch

**BioApfel RoteRüben Saft**, 0,75 l € **3,59** statt € 3,99  
verfeinere mit einem Spritzer Müsli, Obstsalat & Frühstücksbrot



**ADAMAH**  
BioHof

Noch mehr aktuelle Angebote findest du in unserem  
Webshop auf [adamah.at/monatsangebote](http://adamah.at/monatsangebote)



© Hubertus Schuler / Becker Joest Volk Verlag

# Pancakes mit Pastinakencreme



Pastinaken schmecken besonders gut in Suppen und machen gebraten und als Püree eine gute Figur. Das Rezept für dieses köstliche Gericht stammt aus **Die 70 einfachsten Gesund-Rezepte** von Dr. med. Anne Fleck und Su Vössing. Das Buch ist im Becker Joest Volk Verlag erschienen und im Buchhandel um € 30,80 erhältlich.

## Zutaten für 2 Personen

- 130 ml Milch
- 1 Bund **Petersilie**
- 1 Ei
- 80 g Buchweizenmehl
- ½ TL Backpulver
- 500 g **Pastinaken**
- 80 g Schlagobers
- ½ EL Weißweinessig
- Sonnenblumenöl & Olivenöl
- Salz & Pfeffer

## Zubereitung ca. 40 Minuten

1. Die **Milch** mit der Hälfte der gewaschenen und grob gehackten **Petersilie** mixen. Das **Ei**, das **Buchweizenmehl**, das **Backpulver** und eine Prise **Salz** zugeben und kurz durchmixen. Die Teigmasse in eine Schüssel füllen.
2. Für die Creme die **Pastinaken** schälen, in kleine Stücke schneiden und mit 150 ml Wasser und 1 TL **Salz** in einen Topf geben, abdecken, aufkochen und 12 - 15 Minuten unter Rühren köcheln lassen. In ein Sieb abgießen, dann in einen hohen Mixbecher geben und das **Schlagobers** zugießen. Mit dem Stabmixer cremig mixen, eventuell etwas nachwürzen.
3. Die restliche **Petersilie** mit **Weißweinessig**, 1 TL **Olivenöl** und etwas **Salz** und **Pfeffer** marinieren und beiseitestellen.
4. In einer großen Pfanne 1 - 2 EL **Sonnenblumenöl** heiß werden lassen. Den Teig in zehn bis zwölf Portionen hineingeben und die Pancakes von beiden Seiten je 2 - 3 Minuten braten.
5. Die fertig gebratenen **Pancakes** auf zwei Teller geben, die **Pastinakencreme** daneben anrichten und mit der marinierten **Petersilie** garnieren.

### ADAMAH BioHof, Marchfeld Sonnenblumenöl

Das ideale Bratöl aus einer speziellen Sonnenblumensorte mit hohem Ölsäure-Anteil.



11

€ 14,95

# Pizza mit Knoblauch & Kräuterseitlingen



Für die köstlichen Kräuterseitlinge von den **Marchfelder Bio-Edelpilzen** aus dem benachbarten Raasdorf haben wir eine großartige Rezeptinspiration bei Nadine und Jörg von **eat-this.org** gefunden. Sie haben eine etwas andere Pizza damit gezaubert, die mit einer milden Bohnensauce mit viel Knoblauch und Petersilie anstatt der Paradeissauce gemacht wird. Dieses und viele weitere geniale vegane Rezeptideen findest du auf ihrem Blog und in ihren veganen Kochbüchern.

## Zubereitung ca. 40 Minuten & 2 Stunden Gehzeit

1. Das **Mehl** mit der **Trockenhefe** und 1 TL **Salz** vermengen. 150 ml lauwarmes Wasser hinzugeben und 10 Minuten kneten. Mindestens 2 Stunden an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich das Volumen des Teigs verdoppelt hat. Den Backofen auf 240 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Die **Bohnen** mit 3 geschälten **Knoblauchzehen**, **Paradeiser**, **Petersilie**, ½ TL **Salz**, **Paprikapulver**, **Hefeflocken**, 1 Prise **Pfeffer** und 2 - 3 EL Wasser fein mixen.
3. Etwas **Olivenöl** in eine heiße Pfanne geben. Die übrige **Knoblauchzehe** schälen, andrücken und zusammen mit dem abgeriebenen **Rosmarin** und den in dünne Scheiben geschnittenen **Kräuterseitlingen** 8 Minuten bei mittlerer bis hoher Hitze braten. Nach 5 Minuten die **Pilze** einmal wenden.
4. Den Teig halbieren und jeweils dünn ausrollen. Die **Polenta** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streuen und die Pizzaböden darauf legen. Mit der Sauce und den Pilzscheiben belegen.
5. Den angebrückten **Knoblauch** fein hacken und auf den Pizzen verteilen. Mit **Rosmarin** und dem aromatisierten **Olivenöl** aus der Pfanne toppen und 7 - 9 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.



© eat-this.org

## Zutaten für 2 Pizzen

- 250 g Weizenmehl Type 480
- 3 g Trockenhefe
- 300 g gekochte weiße Bohnen
- 4 **Knoblauchzehen**
- 1 Paradeiser
- ½ Bund **Petersilie**
- ½ TL geräuchertes Paprikapulver
- 2 EL Hefeflocken
- 2 Zweige Rosmarin
- 200 g **Kräuterseitlinge**
- 1 EL Polenta
- Olivenöl, Salz & Pfeffer

### Schälühle Nestelberger Weizenmehl T480 glatt



Durch die feine Körnung gelingen Germ-, Strudel- und Mürbteige sowie Nockerl und Palatschinken besonders gut.

1 kg

€ 1,69





© Melina Kufelas / Brandstätter Verlag

# Steak mit Chips aus Erdäpfeln & Roten Rüben



Chips aus Gemüse sind einfach zu machen, sehen super aus und schmecken richtig gut. Aus dem Kochbuch **Kochen für Faultiere** von Jan-Philipp Cleusters und Melina Kutelas kommt das Rezept dazu. In diesem Kochbuch, in dem das Lesen der Rezepte zum Teil länger dauert als das Kochen, findest du Gerichte mit maximal 8 Minuten Zubereitungszeit. Erschienen ist das Buch im Brandstätter Verlag, im Buchhandel ist es um € 21,90 erhältlich.



## Zutaten für 2 Personen

- 1 l Sonnenblumen- oder Kokosöl
- 1 EL Olivenöl
- 2 Rib-Eye-Steaks (á 180–200 g)
- 2 **Knoblauchzehen**
- 1 EL getrockneter Thymian
- 2 **Erdäpfel**
- 1 **Karotte**
- 2 **Rote Rüben**
- Salz & Pfeffer

## Zubereitung ca. 8 Minuten

1. Das Gemüse waschen und abtrocknen. Das **Sonnenblumenöl** in einem hohen Topf auf höchster Stufe aufsetzen und abgedeckt 6 Minuten erhitzen, dabei darauf achten, dass es nicht spritzt. 1 EL **Olivenöl** in einer großen Pfanne auf hoher Stufe erhitzen. Die **Steaks** trocken tupfen.
2. Den **Knoblauch** ungeschält mit dem Messerrücken andrücken und gemeinsam mit dem **Thymian** in die Pfanne geben. Die **Steaks** in die heiße Pfanne legen und von beiden Seiten scharf anbraten. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen, anschließend zirka 6 Minuten bei mittlerer Hitze medium-rosa garen. Nach der Hälfte der Zeit wenden.
3. Das **Gemüse** schälen und in sehr feine Scheiben schneiden. Die **Steaks** vom Herd nehmen und zum Ruhen zur Seite stellen.
4. Die **Gemüsescheiben** nach und nach im heißen Öl goldbraun frittieren. Anschließend mit einer Schaumkelle herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
5. Die **Steaks** und die **Gemüsechips** gemeinsam anrichten und großzügig mit **Salz** würzen. Nach Belieben mit Ketchup, Mayonnaise oder Kräuterrahm dip servieren.

## Höllerschmid Rinderhochrippe Dry-Aged

Die Hochrippe, auch als Rib-Eye bekannt, ist perfekt für den Grill und die Pfanne. Beim Dry-Aging werden die Rinderrücken am Knochen hängend bei optimalen Bedingungen gereift. Bei konstant niedriger Temperatur und hoher Luftfeuchtigkeit wird das Fleisch besonders zart und gewinnt enorm an Geschmack!

Packung ca. 700 g

€ 30,03



## Endiviensalat

Der Endiviensalat ist ein klassischer Vertreter der Bittersalate. Mit gekochten und blättrig geschnittenen, warmen Erdäpfeln mildert du seinen leicht bitteren Geschmack. Besonders gut passt eine kräftige Marinade aus Kürbiskernöl, Apfelessig, Knoblauch, Honig, Salz und Pfeffer dazu.



Endiviensalat kann im ADAMAH Frischesack im Gemüsefach deines Kühlschranks 2-3 Tage aufbewahrt werden.

## Das gibt's nächste Woche

Einen köstlichen **Schinken Sellerie Pie** und eine farbenfrohe **Rotkrautsuppe mit karamellisierten Grießknödeln**. Rezepte und Zutaten findest du schon jetzt auf [adamah.at/rezepte](http://adamah.at/rezepte)



CO<sub>2</sub> neutral



Mit unserem Partner ReGreen liefern wir dir dein BioKistl CO<sub>2</sub>-neutral nach Hause und unterstützen dabei ökosoziale Klimaschutzprojekte. Weitere Infos findest du auf [adamah.at/regreen](http://adamah.at/regreen)