

Rezepte & Neues



ADAMAH
BioHof

KW 29
15.07. - 21.07.19

Unser BioLaden genießt eine kleine Renovierung und bleibt vom 29.7. bis 3.8. geschlossen!

Das Olivenbäumchen lässt Gutes wachsen

Als Gerhard Zoubek vor mehr als 20 Jahren in Österreich seine BioPionierarbeit startete, hatten die beiden Österreicher **Burgi und Fritz Bläuel** in Griechenland die ersten 10 Jahre intensiver Überzeugungs- und Zusammenarbeit mit den Olivenbauern und -müllern der griechischen Mani bereits hinter sich gebracht. Es war ihnen gelungen, die Verbreitung **ökologischer Landwirtschaft** und die Herstellung von BioOlivenprodukten aufzubauen. Über die Jahre entstand ein **umfassendes Produktsortiment** mit Olivenölen, Olivenspezialitäten, Mezes und vielem mehr. Sogar Urlaub machen kannst du heute bei Familie Bläuel im **Mani-Sonnenlink**, dem ersten biozertifizierten Hotel Griechenlands.



Fritz, Burgi, Felix und Julia Bläuel lassen Gutes wachsen!

Neben nachhaltigen BioProdukten bietet das Familienunternehmen auch eine **nachhaltige Geldanlage** mit **fairer Verzinsung** an und ermöglicht damit eine alternative, **bankenunabhängige Finanzierungsform**. Mit einem „Olivenbäumchen-Darlehen“ investierst du in ein gesundes, human geführtes, ökologisches Unternehmen. Die Vergütung wird in Form von Warengutscheinen oder als Überweisung ausgezahlt.

Das investierte Geld arbeitet gut bei Mani Bläuel. Erste **nachhaltige Projekte** wie die Erweiterung der Photovoltaik-Anlage, Wassersuche für Brunnenbohrung sowie der Kauf von effizienteren Maschinen wurden bereits in Angriff genommen. Das Olivenbäumchen-Darlehen ist ein Meilenstein für das Familienunternehmen. Familie Bläuel lädt dich ein, sie ein Stück auf ihrem Weg zu mehr Unabhängigkeit und nachhaltigerer Wirtschaftsweise zu begleiten.



Alle Infos findest du auf www.mani.bio/beteiligung

Wie gesund ist dein Boden?

Wenn du einen Garten besitzt, machst du dir sicher Gedanken über die **Qualität des Bodens**, denn deine Pflanzen beziehen ihre Nährstoffe fast zur Gänze aus dem Boden. Sind alle **wesentlichen Nährstoffe** vorhanden, die dein Gemüse- oder Blumenbeet braucht? Je weiter ihr Gehalt im Boden vom **Optimalbereich** abweicht, desto schlechter ist es nämlich für die Pflanzen: Zu wenig Nährstoffe schwächen sie, zu viele lassen sie zwar wuchern, machen sie aber auch anfälliger für Krankheiten und locken Schädlinge aller Art an. Mit der **AGES Bodenbox** kannst du jetzt die Qualität deines Bodens bestimmen. Humusgehalt, Nährstoffe, Kalkgehalt und pH-Wert werden gemessen und so Nährstoffmängel und -überschüsse erkannt. Die AGES Bodenbox und alle Infos dazu gibt's unter www.ages.at/bodenbox

Wir verlosen 3 Bodenboxen! Schick uns bis zum 28.07. eine E-Mail mit dem Betreff BODEN. Viel Glück!



Produzent der Woche

NaKu

BioKunststoff gegen die Plastikflut

Johann Zimmermann ist leidenschaftlicher Forscher und hat sich 2007 gemeinsam mit seiner Frau Ute das Ziel gesetzt, Mensch und Natur mit **natürlichen Kunststoffen** vor der Plastikflut zu schützen. Diese können aus verschiedenen **nachwachsenden Ausgangsstoffen** hergestellt werden und sind **recyclbar** und **kompostierbar**. Im Fall des ADAMAH BioFrischesacks von NaKu ist der Rohstoff gentechnikfreier Mais aus europäischer Landwirtschaft, dessen Stärke als Ausgangsmaterial für die Kunststoffproduktion dient. Zusammen mit Mineralien, Harzen, Ölen und zukünftig auch mit Sonnenblumenschalen oder Algen wird sie zu einem Granulat und schließlich zum Kunststoffsack weiter verarbeitet. Der **Frischesack** ist perfekt um dein BioGemüse im BioKistl und in deinem Kühlschrank länger frisch zu halten und eignet sich später ideal zum **Sammeln von Biomüll**, mit dem er gemeinsam kompostiert werden darf. Auch die Entsorgung in der **Kunststoffsammlung** ist gut, denn so wird der Sack



Der Frischesack aus natürlichem Kunststoff hält dein BioGemüse im Kistl und im Kühlschrank frisch!

in den **Recyclingprozess** aufgenommen und seine molekularen Bestandteile werden für neue Kunststoffe wiedergewonnen.

NaKu ist die Abkürzung für **Natürlichen Kunststoff**. NaKu ist schadstofffrei, biologisch abbaubar und unbedenklich für die Verwendung mit Lebensmitteln. Im Vergleich mit Kunststoffprodukten auf Erdölbasis belasten NaKu Produkte die Umwelt in ihrer Herstellung, Verwendung und Entsorgung kaum und besitzen einen **wesentlich geringeren CO₂ Fußabdruck**.

Verwende deinen Frischesack dennoch wenn möglich mehrmals und entsorge ihn bitte verantwortungsvoll!

Jetzt in
Aktion

Unsere Monatsangebote

ADAMAH BioHof, Marchfeld Zitronenmelisse

In unserem BioKräutergarten gedeiht eine Vielfalt an aromatischen Kräutern, die wir schonend trocknen und zu vielfältigen Kräuterspezialitäten und Gewürzmischungen weiter verarbeiten.

Zitronenmelisse, 40 g € 2,99 statt € 3,29
schmeckt als mild-aromatischer Tee mit beruhigender Wirkung und ist auch kühl getrunken ein idealer Durstlöscher



Mehrner Quelle, Tirol Mehrner Heilwasser

Seit 1267 fließt dieses wohlschmeckende, reine Wasser aus den Tiefen der Tiroler Bergwelt. Still, basisch und naturbelassen. Mehrner Heilwasser aktiviert den Stoffwechsel und stärkt die Organfunktion. Als Trinkkur und zum Dauergebrauch geeignet, leistet es einen wichtigen Beitrag zu einer gesundheitsbewussten Ernährung.

Mehrner Heilwasser, 1l € 2,25 statt € 2,49
Mehrner Heilwasser, 30l Trinkkur € 65 statt € 72
artesisches Calcium-Magnesium-Sulfat-Hydrogencarbonat-Wasser



Mehofer-Neudeggerhof, Wagram Gemischter Satz

Bio ist für Familie Mehofer seit 1992 gelebte Wirklichkeit und Überzeugung. Die Trauben werden mit viel Liebe in die Flasche begleitet und bieten WeinliebhaberInnen größtmöglichen Genuss. Im Gemischten Satz werden mehrere Sorten vereint, die zusammen wachsen und gemeinsam geerntet werden.

**Alter Weingarten
Gemischter Satz**, 0,75l € 9,25 statt € 9,70
wunderbar vielschichtig, mundfüllend, aromatisch & leicht



Jaus'nwrap, Waldviertel Jaus'nwrap

Weil Benedikt Wurth und Rosa Maria Binder selbst natürlicher leben wollten, entwickelten sie diese nachhaltige Alternative zu Frischhaltefolie & Co. Ungebleichte BioBaumwolle wird mit Bienenwachs, Jojobaöl und Baumharz getränkt und passt sich durch die Handwärme an jede Form an.

Jaus'nwrap groß, per Stück € 10,80 statt € 12,00
verpackt das Jausenbrot genauso wie übrig gebliebene Lebensmittel ganz plastikfrei



ADAMAH
BioHof

Noch mehr aktuelle Angebote findest du in unserem
Webshop auf adamah.at/monatsangebote

Kürbisbällchen mit Gurkendip



Hokkaido Kürbisse überzeugen mit nussigem Geschmack und schmecken super auf dem Grill, in Salaten, Suppen, Eintöpfen und sogar in Süßspeisen. Ihre Schale wird beim Kochen butterweich, weshalb sie nicht geschält werden müssen. Dieses tolle Rezept und viele weitere fantastische Ideen findest du in **Gefüllt Gewickelt Gerollt** von Karin Stöttinger. Erschienen ist das Buch im Brandstätter Verlag, erhältlich ist es im Buchhandel um € 21,90.

Zubereitung ca. 45 Minuten

1. Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Den **Kürbis** waschen, die Kerne entfernen, in grobe Stücke teilen, mit 1 EL **Olivenöl** bestreichen & 20 Minuten weich garen.
2. Die **Knoblauchzehe** schälen und fein hacken. Die Schale der **Zitrone** fein reiben und die Frucht auspressen. Die **Petersilie** kalt abbrausen und trocken schütteln. Die Blätter fein hacken, die Stängel für den Dip beiseite stellen.
3. Das weiche **Kürbisfleisch**, die abgetropften **Kichererbsen**, **Knoblauch**, **Zitronenschale** und **Zitronensaft**, **Petersilie**, **Garam Masala** sowie **Kreuzkümmel** mit 80 g **Mehl**, **Salz** und **Pfeffer** zu einer Masse pürieren. Mit nassen Händen Bällchen formen. Zuerst im restlichen **Mehl**, dann in den **Semmelbröseln** wenden. Die Bällchen portionsweise von allen Seiten etwa 5 Minuten in **Olivenöl** in einer beschichteten Pfanne knusprig braun backen.
4. **Für den Dip** die **Gurke** waschen und fein raspeln, mit **Salz** und **Pfeffer** bestreuen und in einem Sieb abtropfen lassen. Die **Petersilienstängel** hacken, mit 3 EL **Olivenöl** fein pürieren und durch ein Sieb tropfen lassen. Die **Jungzwiebeln** putzen und fein hacken. Alles unter das **Joghurt** rühren, mit **Balsamico Essig** würzen und bei Bedarf **salzen** und **pfeffern**. Die Bällchen mit Wildkräutern und Dip anrichten und warm oder kalt genießen.

Zutaten für 2 Personen

- 400 g **Hokkaido Kürbis**
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zitrone, ½ Bund Petersilie
- 200 g gekochte Kichererbsen
- ½ TL Garam Masala
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- 100 g Vollkornmehl
- 100 g Semmelbrösel
- ½ Schlangengurke
- 1 Jungzwiebel
- 250 ml griechischer Joghurt
- 1 EL Balsamico Essig
- 100 g Wildkräuter oder Salatblätter
- Olivenöl
- Salz & Pfeffer

Bio-Hofbäckerei Mauracher, OÖ Weizenbrösel

aus frischem Weizen-Kleingebäck in bester BioQualität hergestellt



500 g

€ 6,99



Borani Badenjan gebackene Melanzani



Unsere Melanzani sind jetzt genussreif und eignen sich mit ihrem milden Geschmack und feiner Textur besonders für intensiv gewürzte, mediterrane Gerichte. Dieses traditionelle Rezept aus Afghanistan stammt von **Footprint**, einem gemeinnützigen Verein, der sich für Frauen einsetzt, die von Gewalt oder Menschenhandel betroffen sind. Footprint unterstützt ihre KlientInnen mit kostenloser Sozial- und Rechtsberatung, Deutschkursen sowie verschiedenen Workshops und anderen Angeboten (footprint.or.at).

Zutaten für 2 Personen

- 4 **Melanzani**
- 4 **Paradeiser**
- 2 Zwiebeln
- 1 kleine **Chili**
- 3 EL Tomatenmark
- 2 Knoblauchzehen
- 20 g Minze
- 500 g Joghurt
- 20 g Petersilie
- Olivenöl
- Salz

Zubereitung ca. 45 Minuten

1. Das **Gemüse** und die **Kräuter** waschen und abtrocknen. Die **Melanzani** nach Belieben schälen und in Scheiben schneiden, **salzen** und 15 Minuten in einem Sieb stehen lassen, damit das Wasser abtropfen kann.
2. Die **Melanzanischeiben** nacheinander in reichlich **Olivenöl** von beiden Seiten durchbraten, dann herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
3. Die Hälfte der **Paradeiser** und die geschälten **Zwiebeln** in dicke Scheiben schneiden und von beiden Seiten in **Olivenöl** anbraten und abtropfen.
4. Die restlichen **Paradeiser** klein würfeln, die **Chili** entkernen, fein hacken und mit **Tomatenmark** in **Olivenöl** für etwa 15 Minuten zugedeckt köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren und mit **Salz** abschmecken. Den **Knoblauch** schälen und mit der **Minze** und dem **Joghurt** fein pürieren.
5. Auf einer großen Platte die Hälfte der **Joghurtmasse** verstreichen, dann eine Schicht **Melanzani** darauf geben und mit den **Paradeisern**, **Zwiebeln**, gehackter **Petersilie** und dem restlichen **Joghurt** anrichten. Dazu wird in Afghanistan Brot oder Reis gegessen.

Die Hoflieferanten, Mostviertel Naturjoghurt

stichfestes Joghurt mit 3,8 % Fett, im umweltfreundlichen Mehrwegglas



500 ml

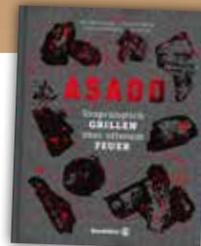
€ 1,98





© Thomas Apolt / Brandstätter Verlag

Lammrücken mit Fenchelgemüse



Asado ist die südamerikanische Art, über offenem Feuer zu grillen. Grill-Bauanleitungen und eine ausführliche Warenkunde aus dem gleichnamigen Buch von Adi Bittermann, Leo Gradl, Franz Größing, Jürgen Kernerger und Thomas Apolt liefern wertvolles Wissen zu den einzelnen Grilltechniken und den besten Fleischzuschnitten. Erschienen ist das Buch im Brandstätter Verlag und im Buchhandel ist es um € 30,- erhältlich.

Zutaten für 2 Personen

- 2 Lammrücken
- 5 Zehen Knoblauch
- 1 Kräuterbett aus je 1 TL Rosmarin, Thymian und Salbei
- 3 **Fenchel**
- 2 EL Dijonsenf
- 1 EL Senfkeimlinge oder Kresse
- 4 EL Schnittlauchröllchen
- 1 Jungzwiebel
- 1 Zweig Basilikum
- 1 **Paradeiser**
- 1 EL Chilihonig
- 2 EL Limettensaft
- Basisgewürz (s. Info)
- Olivenöl

Zubereitung ca. 20 Minuten Ziehzeit & 45 Minuten Zubereitung

1. Die Fettschicht am **Lammrücken** kreuzweise fein einschneiden. Den **Lammrücken** mit 1 geschälten und gepressten **Knoblauchzehe**, 1 EL **Olivenöl** sowie 1 EL **Basisgewürz** einreiben und 20 Minuten ziehen lassen. Bei kräftiger Hitze von allen Seiten direkt mittig in der Feuerschale angrillen, die Fettseite soll schön ausgebraten und kross sein.
2. Auf dem **Kräuterbett** platzieren, bei etwas reduzierter Hitze weiter grillen und mehrmals auf den Kräutern wenden. Ist die Kerntemperatur von 54 °C erreicht, kurz ruhen lassen, bis die Kerntemperatur 56 °C beträgt.
3. Den **Fenchel** waschen und in Spalten schneiden. 3 Zehen **Knoblauch** mit der Schale grob plattieren. Das Bratfett vom **Lamm** bis auf einen kleinen Rest mit Küchenpapier aus der Feuerschale tupfen, den Rest mit 3 EL **Olivenöl** ergänzen und darin die **Fenchelspalten** zusammen mit dem **Knoblauch** und 1 EL **Basisgewürz** weich schmoren.
4. Den **Senf** mit **Senfkeimlingen** mischen, den **Lammrücken** auf der Oberseite damit einstreichen und im **Schnittlauch** wälzen, bis ein schöner grüner Mantel am **Senf** haften bleibt.
5. Die **Jungzwiebel** und 1 geschälte **Knoblauchzehe** fein schneiden, das **Basilikum** in Streifen und die **Paradeiser** in Würfel schneiden. Alles zusammen mit 2 EL **Olivenöl**, **Chilihonig** und **Limettensaft** vermischen und mit 1 TL **Basisgewürz** abschmecken.
6. Den **Lammrücken** auf einem warmen Tranchierbrett aufschneiden, den **Fenchel** mit dem Dressing beträufeln und zum **Lamm** servieren.

Info: das Basisgewürz besteht aus gemörserterem Salz, Rosmarin oder Bohnenkraut, Thymian, Salbei und Pfefferkörnern.

Schober BioFleischerei Lammkarree



Lammkarree ist ein Teil des Lammrückens. Es eignet sich als Schmorbraten oder lässt sich zu exquisiten Lammrückenfilets auslösen.

ca. 1,3 kg ca. € 46,28 / Pkg € 35,60/kg

Gut zu wissen

Die **Chioggia Rübe** sieht besonders attraktiv aus und ist im Geschmack angenehm mild, leicht süß und im Vergleich zu den üblichen Roten Rüben weniger erdig. Aufgeschnitten zeigt die Rübe ein dekoratives Ringelmuster, das bei langem Kochen stark verblasst. Deswegen wird sie am Besten roh verzehrt. Haltbar ist die Rübe kühl und dunkel gelagert mindestens eine Woche.



Der Kürbis **Patisson** eignet sich hervorragend zum Füllen mit Fleisch oder Gemüse. Er kann auch roh mit der Schale als Salat genossen werden. Natürlich passt der Patisson Kürbis auch sehr gut für Suppen und Eintöpfe oder mit Kräutern verfeinert als Beilage zu Fisch und Fleisch. Im Gemüsefach des Kühlschranks hält der Kürbis mindestens 1 Woche frisch.



Das gibt's nächste Woche

Pfannenerdäpfel „Caprese“ als interessante Variante des bekannten Caprese und klassische **Ribiselschnitten nach Omas Art** findest du nächste Woche am Recepte & Neues! Die Recepte gibt's schon jetzt auf adamah.at/recepte



© Vivi D'Angelo / Gräfe und Unzer Verlag



© Joerg Lehmann / Brandstätter Verlag

CO₂ neutral



Mit unserem Partner ReGreen liefern wir dir dein BioKistl CO₂-neutral nach Hause und unterstützen dabei ökosoziale Klimaschutzprojekte. Weitere Infos findest du auf adamah.at/regreen