

Rezepte & Neues



ADAMAH
BioHof

KW 29
13.07. - 19.07.2020

Sommerliche Vielfalt

Nach einer längeren, kühlen und regenreichen Phase ist nun der Sommer richtig bei uns angekommen. Den Pflanzen tun die warmen Temperaturen gut und sie wachsen üppig, worüber wir uns sehr freuen! **Kraut, Fenchel, Karotten, Heurige, Melanzani, Paprika, Gurken** und **Paradeiser** konnten wir dir in den letzten Wochen bereits frisch von unseren eigenen Feldern in dein BioKistl packen und ernten immer noch fleißig weiter. Auch auf würzigen **Stangensellerie**, knackige **Kirschparadeiser** und frische **Salate** darfst du dich in nächster Zeit freuen. Der im Oktober ausgesäte **Winterzwiebel** ist auch schon erntereif. Sobald das Grün einzutrocknen beginnt, werden die Zwiebeln aus der Erde geholt und bleiben zum Trocknen am Feld liegen. Wir hoffen auf weiterhin gutes, warmes Wetter, denn dann kann die Sonne diese Aufgabe übernehmen und wir ersparen uns eine energieintensive Trocknung in der Halle.

Ein großes Thema in der BioLandwirtschaft ist während des ganzen Jahres das Beikraut. Sobald sich die Kulturpflanzen wohl fühlen, was wir natürlich jederzeit anstreben, gedeiht auch das Beikraut prächtig. Das freut uns wiederum wenig, denn kaum gejätet, wächst es gleich wieder nach. So hat unser Team aus der Landwirtschaft immer viel zu tun. Aber langweilig wird ihnen bei uns sowieso nie! Schon jetzt denken wir an den Herbst, hegen und pflegen unsere **Pastinaken, Rüben** und **Kürbisse** und setzen **Radichchio, Kraut, Kohl, Endivie** und **Zuckerhut**, damit uns noch möglichst lange eine bunte Gemüsevielfalt erhalten bleibt.



Kino am BioHof

An vier Sommerabenden wird unser schöner Garten am BioHof zum Freiluftkino! Während wir auf großer Leinwand **inspirierende Filme** zeigen, verwöhnen wir dich stilecht mit Popcorn, erfrischenden Getränken und feinen BioSnacks.

Freitag, 31. Juli: Amazing Grace

Samstag, 1. August: Vom Gießen des Zitronenbaums

Sonntag, 2. August: Honeyland (OmdU)

Freitag, 21. August: Anders essen – Das Experiment

Alle Infos findest du auf adamah.at/kinoambiohof

Kräutersalz

Jetzt gibt es feinstes Gemüse mit zartem Grün sowie aromatische Kräuter erntefrisch und in üppiger Menge. Das ist der ideale Zeitpunkt für **selbstgemachtes Kräutersalz**! Verwende dafür Kräuter wie Liebstöckl, Rosmarin, Thymian und Oregano oder auch das **Grün von Karotten und Sellerie**. Lass die Kräuter oder das Grün an einem warmen, luftigen und lichtgeschützten Ort etwa eine Woche lang trocknen. Dann von den Stängeln zupfen und wiegen. Mit der siebenfachen Menge Salz in einer Küchenmaschine mixen oder im Mörser zusammen zerreiben. In Gläser gefüllt bewahrt es den **Geschmack des Sommers** und verleiht deinen Speisen ein herrliches Aroma.



Produzent der Woche Freiländer Biofleisch

Schon in 7. Generation führt die **Familie Kollerker** ihre Fleischerei im niederösterreichischen Ebreichsdorf. Bereits seit 20 Jahren setzt Markus Kollerker dabei auf Fleisch- und Wurstwaren aus **biologisch-tiergerechter Landwirtschaft**. Im Sortiment hat er eine vielfältige Auswahl von BioFleisch **regionaler ProduzentInnen** des Freiland Verbandes. Egal ob bei BioRind und BioPute von Familienbetrieben aus dem Waldviertel, BioAngusrind des Esterhazy'schen Seehofs im burgenländischen Seewinkel oder BioSchweinefleisch aus dem Kamptal, für Markus Kollerker steht die **Qualität immer im Vordergrund** und kommt klar vor Quantität. Für ihn ist Laufstallhaltung, Auslauf der Tiere ins Freie, Weidegang, gute Betreuung und schonende Schlachtung am Hof oder beim nächstgelegenen Fleischer selbstverständlich. Er zählt auf die Verantwortung jedes Einzelnen, mit seinem Einkauf ein Zeichen zu setzen und damit entweder die konventionelle Massentierhaltung und Tierleid oder aber eine biologische und artgerechte Tierhaltung zu unterstützen.



Markus und Monica Kollerker führen den Familienbetrieb mit großer Leidenschaft.

Im kleinen Familienbetrieb wird das BioFleisch „**wie in der guten alten Zeit**“ ohne künstliche Zusatzstoffe und in sorgfältiger Handarbeit weiterverarbeitet. Dabei entstehen ursprüngliche Fleisch- und Wurstspezialitäten mit einzigartigem Geschmack. Besonders jetzt in der Grillsaison sind sie ein bewusster Genuss und ein großes Grillvergnügen.



Grillers Best, ca. 2,2 kg **€ 34,54**
2 Rindskurzbratsteaks sowie je **€ 15,70 / kg**
4 Schweinskoteletts, Lammkoteletts & Käsekrainer

Grillerglück, ca. 2,1 kg **€ 28,56**
je 4 Schweinskoteletts, Käsekrainer, **€ 13,60 / kg**
Grillwürstel & 4 Paar Putenminibratwürstel

Unsere Empfehlungen

Mehrner Quelle, Tirol

Mehrner Heilwasser

Jetzt in
Aktion



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, 1 l **€ 2,25** statt € 2,50
Heilwasser Trinkkur, 30 x 1 l **€ 63,90** statt € 71,00
artesisches Calcium-Magnesium-Sulfat-Hydrogencarbonat-Wasser

We Love The Planet, Niederlande Deosticks

Das Team dieser jungen Marke strebt danach, für jedes Produkt und jede Handlung den natürlichsten und verantwortungsvollsten Weg zu gehen und stets zu wissen, wo und wie ihre Produkte entstehen.



We Love Deo-Stick, 65 g **€ 11,95**
Bienenwachs, Kokosöl, Maisstärke und Natron sorgen für eine langanhaltende Desodorierung ohne hautbelastende Stoffe und Aluminium. In 6 erfrischenden Duftkombinationen.

bio-verde, Deutschland Crostello Brat- und Grillkäse

Isana Naturfeinkost stellt seit 1986 mit „bio-verde“ feinste BioProdukte her. Ausgewählte BioRohwaren und handwerkliche Verarbeitungskunst stehen hinter dem Erfolgsrezept.



Crostello Brat- und Grillkäse, 200 g **€ 4,69**
Ein vegetarischer Genuss bei jeder sommerlichen Grillerei.

Allos, Deutschland Butterkeks

1974 gründete Walter Lang auf dem Allos-Hof ein Selbstversorger-Projekt und steht heute mit Allos wie bereits seit 40 Jahren für unverfälschte, vielfältige Vollwertkost.

Butterkeks, 150 g **€ 3,09**
Gehört zur Grundausstattung der Freibad-Tasche!



Spätzleauflauf mit Kürbis & Bergkäse



Das Rezept stammt aus dem Buch **Meal Prep für Mamas** von Schauspieler-Mama Laura Osswald und Meal-Prep-Profi Lena Merz. Darin zeigen die Autorinnen, was Eltern easy vorbereiten können und Kindern wirklich schmeckt. Erschienen ist das Buch im Gräfe und Unzer Verlag, erhältlich ist es im Buchhandel um € 19,99

Zubereitung ca. 30 Minuten & 30 Minuten Backzeit

1. Den **Kürbis** waschen, putzen, halbieren und das Fruchtfleisch mit der Schale, die beim Kochen butterweich wird, in 1 cm große Würfel schneiden. Die **Kürbiswürfel** mit wenig Wasser in einen Topf geben und zugedeckt in etwa 20 Minuten gar kochen.
2. Inzwischen den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen und eine ofenfeste Form (ca. 15 x 25 cm) mit Öl einfetten. Den **Käse** fein reiben. Den **Majoran** waschen und trockenschütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. In einem großen Topf reichlich **Salzwasser** zum Kochen bringen.
3. Den **Kürbis** abgießen und mit dem Pürierstab fein mixen. Das Kürbispüree mit dem **Mehl**, dem **Mineralwasser**, den **Eiern** und 1 TL **Salz** in einer großen Schüssel zu einem homogenen Teig vermischen.
4. Den Teig auf der Spätzlereibe portionsweise in das siedende Salzwasser reiben und darin ziehen lassen, bis sie an der Wasseroberfläche schwimmen. Dann herausheben, kurz abtropfen lassen und in die Form geben. Den **Majoran** und den **Knoblauch** untermischen und den **Käse** darüberstreuen. Den Auflauf im vorgeheizten Backofen 25 Minuten backen. Anschließend 5 Minuten rasten lassen und mit grünem Salat genießen.

Tipp: Den Auflauf portionsweise in Boxen tiefkühlen. Über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Dann im 200 °C heißen Backofen ungefähr 10 Minuten erhitzen.



© Julia Hoersch / Gräfe und Unzer Verlag

Zutaten für 8 Portionen

500 g **Hokkaido Kürbis**
150 g **Bergkäse**
½ Bund **Majoran**
1 Knoblauchzehe
400 g Vollkornmehl
170 ml Mineralwasser
4 Eier
Olivenöl, Salz & Pfeffer

Maruler Biosennerei, Vorarlberg Bergkäse Walserstolz

Aus der Genussregion
Großwalsertal kommt
dieser aromatische,
acht Monate gereifte
Bergkäse aus frischer Heuromilch.



100 g

€ 2,69

Bohnen Gemüsepaties



It's Burger Time bei Marlene von **planty-of-joy.com** und vegane Bratlinge, Patties oder Burger sind eindeutig eine ihrer Leidenschaften. Meistens serviert sie sie in bunten Bowls mit gegrilltem Gemüse, selbstgemachten Erdäpfelwedges und leckeren Dips. Aber auch ganz klassisch zwischen zwei Brötchenhälften mit Gurkerl, Paradeiser, Salatblatt und Ketchup schmecken die Patties wunderbar.

Zubereitung ca. 20 Minuten & 25 Minuten Backzeit

1. Das **Gemüse** putzen, waschen, klein schneiden und weichdünsten. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken. Die **Petersilie** waschen, trockenschütteln und ebenso fein hacken. Die **Kidneybohnen** waschen, gut abtropfen lassen und pürieren.
2. Anschließend mit allen anderen Zutaten in einer Schüssel gut vermischen, je eine Prise **Salz** und **Pfeffer** zugeben und etwa 10 Minuten ziehen lassen. Den Ofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
3. Die Masse mit den Händen zu gleichmäßig großen Patties formen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech im vorgeheizten Ofen etwa 20 - 25 Minuten backen, bis sie schön knusprig sind. Mit grünem Salat oder einem Gurkensalat genießen.



© planty-of-joy.com

Zutaten für 8 Patties

200 g **gemischtes Gemüse**
2 **Knoblauchzehen**
½ Bund **Petersilie**
300 g Kidneybohnen aus dem Glas
2 EL Tomatenmark
100 g Haferflocken
1 TL Senf, 2 EL Apfelessig
1 EL Sojasauce, 1 EL Paprikapulver
1 Msp. Kreuzkümmel
Salz & Pfeffer

Weingut Zillinger, Weinviertel VALUE Zweigelt

Begeistert mit animierender Frische, seidiger Textur und vibrierender Frucht.

0,75 l

€ 10,95



Bulgur-Kichererbsensalat mit Melanzani & Grillkäse

In diesem Rezept für Bulgur-Kichererbsensalat mit Kräutern entfaltet die gegrillte Melanzani ihr ganzes Aroma. Grillkäse und Tahini liefern noch eine Extraportion Geschmack. Dieses herzhaftes, gesunde und vor allem sehr leckere vegetarische Rezept haben wir für dich bei Bloggerin Elle auf ellerepublic.de gefunden.

Zubereitung ca. 45 Minuten

Zutaten für 4 Personen

150 g Bulgur
2 EL Tahini
1 EL Zitronensaft
2 **Knoblauchzehen**
¼ TL gemahlener Kreuzkümmel
2 EL kaltes Wasser
1 **Melanzani**
2 TL Kräuter der Provence
200 g Grillkäse
400 g Kichererbsen im Glas
1 Zitrone
1 kleine rote Zwiebel
300 g kleine **Paradeiser**
1 Granatapfel
3 Zweige Minze
1 kleiner Bund Petersilie
Olivenöl, Salz & Pfeffer



ADAMAH BioHof, Marchfeld Kräuter der Provence

Diese feine Kräutermischung stellen wir in liebevoller Handarbeit aus Kräutern unseres Kräutergartens her.

20 g

€ 3,59



1. Den **Bulgur** mit der doppelten Menge Wasser in einen mittelgroßen Topf geben und das Wasser zum Kochen bringen. Den Herd auf kleine Stufe stellen, den Deckel auflegen und 10 – 12 Minuten köcheln lassen, bis der **Bulgur** weich ist. Zur Seite stellen und etwas abkühlen lassen. Den Bulgur mit einer Gabel auflockern und in eine große Schüssel geben.
2. Für das Tahini-Dressing das **Tahini** mit dem **Zitronensaft**, einer geschälten und zerdrückten **Knoblauchzehe**, dem **Kreuzkümmel**, dem **Wasser**, je einer Prise **Salz** und **Pfeffer** gut vermischen oder in einem verschlossenen Schraubglas kräftig durchschütteln.
3. Die **Melanzani** waschen und in ½ - 1 cm dicke Scheiben schneiden. 3 EL **Olivenöl** und die **Kräuter der Provence** in einer kleinen Schüssel vermischen. Die **Melanzanischeiben** mit dem **Öl** bestreichen, dabei 1 TL übrig lassen. Eine beschichtete Grillpfanne auf hoher Stufe erhitzen. Die **Melanzanischeiben** in der Pfanne grillen, bis sie Streifen bekommen. Die gegrillten Scheiben auf einen Teller legen und zur Seite stellen.
4. Den **Grillkäse** in Scheiben schneiden und das übrige **Öl** darauf verstreichen. In der Pfanne 1 - 2 Minuten pro Seite grillen. Erst wenden, wenn sich die Scheiben gut vom Pfannenboden lösen. Den gegrillten **Käse** auf einen Teller legen und zur Seite stellen.
5. Die abgespülten **Kichererbsen**, 2 EL **Olivenöl**, den Saft der **Zitrone**, die zweite geschälte und gepresste **Knoblauchzehe**, die geschälte und klein gehackte **rote Zwiebel**, die gewaschenen und halbierten **Paradeiser** sowie die **Granatapfelkerne** in die Schüssel mit dem **Bulgur** geben und gut vermischen. Die **Minze** und die **Petersilie** waschen, trockenschütteln und klein hacken. Unter den Salat heben und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Mit den **Melanzanischeiben** und dem **Grillkäse** anrichten und das Dressing extra servieren.

Gut zu wissen

Den ersten Sellerie der Saison packen wir mit dem zarten Grün ins BioKistl. Das Grün ist ein wunderbares Würzmittel und passt fein geschnitten in Salate, Suppen und Aufläufe. Auch ein würziges Pesto kannst du damit selber machen. Dafür mixe das Grün einfach mit Olivenöl, Salz und Kürbiskernen oder Nüssen. Die kleine Knolle der Sellerie wird gerne fein gerieben für Salate oder als Zutat für Suppe und Eintopf verwendet.

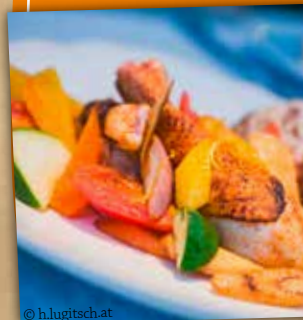
Sellerie wird in der konventionellen Landwirtschaft oft stark mit Pestiziden behandelt. Ein Grund mehr, warum du dich für ungespritzten BioSellerie entscheiden solltest! Im Gemüsefach des Kühlschranks hält die Knolle etwa eine Woche lang frisch.



Lust auf Mehr?

Unsere tollen Rezepte gibt's auch online auf www.adamah.at/rezepte

Mit der Suchfunktion findest du dort jede Woche neue Gerichte wie das **Zitronen-Steirerhuhn mit Kräutern & ordentlich Gemüse** sowie **Panzanella**, einen Paradeiser-Brot-Salat.



© h.lugitsch.at

© Laura Edwards 2016 / Gerstenberg Verlag

CO₂
neutral

re
region

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/co2neutral