

# Rezepte & Neues



ADAMAH  
BioHof

KW 40  
28.09. - 04.10.2020

## Fair genießen

Kaffee ist **Genuss, Leidenschaft, kleine Auszeit** für sich alleine oder mit lieben Menschen. Kaffee macht morgens munter, bereichert jede Pause und bildet den krönenden Abschluss eines guten Essens. Kurzum, Kaffee ist aus unserem Alltag kaum wegzudenken, denn wer könnte schon auf die geliebte heiße Tasse verzichten? Was aber steht hinter dem Genussmittel Kaffee? Zum **internationalen Tag des Kaffees am 1. Oktober** möchten wir dich gerne einladen, einen Blick über den Tassenrand hinaus zu machen. Denn nicht immer ist klar, unter welchen **ökologischen und sozialen Bedingungen** Kaffee produziert wird. Und wie bei allen Produkten, die wir täglich konsumieren, gibt es auch beim Kaffee eine **bessere Alternative**.

Setze bei Kaffee, Schokolade und anderen Genussmitteln auf **Bio und Fairness**. Auf diese Weise unterstützt du nachhaltigen, ökologisch verträglichen Anbau und menschenwürdige, faire Arbeitsbedingungen. Der kleine Betrag, den du dabei für deine Tasse Kaffee mehr bezahlst, bedeutet viel für Mensch und Umwelt am anderen Ende der Wertschöpfungskette. Die Bio-Kaffees unserer Bio-PartnerInnen **EZA, Alt Wien, Brigantes** sowie **Bieder & Maier**, die du bei uns im Sortiment findest, haben diese strenge Prüfung für Genuss mit gutem Gewissen bestanden. Mehr darüber erzählen wir dir auf unserem Blog [adamah.at/fairgeniessen](http://adamah.at/fairgeniessen)



## Belebendes Kastanien Fußbad

Kastanien sind ein wahrer Naturschatz! Sie eignen sich als Bastelmaterial, Naturwaschmittel sowie für ein belebendes Fußbad. Grund dafür ist der enthaltene Wirkstoff Aescin, der entwässernd, kräftigend und entzündungshemmend wirkt.

Zerkleinere sie mit einem scharfen Messer oder einer kraftvollen Küchenmaschine. Gieße 4 EL davon mit 1 l warmem Wasser und 1 EL gehacktem Rosmarin auf und lasse alles 10 Minuten ziehen. Abseihen und ins Badewasser eingießen.

Bei Naturkosmetik-Expertin [katharinaruehrt.com](http://katharinaruehrt.com) findest du viele weitere Tipps!

## Kochworkshop Wild & Herbstgemüse



Der Herbst hält eine wunderbare Bio-Vielfalt auf den Feldern bereit und aus den Wäldern kommt eine schmackhafte Ergänzung mit heimischem Wild. Wie du beides **abwechslungsreich und vielseitig** verarbeitest und dabei aus der herbstlichen Fülle einen Vorrat für die kalte Jahreszeit anlegen kannst, zeigt dir Elena Huber in ihrem Kochworkshop.

**Datum:** Samstag, 17. Oktober // 9:30 - 14:30 Uhr  
**Kosten:** € 99 // € 94 für ADAMAH Freundeskreis  
**Anmeldung:** 02248 2224 oder [biohof@adamah.at](mailto:biohof@adamah.at)

[adamah.at/wilderherbst](http://adamah.at/wilderherbst)

# Gemüse des Monats

Herbstzeit ist Kürbiszeit und auch bei uns spielt das farbenfrohe Herbstgemüse derzeit die Hauptrolle. Aktuell ernten wir Hokkaido und Butternuss Kürbis und packen sie dir gleich erntefrisch ins BioKistl. Ein Großteil wird unter optimalen Bedingungen eingelagert und erfreut dich auch in den kommenden Monaten mit feinem Geschmack und Vielseitigkeit in der Küche.

## Unser Rezepttipp

Gegrillt, gebacken, gekocht oder roh, Butternusskürbis und Hokkaido sind wahre Küchenallrounder und machen sogar in Süßspeisen eine gute Figur. Kürbisfans schätzen die namensgebende Butternote des Butternusskürbis und die Cremigkeit des Hokkaido, den du nicht schälen musst. [adamah.at/rezepte](http://adamah.at/rezepte)



© David Frenkiel / Knesebeck Verlag

## ADAMAH BioHof, Marchfeld Sonnenreis natur

Dieser regionale Bio-Reis wird im Marchfeld mit viel sorgfältiger Handarbeit im Trockenreisanbau kultiviert und nur bei Bedarf gewässert.

500 g € 6,80 statt € 7,60

Jetzt in Aktion



## Freiländer Biofleisch, NÖ Faschiertes gesalzen

Salz ist ein natürliches Konservierungsmittel. Bei diesem Faschierten sorgt es in minimaler Konzentration von 10 g/kg für eine deutlich längere Haltbarkeit.

Gemischt / Rind / Schwein / Pute / Kalb / Lamm  
300 g € 4,55 - € 6,85



## Zotter, Steiermark Labooko Belize 72 % // 82 % Sail Shipped Cacao

Ein Genussmittel mit bester Ökobilanz. Der Maya-Kakao für diese Schokokreationen wird emissionsfrei mit Segelfrachtern transportiert.

2 x 35 g € 3,70



## ADAMAH BioHof, Marchfeld Apfel Rote Rüben Saft

Frisch für dich abgefüllt! Unser Bio-Fruchtsaft aus Streuobstapfeln und unseren Roten Rüben begeistert mit seinem fruchtig-würzigen Geschmack und schmeckt pur und gespritzt.

0,75 l € 3,95



## Biohof Bona Terra, Marchfeld Erdäpfel Double Fun

Der Biohof Bona Terra hat sich auf den Anbau von Erdäpfelraritäten spezialisiert. Die Sorte Double Fun bietet doppelten Spaß am Teller mit intensiver Farbe und einem nussig-cremigen Geschmack.

1 kg € 5,95



## Aurora Kaas, Deutschland Herbst Gouda

Herbstliches Saisonschmankerl mit mediterranem Flair von Oliven, Paradeisern und Rosmarin. Nur begrenzt erhältlich!

100 g € 2,10



# Unser Tipp

Die feinen Joghurts aus Schaf-Rohmilch vom Hegi-Hof im Mostviertel haben bei uns viele Fans und auch Nina aus dem Marketing-Team liebt den cremigen Joghurtgenuss. Ob mit fruchtiger Obstzubereitung, echter Vanille oder ganz pur - der Geschmack ist einzigartig.

Am Hegi-Hof werden die Schafe zweimal täglich gemolken und ihre frische Milch wird direkt zu den Bifidus-Kulturen ins Mehrweg-Glas abgefüllt. Für die Süße sorgt Bio-Akazienhonig.

## Hegi-Hof Schafjoghurt

Genusstipp: Nicht schütteln! Nur ein wenig von unten nach oben umschichten, das erhält die cremige Konsistenz und bringt den Fruchtgeschmack zur Geltung.

180 g € 2,60





# Krautwickel

Das klassische Weißkraut mit seinem festen, dicht gepackten Kopf und den knackigen Blättern schmeckt herrlich als Krautsalat, im Strudel, als Wokgemüse oder vergoren zu Sauerkraut. Unser Rezept für herzhaftes Krautwickel kommt aus dem Buch **Landfrauen kochen** von Brigitte Heinrich. Erschienen ist das Buch im Ulmer Verlag, erhältlich ist es im Buchhandel um € 12,95



## Zutaten für 2 Personen

- 1 **Weißkraut**
- 1 **Zwiebel**
- 250 g Faschiertes
- 1 Ei, 2 EL Semmelbrösel
- 100 g Grammelschmalz
- 2 EL Paradeismark
- 125 ml Sauerrahm
- 1 TL Stärkemehl
- Salz & Pfeffer

## Zubereitung ca. 30 Minuten & 50 Minuten Kochzeit

1. Den **Krautkopf** im Ganzen in kochendem Wasser blanchieren. Dabei nach und nach die Blätter lösen. Von den 8 größten den Strunk flach schneiden, kleinere Blätter doppelt nehmen. Die **Zwiebel** schälen und fein schneiden, die restlichen Krautblätter klein hacken.
2. Aus dem **Fleisch**, dem **Ei**, den **Semmelbröseln**, der fein geschnittenen **Zwiebel**, einer Prise **Salz** und **Pfeffer** die Füllung mischen. Die klein gehackten **Krautblätter** aus dem Innern des Kopfes darunter mischen.
3. Die Füllung auf den Blättern verteilen, die Blätter seitlich einschlagen, dann zusammenrollen und mit einem Baumwollfaden umwickeln. Die Wickel im **Grammelschmalz** in einer tiefen Pfanne scharf anbraten, mit 250 ml **Wasser** ablöschen und 50 Minuten schmoren lassen.
4. Anschließend die Krautwickel aus der Pfanne nehmen und auf einer Platte anrichten. Die Sauce mit **Paradeismark** und **Sauerrahm** verrühren, gut mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken und eventuell mit etwas **Stärke** binden. Dazu passen Salzkartoffeln.



## Weingut Zillinger, Weinviertel VELUE Grüner Veltliner

Naturbelassen, spontan vergoren und ausgebaut, sehr leicht, würzig und frisch.

0,75 l

€ 9,95



# Pastinaken & Karotten mit Tahin-Zitronendressing

Die Pastinake ist in der Küche sehr vielseitig und schmeckt gebraten, gedünstet, in Suppen, Aufläufen und als Püree. Aber nicht nur das: sie macht sich auch in Salaten gut, wie dieses Gericht aus dem Buch **Salate zum Sattessen** von Bettina Matthaer zeigt. Das Buch ist im Gräfe und Unzer Verlag erschienen und im Buchhandel um € 17,50 erhältlich.



## Zutaten für 2 Personen

- ½ **Salatkopf**
- ½ Bund Petersilie
- 70 g Datteln
- 2 **Karotten**
- 2 **Pastinaken**
- 100 ml Gemüsesuppe
- 40 g Tahin
- 1 Zitrone
- ½ TL Ras el Hanout
- 100 g Grillkäse
- Olivenöl, Salz & Pfeffer



## Zubereitung ca. 45 Minuten

1. Den **Salat** in Blätter teilen, waschen und trockenschütteln. Die Blätter aufeinanderlegen und einmal längs halbieren, dann quer in 2 cm breite Streifen schneiden. Zwei Teller mit den Salatstreifen auslegen.
2. Die **Petersilie** abbrausen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen. Die **Datteln** längs halbieren, entkernen und quer in feine Streifen schneiden. Die **Karotten** waschen, die **Pastinaken** schälen, dann beides längs mit dem Sparschäler wie Bandnudeln in dünne Streifen schneiden.
3. Die **Karotten- und Pastinakenstreifen** in einer Pfanne in 3 EL **Olivenöl** jeweils 6 Minuten bissfest braten. Die Gemüsestreifen locker auf dem Salat anrichten, dazwischen die **Petersilienblätter** und die **Datteln** verteilen.
4. Für das Dressing den Bratsatz in der Pfanne mit der **Gemüsesuppe** ablöschen. Die Pfanne vom Herd nehmen und die Suppe mit dem **Tahin** verrühren. Die **Zitrone** heiß waschen und abtrocknen. 1 - 2 TL Schale abreiben, 2 TL Saft auspressen und beides zum Dressing geben. Das Dressing mit **Salz**, **Pfeffer** und **Ras el Hanout** pikant abschmecken.
5. Den **Grillkäse** in 1 cm dicke Scheiben schneiden und bei starker Hitze auf jeder Seite 3 - 4 Minuten in einer Pfanne braten. Den **Käse** heiß neben dem Salat anrichten und das Dressing auf den Gemüsestreifen verteilen.

## Rapunzel, Deutschland Tahin ohne Salz

Ein purer Genuss aus 100% geröstetem, fein vermahlenem Bio-Sesam.

500 g

€ 6,95



# Herbstliches Kürbis Chili ohne Fleisch



Im Herbst sieht man überall Kürbisse in verschiedensten Schattierungen und Formen. Für das Kürbis Chili schmeckt am besten der Hokkaido, den du nicht schälen musst, da seine Schale beim Kochen butterweich wird. Generell gehört dieser Kürbis zu den beliebtesten Gemüsesorten im Früh- und Spätherbst. Er begeistert mit einem leicht nussigen, an Maroni erinnernden Aroma und einem saftigen, faserarmen Fruchtfleisch. Dieses Rezept für veganes Chili und viele weitere originelle Rezeptideen für den Familientisch findest du auf Michaelas Elternblog [littlebee.at](http://littlebee.at)

## Zutaten für 4 Personen

- 1 kleiner **Hokkaido Kürbis**
- 2 **Paprika**
- 1 Glas Mais (200 g)
- 1 Glas Kidney Bohnen (250 g)
- 2 **rote Zwiebeln**
- 3 EL Paradeismark
- 425 ml Paradeissauce
- 1 EL Paprikapulver
- frische Kräuter nach Wahl
- 1 Pkg. Nachos (Mais Chips)
- Chilischoten nach Geschmack
- Sonnenblumenöl, Salz & Pfeffer

## Zubereitung ca. 40 Minuten

1. Den **Kürbis** und die **Paprika** waschen und abtrocknen. Den **Kürbis** mit der Schale fein würfeln, den **Paprika** halbieren, entkernen und ebenso fein würfeln. Den **Mais** und die **Kidney Bohnen** in ein Sieb gießen, abspülen und gut abtropfen lassen.
2. Die **Zwiebeln** schälen, klein schneiden und in etwas **Öl** zusammen mit den **Paprikawürfeln** anbraten. Das **Paradeismark** zugeben, alles verrühren und mit etwa 250 ml **Wasser** ablöschen. Dann die **Paradeissauce**, den **Kürbis**, den **Mais** und die **Bohnen** zugeben.
3. Alles mit **Wasser** bedecken und etwa 20 Minuten einkochen lassen. Mit je einer Prise **Salz**, **Pfeffer**, dem **Paprikapulver** und **Kräutern nach Geschmack** würzen und mit knusprigen **Nachos** oder frischem Baguette genießen.

**Info:** Wer es gerne scharf hat, gibt noch klein geschnittene Chilischoten dazu. Foodbloggerin Michaela kocht der Kinder zuliebe die Light - Version und verzichtet auf Chilischoten im großen Topf. Jeder würzt sich am Tisch seine eigene Portion in der Schärfe, in der er es gerne hat.

## Trafo, Niederlande Tortilla Chips

Typisch mexikanischer Knabberspaß aus Bio-Mais. Perfekt zum Überbacken mit Käse.

75 g

€ 1,05



## Gut zu wissen

Sie sehen zwar aus wie größere Mandarinen, schmecken aber noch besser: **Satsumas**. Die süße, saftige und fast kernlose Zitrusfrucht lässt sich ganz leicht schälen und ist somit auch ein idealer Snack für Kinder in der Jausenbox für Schule und Kindergarten.



Jetzt, zum Saisonbeginn der Zitrusfrüchte, ist die Schale meist noch recht grünlich oder sogar ganz grün. Fälschlicherweise hält man diese Zitrusfrüchte deshalb für unreif. Doch die grüne Farbe liegt daran, dass die Früchte das Chlorophyll, welches die Schale grün färbt, nur bei niedrigen Temperaturen abbauen können. Erst im Spätherbst und Winter wird es auch in den Anbaugebieten kalt genug, dass dieser Prozess beginnen kann und sich die Früchte gelb oder orange färben.

Noch mehr spannende Infos rund um grüne Zitrusfrüchte findest du auf [adamah.at/gruenezitrusfruechte](http://adamah.at/gruenezitrusfruechte)

## Lust auf Mehr?

Unsere tollen Rezepte gibt's auch online auf [www.adamah.at/rezepte](http://www.adamah.at/rezepte)

Mit der Suchfunktion findest du dort jede Woche neue Gerichte wie **Marinierte Rote Rüben** und **Lammschmortopf mit Erdäpfel-Süßkartoffelpüree**.

