

Biokiste®

INFO 38 | 14.09.-20.09.2020

#erntefrisch #regional

Zurzeit haben wir Karotten aus **regionalem Anbau** in unserem Sortiment. Ihr hoher Gehalt an Carotin, Vitamin C, Kalium und Eisen machen die Karotte nicht nur geschmacklich zu einem Highlight. Sie ist äußerst **kalorienarm** und **fördert die Gesundheit** z.B. durch die Stärkung des Immunsystems, Knochenbildung und Knochenheilung sowie die Regulierung des Blutdrucks. Ein frischer Karottensaft als auch der rohe Verzehr sind die effektivsten Arten von den vielen Nährstoffen zu profitieren.



#biokistl #karotten #südtirol #regional #SagJaZuBio #lebensmittelfürgenießler

#rezeptderwoche

Karotten Aufstrich

Zutaten:

400 g Karotten
130 g Sonnenblumenkerne
300 g Öl

Weiteres:

etwas Wasser
Salz



Zubereitung: Ofen auf 180°C Ober/Unterhitze vorheizen. Die Karotten waschen und auf ein Backblech geben. Etwas Öl über die Karotten träufeln und salzen. Die Karotten kommen für zirka 20 Minuten in den Ofen. Sie sollten etwas Farbe bekommen und weich werden. In der Zwischenzeit die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Öl leicht anrösten, so bekommen die Kerne einen besonders leckeren Geschmack! Die Karotten und die Sonnenblumenkerne in einen Mixer geben, Öl und etwas Wasser dazu und gut mixen. Der Aufstrich sollte schön cremig werden: eventuell einfach noch etwas Wasser dazugeben. Am Ende den Aufstrich noch abschmecken und bei Bedarf nachwürzen.

Tipp: Passt zu jedem Brötchen!

--> Zweites Rezept auf der Rückseite

Bio & Bike Hotel Steineggerhof
www.steineggerhof.com

Produkte des Monats

SEPTEMBER



Äpfel
-25 %

(IT/Südtirol)



Karotten
-25 %

(IT/Val di Gresta)



Zwiebel gold
-25 %

(IT/Val di Gresta)



Kids Shower & Shampoo
Weleda (150 ml)

-15 %

fruchtige Orange
frische Minze
4.76 € anstatt 5.60 €



Müsli

-15 %

Bauckhof (425 g)
Hafermüsli mit Beeren glutenfrei
Hafermüsli Schoko glutenfrei
3.39 € anstatt 3.99 €



Rapunzel (375 g)

Mond & Sterne Müsli Schoko
2.80 € anstatt 3.29 €
Protein Müsli Schoko Nuss
3.70 € anstatt 4.35 €



Emil - Brotbox

-15 %

Einfarbig mit Innenfach
3.06 € anstatt 3.60 €
Mit Motiv + Innenfach
4.42 € anstatt 5.20 €



Emil - Glasflasche

-15 %

Weithals 750 ml
4.08 € anstatt 4.80 €
Weithals 400 ml
3.23 € anstatt 3.80 €
600 ml
3.40 € anstatt 4.00 €
400 ml
3.15 € anstatt 3.70 €
300 ml eckig
2.98 € anstatt 3.50 €

Danke für das leckere Rezept!

STEINEGGERHOF

Ride & Chill

Biokiste®

INFO 38 | 14.09.-20.09.2020

#fresco #regional

Attualmente nel nostro assortimento abbiamo carote di **coltivazione regionale**. Il loro alto contenuto di carotene, vitamina C, potassio e ferro rendono la carota un punto culminante non solo dal punto di vista del gusto. È particolarmente **povero di calorie** e **favorisce la salute**, ad esempio rafforzando il sistema immunitario, la formazione e guarigione delle ossa e la regolazione della pressione sanguigna. Un succo di carota fresco e il consumo di crudo sono i modi più efficaci per beneficiare delle sostanze nutritive.



#carote #biokistl #altoadige #regionale #alimentariperbuongustai #bio

#ricettasettimanale

Tofu con purè di carote-cumino e spinaci

per 4 porzioni:

Ingredienti:

- 2 tofu affumicato
- 800 g di carotte
- 1-2 cipolle
- 360 ml di latte
- 2 c di cumino
- 400 g di spinaci in foglie (in alternativa spinaci surgelati)
- 2 spicchi d'aglio

Altro:

- olio d'oliva
- burro
- sale, pepe



Preparazione: Per il purè sbucciare le carote e tagliarle in piccoli pezzi. Tagliare finemente metà delle cipolle. Scaldare due cucchiaini d'olio d'oliva in una piccola pentola e friggere le cipolle e le carote per circa 10 minuti. Aggiungere 200 ml di acqua, salare e pepare e cuocere con coperchio chiuso a fuoco basso per circa 20 minuti fino a che diventa morbido. Riscaldare il latte con 4 cucchiaini di burro in una piccola pentola. Frullare le carote, il latte ed il cumino con un frullatore a mano o con un robot da cucina. Aggiungere del sale quanto bisogna. Per gli spinaci, tagliare a piccoli cubetti l'altra metà delle cipolle e tritare l'aglio. Sciogliere del burro in una pentola, soffriggere la cipolla e l'aglio. Aggiungere gli spinaci e cuocere brevemente. Salare quanto bisogna. Chi vuole può aggiungere un po' di panna. Tagliare il tofu a fette e friggerlo in una padella antiaderente con un filo d'olio. Preparare e servire con il purè di carote e gli spinaci.

--> Seconda ricetta sul retro

Prodotti del mese

SETTEMBRE



mele
-25 %

(IT/Alto Adige)



carote
-25 %

(IT/Val di Gresta)



cipolla dorata
-25 %

(IT/Val di Gresta)



kids shower & shampoo
Weleda (150 ml)

-15 %

arancia fruttata
menta fresca

4.76 € invece di 5.60 €



cereali

-15 %

Bauckhof (425 g) - senza glutine
muesli di avena alle bacche
muesli di avena al cioccolato

3.39 € invece di 3.99 €



Rapunzel (375 g)

muesli luna e stelle al cioccolato

2.80 € invece di 3.29 €

muesli proteico cioccolato nocciolo

3.70 € invece di 4.35 €



Emil - box pane

-15 %

con 1 divisorio interno

3.06 € invece di 3.60 €

design con 1 divisorio interno

4.42 € invece di 5.20 €



Emil - bottiglia di vetro

-15 %

apertura grande 750 ml

4.08 € invece di 4.80 €

apertura grande 400 ml

3.23 € invece di 3.80 €

600 ml

3.40 € invece di 4.00 €

400 ml

3.15 € invece di 3.70 €

300 ml angolare

2.98 € invece di 3.50 €



PRODOTTO NUOVO:

gel doccia luppulo echinacea
Lenz Naturpflege (950 ml)

prezzo: 12,99 €