

Biokiste®

INFO 02 | 07.-13.01.2019

#schongewusst

Der Umwelt zuliebe liefern wir unsere Produkte in **wiederverwendbaren Holzkisten** aus. Bitte stellen Sie das leere Kistl einfach dort ab, wo der Fahrer das volle Kistl abstellt, somit ist ein unkomplizierter Austausch möglich!



Biokistl Parkbox: die Thermobox schützt Ihr Obst und Gemüse vor Kälte im Winter und Hitze im Sommer! Wir verleihen die Thermoboxen gegen eine Kautions von 60 € an unsere Kunden.

#biokistl #südtirol #bio #lebensmittelfürgenießer #schongewusst #qualität #bioausleidenschaft #fair #SagJaZuBio

#rezeptderwoche

Gemüse-Gersten-Suppe

Für 4 Personen

Zutaten:

- 1 Zwiebel
- ½ EL Olivenöl
- 100 g Rollgerste
- 1 Lorbeerblatt
- 1,5 l Wasser
- 150 g Karotten
- 130 g Lauch
- 100 g Knollensellerie
- 120 g mehlig Kartoffeln

Weiteres:

- Salz
- 3 EL Schnittlauchröllchen



Zubereitung: Die Zwiebel schälen, klein würfelig schneiden und in Olivenöl andünsten. Gewaschene Gerste und Lorbeerblatt dazugeben. Mit Wasser aufgießen, aufkochen und circa 1.5 bis 2 Stunden köcheln lassen. Gemüse waschen, Karotten, Sellerie und Kartoffeln schälen, alles in kleine Würfel schneiden und die letzten 30 Minuten zur Gerste geben. Salzen, abschmecken und kochen, bis die Suppe schön cremig ist. Vor dem Servieren das Lorbeerblatt entfernen und die Suppe mit Schnittlauch bestreuen.

Tipp: Servieren Sie zu der Gemüse-Gersten-Suppe gebackene Topfentirtlan. Als Einlage passen klein geschnittenes Selchfleisch, geselchte Rippchen oder gewürfelter Bauchspeck.

--> Zweites Rezept auf der Rückseite

„Südtiroler Küche vegetarisch“ von Karin Longariva.
Löwenzahn Verlag, Innsbruck 2015.

Produkte des Monats

JANUAR



Grapefruit

-25 %

(Sizilien/IT)



Ananas

-25 %

(Costa Rica - Fairtrade)



Radicchio

-25 %

(Abruzzen/Emilia Romagna/IT)



Original Müsli

Rapunzel (750 g)

-15 %

4.66 € anstatt 5.49 €



Fruchtaufstrich

Vinschger Marille

Biokistl (212 g)

-15 %

5.02 € anstatt 5.90 €



Bergkräutermischung

Abendrot Dose

Kräuterrebellen (18 g)

-15 %

6.54 € anstatt 7.70 €



Aloe Vera pur

Voelkel (330 ml)

-15 %

5.09 € anstatt 5.99 €



Taoasis

-15 %

Aroma Zeder (5 ml)

5.01 € anstatt 5.90 €

Sandelholz 8% in Jojobaöl (10 ml)

8.93 € anstatt 10.50 €



NEU IM SORTIMENT:

Fond vom Jungrind

Bio*Beef (400g)

Preis: 5.40 €

Biokiste®

INFO 02 | 07.-13.01.2019

#info

Per il rispetto dell'ambiente forniamo i nostri prodotti in **casse di legno riutilizzabili**. La preghiamo di deporre la cassetta vuota nel luogo dove l'autista la consegna piena per garantire uno scambio semplice!



Biokistl parking box: il box termico protegge la frutta e verdura dal freddo in inverno e dal caldo in estate. Diamo in prestito i box termici ai nostri clienti previo deposito cauzionale di 60 €.

#biokistl #altoadige #bio #alimentariperbuongustai #news #qualità #bioperpassione #fair #biolovers

#ricettasettimanale

Gnocchetti ai crauti

Per 4 persone

Ingredienti:

800 g patate (farinose)
1 tuorlo d'uovo
350 g farina di frumento o di farro
500 g crauti
½ cipolla
1 spicchio d'aglio

Altro:

sale
noce moscata
olio
cumino



Preparazione: Sbucciare e grattugiare le patate. Eliminarne l'acqua spremendole un po'. Unire la farina, il tuorlo d'uovo, un po' di sale e della noce moscata e mescolare bene. Formare con le mani dei gnocchetti di pasta (lunghi ca. 3cm). Versare gli gnocchetti in acqua salata bollente per ca. 15 minuti. Nel frattempo sbucciare e tritare finemente la cipolla e l'aglio. Rosolarli in un po' d'olio, aggiungere i crauti e condire con cumino. Lasciar stufare per 10 minuti. Scolare gli gnocchetti e servirli adagiandoli su un letto di crauti.

Suggerimento: Lavorare la pasta il più velocemente possibile, perché altrimenti diventa facilmente umida.

--> Seconda ricetta sul retro

„Cucina contadina dell'Alto Adige.“ di Karin Longariva
Löwenzahn Verlag, Innsbruck 2005.

Prodotti del mese

GENNAIO



pompelmo
-25 %
(Sicilia/IT)



ananas
-25 %
(Costa Rica - Fairtrade)



radicchio
-25 %
(Abruzzo/Emilia Romagna/IT)



muesli originale
Rapunzel (750 g)
-15 %
4,66 € invece di 5,49 €



frutta da spalmare
albicocca Val Venosta
Biokistl (212 g)
-15 %
5,02 € invece di 5,90 €



erbe di montagna il
tramonto in lattina
Kräuterrebell (18 g)
-15 %
6,54 € invece di 7,70 €



succo puro di aloe vera
Voelkel (330 ml)
-15 %
5,09 € invece di 5,99 €



Taoasis
-15 %
aroma cedro (5 ml)
5,01 € invece di 5,90 €
olio essenz. di sandalo 8% (10 ml)
8,93 € invece di 10,50 €



PRODOTTO NUOVO:
fondo bruno di manzo giov.
Bio*Beef (400 gr)
Prezzo: 5.40 €