

Biokiste®

INFO 13 | 23.-29.03.2020

#wirhaltenzusammen

Wir geben unser Bestes um die hohe Nachfrage an Bestellungen, Neukundenanfragen u. Anrufen zu bewältigen. Wir bitten um Verständnis, dass wir momentan an logistische Grenzen stoßen u. es darum zu längeren Bearbeitungszeiten als üblich kommt.



Für **Stammkunden**: das Biokistl steht nicht zur gewohnten Zeit am Abstellplatz? Da unsere Fahrer zur Zeit einige Kistln mehr ausliefern als normal, sind sie etwas später dran!

#biokistl #biokiste #südtirol #bio #lebensmittelfürgenießer #wirhaltenzusammen

#rezeptderwoche

Bandnudeln mit Rucolapesto und getrockneten Tomaten

Für 4 Personen

Zutaten:

- 50 g Rucola
- 10 Basilikumblätter
- 1 Knoblauchzehe
- 40 g Pinienkerne (Pignoli)
- 5-6 EL Olivenöl
- 4 EL Parmesan oder Schafskäse, gerieben
- 6 getrocknete Tomatenhälften
- 320 g Bandnudeln

Weiteres:

- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- Parmesan od. Schafskäse



Zubereitung: Für den Pesto Rucola und Basilikumblätter waschen und alle Zutaten außer die Tomaten mit dem Pürierstab oder im Mixer fein pürieren, bis eine glänzende, recht dünnflüssige Paste entstanden ist. Getrocknete Tomaten in feine Streifen schneiden und gut mit dem Pesto vermischen. Bandnudeln in Salzwasser al dente kochen, abseihen und mit der Sauce gut vermischen. Aufteilen, mit Pesto beträufeln und mit gehobeltem Schafskäse oder Parmesan servieren.

Tipp: Servieren Sie diese Sauce auch einmal mit Vollkornnudeln, sie enthalten alle Bestandteile des Getreidekorns. Bereiten Sie im Frühjahr den Pesto mit Bärlauchblättern und Petersilie zu.

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

--> **Zweites Rezept auf der Rückseite**

Produkte des Monats

MÄRZ



Mangold
-25 %
(IT/Apulien)



Champignon
-25 %
(Deutschland)



Mango
-25 %
(Peru)



Provamel
-15 %
Sojadrink Natural, laktosefrei (1 l)
1.57 € anstatt 1.85 €
Reisdrink Kokos, laktosefrei (1 l)
2.76 € anstatt 3.25 €
Mandeldrink ungesüßt (1 l)
2.67 € anstatt 3.15 €



Malzkaffee Orzo mondo
La Terra e il Cielo (350 gr)
-15 %
1.66 € anstatt 1.95 €



Rapunzel
-15 %
Kokosmandelmus mit Dattel (250gr)
5.94 € anstatt 6.99 €
Mandelmus (250gr)
6.36 € anstatt 7.49 €
Mandelmus weiß (250gr)
8.49 € anstatt 9.99 €
Tahin weiß (Sesammus) (250gr)
3.39 € anstatt 3.99 €



Entwässerungsmischung
Kräuteraufguss
Bergila (25 gr)
-15 %
5.53 € anstatt 6.50 €



Brennessel Tee
Sonnentor (50 gr)
-15 %
2.71 € anstatt 3.19 €

DANKE

...für eure Komplimente, lieben
Worte und die süßen Grüße!

Biokiste®

INFO 13 | 23.-29.03.2020

#insieme

Facciamo il nostro meglio per gestire l'altissima richiesta di ordini, nuovi clienti e chiamate. Chiediamo la vostra comprensione che abbiamo dei limiti logistici e che di conseguenza ci sono tempi di attesa più lunghi del solito.



Per i **clienti regolari**: la tua cassetta Biokistl non è fuori casa all'orario abituale? Dato che i nostri autisti stanno consegnando tante cassette in più, sono un po' in ritardo!

#biokistl #altoadige #bio #alimenteriperbuongustai #insieme

#ricettasettimanale

Rosticiata di stoccafisso

Per 4 persone

Ingredienti:

500 g patate bollite
600 g stoccafisso
1 cipolla
2 spicchi d'aglio
2 foglie d'alloro
125 ml panna

Altro:

sale, pepe
prezzemolo



Preparazione: Cuocere il pesce in brodo di pesce o acqua salata per ca. 10 minuti a fuoco dolce. Far raffreddare il pesce nel brodo, poi diliscarlo e tagliarlo a piccoli pezzi. Rosolare la cipolla tagliata a dadini e le patate affettate in una padella antiaderente con dell'olio per ca. 15 minuti. Condire con sale e pepe, poi unire l'aglio tritato finemente, le foglie d'alloro e il pesce. Rosolare bene il pesce insieme al resto, poi aggiungere la panna. Prima di servire far riposare per qualche minuto e cospargere di prezzemolo.

Suggerimento: Alcune regole per preparare al meglio il pesce: pulire il pesce con acqua fredda; marinarlo con limone, in modo da renderne la carne più compatta e smorzare l'odore. Salare il pesce appena prima di cuocerlo, il sale tende infatti a prosciugare i succhi.

--> Seconda ricetta sul retro

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

Prodotti del mese

MARZO



bietola
-25 %
(IT/Puglia)



funghi champignon
-25 %
(Germania)



mango
-25 %
(Peru)



Provamel
-15 %
drink di soia, senza lattosio (1 l)
1.57 € invece di 1.85 €
drink di riso e cocco, senza latt. (1 l)
2.76 € invece di 3.25 €
latte di mandorla senza zucch. (1 l)
2.67 € invece di 3.15 €



caffè d'orzo mondo
La Terra e il Cielo (350 gr)
-15 %
1.66 € invece di 1.95 €



Rapunzel
-15 %
crema di mandorle e datteri (250gr)
5.94 € invece di 6.99 €
crema di mandorle (250gr)
6.36 € invece di 7.49 €
crema di mandorle bianca (250gr)
8.49 € invece di 9.99 €
Tahin chiaro, crema di sesamo (250gr)
3.39 € invece di 3.99 €



tisana depurativa infuso
alle erbe
Bergila (25 gr)
-15 %
5.53 € invece di 6.50 €



tè all'ortica biologica
Sonnentor (50 gr)
-15 %
2.71 € invece di 3.19 €

GRAZIE

...per i complimenti, le care
parole e i „saluti dolci“!