

Biokiste®

INFO 16 | 19.04.-25.04.2021

#krenwurz

Der Meerrettich, auch Kren genannt, ist der schärfste unter den Rettichwurzeln. Seine Vitamine und ätherischen Öle machen ihn zu einem beliebtem Vorbeugungsmittel gegen Erkältung. Kren eignet sich hervorragend als pikantes Gewürz zu Fleischgerichten und geräuchertem Fisch oder für Saucen und Salatdressings. Man kann Kren auch mitkochen, jedoch verliert er durch die Hitze an Geschmack und Aroma und sollte deshalb erst zum Schluss hinzugefügt werden. Außerdem sollte Kren immer frisch gerieben werden, da die ätherischen Öle schnell verfliegen und damit auch das Aroma.

#biokistl #südtirol #biolebensmittelfürgenießler #produktedesmonats

#rezeptderwoche

Apfelmus-Törtchen

Für 12 Stück

Zutaten:

- 80 g Mandeln
- 140 g Datteln
- 60 g Rosinen
- 100 g Haferflocken
- 1 EL Mandelmus
- 3 EL Kokosöl
- 2 TL Honig
- 6 EL Apfelmus
- 150 g Skyr
- 150 g Zartbitterschokolade
- 1 EL Kokosöl

Weiteres:

- 1 Prise Salz



Zubereitung: Die Mandeln, die Datteln und die Rosinen zusammen in einem Mixer grob zerkleinern. Die Haferflocken, das Mandelmus, das Kokosöl, einen Teelöffel Honig und eine Prise Salz dazugeben und gut verrühren. Die Masse in Muffinförmchen drücken und für ca. 20 Minuten ins Gefrierfach stellen. Das Apfelmus mit dem Skyr und einem Teelöffel Honig in einer kleinen Schüssel mit einem Löffel verrühren und danach jeweils einen Esslöffel auf den Törtchen verteilen und wieder ca. 20 Minuten einfrieren. In der Zwischenzeit die Schokolade mit dem Kokosöl im Wasserbad schmelzen und dann sofort die Törtchen damit überziehen.

Tipp: Die Törtchen kann man im Gefrierschrank aufbewahren und ca. 20 Minuten vor dem Verzehr kurz auftauen lassen. Sie schmecken gekühlt am besten und halten einige Monate.

--> Zweites Rezept auf der Rückseite

„Mein Frühstückstisch“ von Barbara Prast
Edition Raetia, Bozen

Produkte des Monats

APRIL



Salat Gentile
-25 %
(IT/Venetien)



Krenwurz
-25 %
(DE/Bayern)



Erdbeeren
-25 %
(IT/Kampanien)

Kaffee
-15 %



Kuntrawant (250 g)
Filterkaffee 100% Arabica
7.57 € anstatt 8.90 €
Espresso Kaffee 100% Arabica
Bohnen
7.99 € anstatt 9.40 €
Espresso Kaffee 100% Arabica
gemahlen
7.99 € anstatt 9.40 €



Erde
-15 %
Vigorplant (25 l)
Blumenerde
4.68 € anstatt 5.50 €
Ökohum (15 l)
Blumenerde
4.08 € anstatt 4.80 €



Saatgut
-15 %
Bingenheimer Saatgut
Ringelblume (100 Stk)
Sonnenhut (300 Stk)
Cosmea (50 Stk)
Roter Lein (50-60 Stk)
Bienenweide Blumenmischung (3-4 m²)
Sonnenblume La Torre (80 Stk)
2.51 € anstatt 2.95 €
Kornblume (3-4 m²)
Klatschmohn (1-3 m²)
1.79 € anstatt 2.10 €
Kapuzinerkresse (12-20 Stk)
2.98 € anstatt 3.50 €



NEU IM SORTIMENT:

Streich Paprika Chili
Zwergenwiese (180 g)
Preis: 2,79 €

Biokiste®

INFO 16 | 19.04.-25.04.2021

#rafano

Il rafano è una delle radici più piccanti. Le sue vitamine e gli oli essenziali lo rendono un popolare preventivo contro il raffreddore. Il rafano è una spezia eccellente per piatti di carne e pesce affumicato o per salse e condimenti di insalata. Si può anche cucinare il rafano, ma perde il suo sapore e il suo aroma con il calore e dovrebbe quindi essere aggiunto solo alla fine. Inoltre, il rafano dovrebbe essere sempre grattugiato fresco, perché gli oli essenziali evaporano rapidamente e con essi l'aroma.

#biokistl #altoadige #alimenteribiologiciperbuongustai #prodottodelmese

#ricettasettimanale

Riso e verza al pomodoro di Mirella

Per 4 persone

Ingredienti:

- 1 verza grande
- 400 g riso
- 100 g burro
- ½ cipolla
- 150 g concentrato di pomodoro
- ½ dado

Altro:

- q.b. sale
- q.b. formaggio grattugiato



Preparazione: Portate a bollore abbondante acqua in una pentola capiente e salate. Nel frattempo prendete la verza, se necessario eliminate le foglie più esterne e tagliatela in quattro parti. Lavate la verza sotto l'acqua e lasciatela sgocciolare qualche istante. Tagliate a striscioline di ca. 1 cm di spessore. Tuffate la verza nell'acqua bollente e lasciate cuocere per 10 minuti. Quindi aggiungete il riso e lasciate cuocere per altri 10-15 minuti. Intanto fate fondere il burro in un pentolino, tritate la cipolla e fatela rosolare nel burro fino a quando sarà leggermente dorata. Unite il concentrato di pomodoro, mezzo dado e il sale. Aggiungete anche mezzo bicchiere di acqua e lasciate evaporare. Quando il riso sarà cotto, scolatelo insieme alla verza e rimettete nella pentola o in una ciotola. Aggiungete il condimento al pomodoro e mescolate per amalgamare tutti gli ingredienti. Servite subito con abbondante formaggio grattugiato.



„Passione cooking“ di Julia Morat
Edition Raetia, Bolzano

--> Seconda ricetta sul retro

Prodotti del mese

APRILE



insalata Gentile
-25 %
(IT/Veneto)



rafano
-25 %
(DE/Bavaria)



fragole
-25 %
(IT/Campania)

caffè
-15 %



Kuntrawant (250 g)
caffè filtro arabica 100% macinato
7.57 € invece di 8.90 €
miscela di caffè 100% arabica in grani
7.99 € invece di 9.40 €
miscela di caffè espresso 100% arabica macinato
7.99 € invece di 9.40 €



terriccio
-15 %

Vigorplant (25 l)
terriccio biologico
4.68 € invece di 5.50 €
Ökohum (15 l)
terriccio biologico
4.08 € invece di 4.80 €



semi
-15 %

Bingenheimer Saatgut
calendula (100 pzi)
echinacea (300 pzi)
cosmea (50 pzi)
lino rosso (50-60 pzi)
Bienenweide mix di fiori (3-4 m²)
girasole La Torre (80 pzi)
2.51 € invece di 2.95 €
fiordaliso (3-4 m²)
papavero selvatico (1-3 m²)
1.79 € invece di 2.10 €
nasturzio (12-20 pzi)
2.98 € invece di 3.50 €



PRODOTTO NUOVO:

crema spalmabile paprica e chili
Zwergenwiese (180 g)

prezzo: 2,79 €