

Biokiste®

INFO 30 | 26.07.-01.08.2021

#rotebeete

Tipp: Rote Beete schmeckt nicht nur klassisch gekocht sehr lecker sondern auch roh, zum Beispiel hauchdünn aufgeschnitten und mariniert als Carpaccio, als vegetarisches Tartar, als Smoothie oder Rote-Beete-Saft. Die Blätter der Rote Beete eignen sich ähnlich wie Spinat oder Mangold für grüne Smoothies oder auch als Zutat im Gemüse-Rührei.



#biokistl #südtirol #biolebensmittelfürgenießler #regional #bioausleidenschaft

#rezeptderwoche

Schoko-Nuss-Aufstrich

Zutaten:

60 g Zartbitterschokolade
200 g Haselnüsse
200 g Margarine
50 g Sonnenblumenöl
90 g Puderzucker

Weiteres:

Salz



Zubereitung: Die Schokolade in kleine Stücke schneiden und über einem Wasserbad schmelzen. Die Haselnüsse in einer Pfanne ohne Öl anrösten und in einem Mixer fein mixen (je feiner die Haselnüsse sind, desto cremiger und feiner wird der Aufstrich). Margarine (z.B. Alsan), Öl, Zucker und etwas Salz dazugeben und alles zusammen mixen. Am Ende die geschmolzene Schokolade noch dazugeben und gut vermengen.

STEINEGGERHOF
Ride & Chill

--> Zweites Rezept auf der Rückseite

Produkte des Monats

JULI



Tomaten
-25 %
(IT/Sizilien)



Wassermelonen
-25 %
(IT/Sizilien)



Peperoni Rot/Gelb
-25 %
(IT/Sizilien)



Ziegenerzeugnisse
-15 %

David's Goashof
Ziegen Panna Cotta (150ml)
1.36 € anstatt 1.60 €
Ziegen Schoko Pudding (150ml)
1.36 € anstatt 1.60 €
Ziegen Vanille Pudding (150ml)
1.36 € anstatt 1.60 €



Mozzarella
-15 %

Brimi
Mozzarelline (120g)
2.12 € anstatt 2.49 €
ÖMA
Büffel Mozzarella (125g)
2.85 € anstatt 3.35 €
Züger
Mozzarella laktosefrei (100g)
1.27 € anstatt 1.49 €



Pflegeprodukte
-15 %

lavera
Duschgel Basis Sensitiv Hydro
Feeling 2 in 1 (200ml)
3.22 € anstatt 3.79 €
Duschgel High Vitality (200ml)
3.73 € anstatt 4.39 €
Duschgel Happy Freshness (200ml)
3.67 € anstatt 4.30 €



NEU IM SORTIMENT:

Kids Sonnenspray LSF50+
eco cosmetics (100ml)

Preis: 28,90 €

Biokiste®

INFO 30 | 26.07.-01.08.2021

#barbabetola

Suggerimenti: la barbabietola può essere consumata non solo lessata, ma è molto buona anche cruda. Per esempio affettata sottilmente come carpaccio, come tartaro vegetariano o smoothie alla barbabietola. Le foglie delle barbabietole possono essere utilizzate per frullati verdi o come ingrediente per l'uovo strapazzato, simile agli spinaci o alle foglie della bietola.



#biokistl #altoadige #alimenteribiologiciperbuongustai #regionale #biolovers

#ricettasettimanale

Padella di verdure con tofu su quinoa

Per 4 porzioni

Ingredienti:

400 g di tofu
1-2 cipolle dorate
200 g di broccoli
200 g di funghi champignon
1 zucchini
1 peperone rosso
2-3 cucchiaini di zenzero tritato
200 g di quinoa
3-4 spicchi d'aglio
fiocchi di peperoncino

Altro:

vino bianco
q.b. arachidi tritate
un po' di olio
sale, pepe



Preparazione: Portare ad ebollizione in una casseruola ca. 250ml d'acqua. Aggiungere del sale secondo, poi aggiungere quinoa bianca e far sobbollire per 15-20 minuti fino a quando l'acqua non è completamente assorbita. Mescolare di tanto in tanto. Tagliare il tofu a dadi. Sbucciare la cipolla e l'aglio e tagliarli a pezzi. Stufare la cipolla, l'aglio e il peperoncino con un filo d'olio in padella fino a dorazione. Aggiungere il broccolo, il zucchini, i funghi e il peperone tagliato a pezzetti. Aggiungere anche sale, pepe e zenzero e alla fine spegnere con vino bianco. Quando il liquido è ridotto e le verdure sono cotte, togliere le verdure dalla padella. Mettere un po' d'olio nella padella, friggere i cubetti di tofu, condire con sale e pepe e bagnare con vino bianco. Una volta ridotto il vino, mescolare insieme il tofu e le verdure. Mettere la quinoa nei piatti e distribuire sopra la miscela di verdure e tofu. Guarnire eventualmente con arachidi tritate.

--> Seconda ricetta sul retro

Prodotti del mese

LUGLIO



pomodori
-25 %
(IT/Sicilia)



angurie
-25 %
(IT/Sicilia)



peperoni rossi/gialli
-25 %
(IT/Sicilia)



prodotti di capra
-15 %

David's Goashof
panna cotta di capra (150ml)
1.36 € invece di 1.60 €
budino cioccolato di capra (150ml)
1.36 € invece di 1.60 €
budino vaniglia di capra (150ml)
1.36 € invece di 1.60 €



mozzarella
-15 %

Brimi
mozzarelline (120g)
2.12 € invece di 2.49 €
ÖMA
mozzarella di bufala (125g)
2.85 € invece di 3.35 €
Züger
mozzarella senza latosio (100g)
1.27 € invece di 1.49 €



prodotti di cura
-15 %

lavera
gel doccia sensitiv hydro feeling
2in1 pelle&capelli (200ml)
3.22 € invece di 3.79 €
bagno doccia high vitality (200ml)
3.73 € invece di 4.39 €
bagno doccia happy freschezza (200ml)
3.67 € invece di 4.30 €



PRODOTTO NUOVO:

spray solare sensitiv SPF50+
eco cosmetics (100ml)
prezzo: 28,90 €