

03/23



## INFOS UND ANGEBOTE

### SEIEN SIE DABEI: ONLINE-KOCHKURS „KNÖDELKÜCHE“

Jetzt wird geknödelt, denn es gibt so viele verschiedene Knödelsorten! An diesem Kochabend erfahren Sie mehr zu verschiedenen Zubereitungsarten und Variationsmöglichkeiten und probieren ganz verschiedene Knödelarten. Natürlich erzählt Ernährungswissenschaftlerin Sabine Ommer viele Hintergrundinformationen zu unseren Lebensmitteln.



### KOCHKURSABEND AM FREITAG, 03. FEBRUAR

von 16:30 Uhr bis 19 Uhr

#### Teilnahmegebühr:

30,00 € zzgl. ca. 30 € für die Zutatenkiste, die wir Ihnen liefern

Voraussichtlich gekocht werden Kartoffelknödel, Rote-Bete-Knödel und Germknödel.

Anmeldung über unsere Webseite oder telefonisch

#### Vorschau:

nächster Online-Kochkurs-Termin am Freitag, 10. März von 16:30 Uhr bis 19 Uhr zum Thema „Basisch fit ins Jahr“. Anmeldung bereits jetzt möglich!

## BLICK HINTER DIE KULISSEN – CHAMPIGNONS VOM BIOPILZHOF LEIPZIGERLAND



Der Biopilzhof Leipzigerland liegt bei Borna im Süden von Leipzig. Werner Postrach ist Pilzzüchter aus Leidenschaft. Seit über 30 Jahren leitet er seine eigene Champignonzucht. Hier wachsen seit 1999 braune Bio-Champignons, ca. 14.000 kg pro Woche. Fünf feste Mitarbeiter\*innen sowie zwischen 10 und 20 Pflücker\*innen sorgen an sieben Tagen pro Woche rund ums Jahr dafür, dass erntefrische Champignons geliefert werden können. Auf dem Dach befindet sich eine Solaranlage, die gut ein

Drittel des Strombedarfs decken kann. Eine Erweiterung ist geplant.

**Rezept-Tipp: probieren Sie die Champignon-Lauch-Quiche, unser Rezept der Woche!**

### UNSER KOCHBUCH-TIPP DREIVIERTEL VEGAN

#### DreiViertel Vegan:

Ein Kollektiv aus Köchen und Genießern aus Niederbayern und der Oberpfalz. Die Philosophie dahinter: „Schon seit Jahren verarbeiten wir am liebsten lokale Produkte aus der Region und unterstützen somit die heimische Landwirtschaft. Wir selbst befürworten und unterstützen eine vegane Ernährungsweise, setzen unseren Fokus aber auf einen bewussteren und nachhaltigeren Konsum. Deswegen haben wir DreiViertel Vegan ins Leben gerufen. Ein Projekt mit spannenden Rezepten und Produkten für einen Weg in eine bessere Zukunft mit weniger tierischen Produkten.“

Neben veganen Rezepten finden sich im Buch daher auch Rezepte mit einem geringen Fleischanteil sowie auch Tipps für die Verarbeitung einer ganzen Ente. Eine Übersicht der enthaltenen Rezepte finden Sie online!

DreiViertel Vegan, 115 Seiten

29,00 €/Buch



## TOFU AUS DER REGION – VOM BIOHOF ANGERMAIER



Christine und Hugo Angermaier bewirtschaften ihren Hof nur 130km von uns entfernt bereits in der 12. Generation. Familie Angermaier baut vor allem Soja an und hat damit begonnen diesen selbst weiter zu verarbeiten. So schaffen sie eine Alternative zu Soja aus Übersee.



Tofu natur, 200g  
4,19 €/Stück



Räuchertofu würzig, 200g  
5,39 €/Stück

## REZEPTIDEE

# VEGANES GEMÜSE-CURRY

(Rezeptidee: bioladen.de)

200 g Reis, 1 kleine Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 150 g Petersilienwurzel, 300ml Kokosmilch, 1-3 EL Curry Paste Red Thai (je nach eigenem Schärfeempfinden), 150 g Fenchel, 150 g Karotten, 150 g schwarze Linsen, 50 g bioladen\*Erdnüsse, 2 Limetten, 1 Chilischote, etwas Minze, Salz, schwarzer Pfeffer, Öl



Den Reis nach Packungsanweisung kochen. In der Zwischenszeit Zwiebel und Petersilienwurzel in Würfel schneiden, die Knoblauchzehe hacken. Alles in etwas Öl anschwitzen. Die Kokosmilch und Currypaste zugeben und einköcheln lassen. Erdnüsse aus der Schale brechen, hacken und zum Curry geben, noch ca. 3 Minuten ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gleichzeitig in einem weiteren Topf die Linsen kochen. Außerdem die Karotten in Stifte schneiden, den Fenchel zerteilen und beides ca. 6 Minuten dämpfen. Für das Topping die Limetten achteln und die Chilischote in feine Ringe schneiden. Die Minze grob hacken. Den Reis portionsweise in Schälchen geben. Das Curry, die Linsen und das gedämpfte Gemüse darauf geben. Die Toppings darauf anrichten und genießen.

Die Petersilienwurzeln kommen diese Woche von Holger Dahlem, Neuenschwand.

## NEU BEI UNS

# ESPRESSO & KAFFEE AMAZONAS



## DER REGENSBURGER RÖSTEREI REHORIK

Angebaut wird der Amazonas Kaffee von Mitgliedern der Kaffee-Kooperative Bagua Grande in der nordwestlichen Region Amazonas in Peru. Das Ziel der Kooperative ist es, ihre Bohne direkt zu vermarkten. Damit werden höhere Gewinne für die Familien erzielt. Der Austausch von Know-How und technischem Equipment steht im Fokus der Gemeinschaft.



Als Espressoröstung liegt die Amazonasbohne cremig auf der Zunge. Sie erinnert an peruanische Schokolade und süße, erfrischende Früchte.



Als Filterröstung ergibt sich eine harmonische Tasse Kaffee, die an Kakao und Karamell erinnert.

Espresso 250g 8,90 €  
Espresso 500g 16,95€

ganze Bohne 500g 14,95€  
ganze Bohne 1kg 29,95€

# SONDER- ANGEBOTE IM JANUAR



Frischkäse, bioladen,  
175g statt ~~1,79 €~~/Stück  
nur 1,49 €/Stück



Gouda Basilikum-  
Knoblauch,  
Bastiaansen Bio  
statt ~~20,90€~~/kg  
nur 17,90€/kg



Rote Beete vom Biohof  
Laurer, 330g statt ~~1,99 €~~  
nur 1,79 €/Glas



Cashewkerne Großbruch,  
bioladen, 500g statt ~~11,99 €~~  
nur 10,79 €/Stück



Weitere Sonderangebote finden Sie online

Mit dem Kauf gehen pro Verpackung 10 Cent in das bioladen\*-Fair Projekt aus Burkina Faso.

## ANGEBOT

# VITAMINSCHUB DANK ZITRUSFRÜCHTEN!

## Blutorange Tarocco - die Halblutorange

Die Tarocco wird auch Königin der Blutorangen genannt; im reifen Zustand ist sie außen leuchtend orange und überrascht im Inneren mit einem orange-roten Farbverlauf. Je größer die Temperaturschwankungen der Umgebung von Tag zu Nacht sind, desto intensiver fällt die rote Pigmentierung aus. Anders als andere Blutorangen-Sorten ist die Tarocco jedoch selten durchgehend rot gefärbt und gilt daher als sogenannte Halblutorange.

Das Fruchtfleisch der Blutorange Tarocco ist frei von Kernen, schmeckt herrlich süß, mild-aromatisch und ist angenehm saftig.

Halblutorangen Tarocco  
4,29 €/kg



## Mehr Vitamine gefällig? Kein Problem mit unseren Zitruskisten!

Orangenkiste, 3kg 9,65 € /Kiste

Saftorangen, 5kg 10,99 € /Kiste

Clementinenkiste, 2,3kg 9,99 € /Kiste



Hier gehts zu den Zitrusfrüchten in unserem Shop

