

11/23



## INFOS UND ANGEBOTE

### VORFREUDE AUF OSTERN - SÜSSE OSTERSCHMANKERL

#### Mozartzipferl mit Zartbitterschokolade



Eine Kreation in Zipfelform aus 32% Pistazien-Marzipan, 6,6% feinem Nougat und 37% Edel-Marzipan, mit Zartbitterschokolade überzogen.

35g 2,59 €/Stück

#### Eierlikörzipferl mit weißer Schokolade



Eine Variation aus Nougat, Honigmarzipan und leckerem Eierlikör, mit weißer Schokolade überzogen.

30g 2,69 €/Stück

#### Ostergenesse



Schokolade von Zotter gefüllt mit Nüssen

70g 3,99 €/Stück

#### Marzipanlamm



50g 3,69 €/Stück

Weitere süße Osterschmankerl finden Sie online!



## GUT ZU WISSEN LIEFERUNGEN RUND UM OSTERN

In der Woche vor Ostern (03.04. bis 07.04.) liefern wir ganz normal. Freitagskisten werden am Karfreitag, 07.04. ausgeliefert. Lediglich die Abholung vorbestellter Kisten in Kößnach verschiebt sich auf Donnerstag, 06.04. zwischen 11 und 17 Uhr.

In der Woche nach Ostern (10.04. bis 15.04.) verschieben sich alle Lieferungen um einen Tag. D.h. Montagskisten kommen Dienstag; Dienstagskisten kommen am Mittwoch, usw.

Die Abholung vorbestellter Kisten bleibt am Freitag, 14.04.  
Vielen Dank für Ihr Verständnis!

### JETZT VORBESTELLEN: UNSERE OSTERPAKETE!



#### OSTER-WURSTPAKET

34,90 €/Paket

Ein leckeres und geschmacklich abwechslungsreiches Wurstpaket für den Osterbrunch. Enthält ca. 150g Pastrami, ca. 150g Osterschinken, geschnitten, ca. 150g ital. Salamiaufschnitt, ca. 150g Kochschinken mit Kräuterkruste, ca. 120g Cabanossi, ca. 150g Aufschnittwurst

#### OSTER-KÄSEPAKET

34,90 €/Paket

ca. 160g Tiroler Almschnittlauchkäse, ca. 160g Schweizer Ur-Emmentaler, ca. 160g Zwölfender Bergkäse, 1 Glas Pina Pfeffer & Zitrone Frischkäse (140g), ca. 160g Monsieur Bernard, ca. 160g Bournette, 1 Stück Frühlingscamembert (ca. 150g)

### ONLINE-KOCHKURS FRISCH IN DEN FRÜHLING AM 31. MÄRZ



Wie gewohnt führt Ernährungswissenschaftlerin Sabine Ommer durch den Online-Kochkurs und gibt neben hilfreichen Tipps auch viele interessante Hintergrundinfos.

Gekocht werden voraussichtlich

Frühlingskräutersuppe, Radieschenhirsotto (richtig gelesen, statt Reis wird Hirse verwendet!) und Rhabarberquiche

**Teilnahmegebühr pro Login:** (egal wie viele Personen in Ihrer Küche stehen) 30,00 €  
Wir liefern alle benötigten Zutaten mit der Kochkurskiste, ca. 30 € für 2 Personen (auch für 4 Personen möglich).  
Anmeldung telefonisch, per E-Mail oder über unsere Webseite!

**Lesetipp:** Ernährungswissenschaftlerin Sabine Ommer erklärt in unserem Blog, wieso die basenüberschüssige Ernährung gerade jetzt im Frühling so gut für unseren Körper sein kann! Gleich mal reinschauen!

## BESONDERES ZU OSTERN

jetzt vorbestellen zur Auslieferung  
in der Karwoche (3. bis 7.4.),  
nur solange der Vorrat reicht!

## FISCH

### BESTELLSCHLUSS 28.03.

Leider können wir dieses Jahr keinen Fisch vom Weiherblasch anbieten. Die Weiher der Familie Kraus waren bis vorletzte Woche zugefroren, sodass ein Füttern der Fische nicht möglich war. Nun haben die Fische bis Ostern nicht mehr ausreichend Zeit zu wachsen. Daher können wir erst wieder im Sommer Weiherblasch-Fische anbieten.

Aus diesem Grund bieten wir dieses Ostern zwei andere Varianten an:

### Forellen der Bio-Fischzucht Baumgartner, 83527 Haag



Die Fische der Bio- und Landmetzgerei Baumgartner wachsen im eigenen Naturbecken auf. Der über Jahrzehnte gewachsene Boden bietet natürliche Nahrung für die Fische. Das Gewässer liegt in einem Naturschutzgebiet und ist damit frei von Düngemitteln. Naturland-zertifiziert, DE-ÖKO-003.

frische Forelle, ca. 500g	29,90€/kg
frisches Forellenfilet, ca. 250g	49,90€/kg
geräucherte Forelle, ca. 350g	39,90€/kg
geräuchertes Forellenfilet (1 Stück), ca. 220g	59,90€/kg

### Saiblinge von Biofisch Rameil, 65529 Waldems Niederems



Artgerechte Aufzucht in naturnahen Teichanlagen mit hochwertigen ökologischen Futtermitteln. Zertifiziert nach Naturland-Kriterien (DE-ÖKO-003).

Saibling, 2 ganze Fische, ca. 1kg	35,90€/kg
frisches Saiblingsfilet, ca. 200g	69,90€/kg

## SONDERANGEBOTE PUTZTABS VON BIOBAULA

## LAMMFLEISCH BESTELLSCHLUSS 23.03.

Der Haflingerhof der Familie Doll wird bereits seit 1988 ökologisch bewirtschaftet. Die Tiere haben genügend Platz und Bewegungsfreiheit, zudem werden sie ausschließlich mit hofeigenem Futtermittel gefüttert, was eine hohe Fleischqualität garantiert. (DE-ÖKO-037)

Lammkoteletts, 4 Stück, ca. 500g	38,90 €/kg
Lammleber, ca. 500g	12,90 €/kg
Lammkeule mit Knochen, ca. 2,5-3kg	32,90€/kg
Lammkeule ohne Knochen, ca. 2kg	41,90€/kg
Lammschulter mit Knochen, ca. 1,5kg	25,90€/kg
Lamppaket, 8-10kg	24,90€/kg
beinhaltet Fleisch von einem halben Lamm und besteht aus Keule, Schulter, Nacken, Rücken, Koteletts, Bauchfleisch und Haxerl. Die Fleischteile sind vakuumiert und können in der Verpackung eingefroren werden.	



### REZEPT DER WOCHE

## SELLERIE-WALNUSS-BRATLINGE

Eine Rezeptidee der Höhenberger Biokiste

500g Knollensellerie, ½ Zitrone, 100g Walnüsse (ohne Schale), 100g Lauch, 6-8 EL Bratöl Olive, 50g Zwiebel, 250ml Haferdrink, ¼ TL Chiliflocken, 150g feine Haferflocken, 2 EL Buchweizenmehl, 2-3 EL Kartoffelstärke

Knollensellerie gut schälen und fein raspeln. Zitrone waschen und ca. 1 TL Schale abreiben. Den Saft einer Hälfte auspressen und zum geriebenen Sellerie geben, so verfärbt er sich nicht braun. Walnüsse fein hacken und in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze so lange anrösten, bis sie zu duften beginnen. Lauch der Länge nach Halbieren, gründlich waschen und in sehr dünne Streifen schneiden. In der Pfanne 2 EL Bratöl erhitzen und Lauchstreifen darin für ca. 1 Minute bei mittlerer Hitze dünsten. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Sellerie mit Walnüssen, Lauch und Zwiebeln gut vermischen, Haferdrink unterrühren. Chili- und Haferflocken sowie Buchweizenmehl und Kartoffelstärke untermengen, sodass der Teig nicht zu weich ist; evtl. noch etwas Stärke nachgeben. Zitronenschale untermischen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Den Bratlingteig mind. 45 Minuten quellen lassen. Mit feuchten Händen Bratlinge formen und in Bratöl von beiden Seiten ca. 4-5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten.

Die Bratlinge schmecken sowohl heiß als auch kalt. Das Rezept klappt statt Sellerie auch mit Karotten, Pastinaken oder Kürbis.

Den Knollensellerie erhalten wir diese Woche vom Biolandhof Waas, Zeholfing.

**Bioland**



### GUT ZU WISSEN

### DAS BESTE AUS RESTEN

Aus den Abschnitten und Schalen von Knollensellerie, Wurzelgemüse und den Stielen von Petersilie lässt sich wunderbar selbstgemachte Gemüsebrühe herstellen. Einfach alles zusammen in Wasser auskochen und salzen. Gemüsebrühe durch ein Sieb heiß in ausgewaschene Schraubgläser geben. Hält sich im Kühlschrank mehrere Wochen.

Biobaula Starter Set - je ein Tab Glas-, Boden- & Badreiniger	7,99€/Set
Biobaula Bodenreiniger-Tabs - 3 Tabs, im März statt <del>7,99 €</del>	nur 7,19 €/Set
Biobaula Allzweckreiniger-Tabs - 3 Tabs, im März statt <del>7,99 €</del>	nur 7,19 €/Set
Biobaula Glasreiniger-Tabs - 3 Tabs, im März statt <del>7,99 €</del>	nur 7,19 €/Set
Biobaula Glassprühflasche - zum Befüllen für 500ml	5,99€/Flasche