

GÜLTIG IM
MÄRZ
2024

BIOHOF SCHAF

ANGEBOTE, INFOS, REZEPTE.

FRÜHLINGS- GEFÜHLE

Ganzheitlich und nachhaltig handeln. 100 % Bio.



FÜR DICH für jeden Tag

Brunch oder Kaffeetafel

Geflochtene Hefe-Teilchen

Zutaten für 4 - 6 Zöpfe:

- 20 g frische Hefe
- 250 ml warme Milch
- 0,5 TL Rohrzucker
- 60 g zerlassene Butter 500 g
- 1 Ei
- bioladen* Mehl Type 1050
- 0,5 TL Meersalz
- 1 Eigelb
- 3 EL Milch

Zubereitung:

Die Hefe und den Zucker in etwas Milch auflösen. Butter in der restlichen warmen Milch zergehen lassen und das Ei unterrühren. Mehl mit Salz mischen und mit der Milchmischung vermengen. Zum Schluss die Hefe-Milch-Mischung dazugeben. Das Ganze kurz und kräftig zu einem homogenen Teig kneten, warm stellen und 30 Min. gehen lassen. Noch einmal kneten und anschließend zu kleinen Rollen formen. Zwei Rollen zu einem Zopf drehen und auf ein Backblech legen. Eigelb mit 3 EL Milch mischen und die Zöpfe damit bestreichen. Zugedeckt weitere 30 Min. gehen lassen. Im vorgeheizten Backofen bei 180° C 15 - 20 Min. goldbraun backen.

TOP-PREIS 8,39 € / 500 g
13,58 / 1 kg

TOP-PREIS 1,39 € / 1 kg

Kohlrabi

von unserem
bioladen*Partner Cavalier
Mellone

Im Süden Italiens, in der für ihre Landwirtschaft bekannten Region Kampanien, bewirtschaftet die Familie Mellone ihren Familienbetrieb.

Ihr Hauptaugenmerk liegt auf dem Anbau von Kohlrabi und Blattsalaten. Dieser erfolgt bereits seit 2007 nach biologischen Richtlinien. Seit 2015 sind die Produkte Naturland-zertifiziert und ab der Saison 2020/2021 werden viele Produkte auch in Demeter-Qualität angeboten. Grund dafür ist die Überzeugung der Familie Mellone, dass biologischer Anbau für sie Respekt vor dem Land und einem hochwertigen Produkt bedeutet. Ihnen ist es wichtig unter voller Einhaltung der ökologischen, ökonomischen und sozialen Aspekte zu arbeiten.



IST mir WICHTIG: MIT SICHERHEIT: BIO!

„Bei uns findet ihr nur Bio-Lebensmittel - natürlich alle geprüft von staatlich anerkannten Öko-Kontrollstellen.“



Bei uns bekommst DU,
was Dir wichtig ist!



FASTEN-MOCKTAIL

VIRGIN MARY
DEIN FASTEN-GENUSS

Rezept

Zutaten für 4 Portionen:

- 700 ml Gemüsesaft
- Salz, Pfeffer
- Hot-Pepper-Sauce nach Belieben 1 TL Zitronensaft
- 8 Eiswürfel
- Gemüse für die Deko
- Optional: 1 TL Schwarzkümmelöl

Zubereitung

Gemüsesaft, Salz, Pfeffer, Hot-Pepper-Sauce, Zitronensaft und die Eiswürfel in einen Shaker oder ein anderes hohes Gefäß geben und gut durchschütteln bzw. durchrühren, bis der Mocktail kalt ist.

In Gläser füllen. Mit dem gewaschenen und geputzten Gemüse dekorieren und nach Belieben mit ein paar Tropfen Schwarzkümmelöl und frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer verfeinern.

EIN PAAR TROPFEN ZUM VERFEINERN!

TOP-PREIS 2,29 € / 0,7 l
3,27 / 1 l

TOP-PREIS 14,99 € / 250 ml
59,96 / 1 l

FEINE KÄSE IM MÄRZ

Geschmack mit Format.



3 19
€ / 100 g

Plattelandskaas
Biomilk, Belgien.
Buttrig-milder Schnittkäse
mit mind. 50 % Fett i. Tr.

Ein aromatisches
Stück Handwerks-
kunst.

bioladen*
2 39
€ / 100 g

Rotes Gold
bioladen*, Deutschland.
In einem Eichenrinde-Dinkelkorn-
Sud gereifter Rotkultur-
Schnittkäse. Mind. 50 % Fett i. Tr.

Milder Genuss.



1 99
€ / 100 g

Möhrengouda
Bastiaansen Wortel

Der charakteristische liebliche
Geschmack feiner junger Möhren
und seine appetitliche orangene
Farbe machen diesen Käse zu etwas
ganz Besonderem.
Mind. 50 % Fett i. T.

Zart und
blumig.

2 99
€ / 100 g

Dorfkäse
mit Ringelblumen
Hofkäserei Belrieth,
Deutschland.
Cremiger Weichkäse mit dem unver-
gleichlichen Geschmack der
Calendula. Mind. 50 % Fett i. T.

Scharf & feurig.

1 99
€ / 100 g

Allgäuer Chilikäse

Schaukäserei Wiggensbach.
Deutschland.
Schnittkäse mit
angenehmer Schärfe. Mind.
50 % Fett i. Tr.

WEIN-EMPFEHLUNGEN IM MÄRZ

Perfekt zum
ALLGÄUER
CHILI-KÄSE

bioladen*
5 19
€ / 0,75 l
6,92/1l



bioladen*12°, rosé
Fruchtig, frisch, süffig.

Moderner, frischer Wein mit weichem
Schmelz durch feine Mineralität.
Jung zu trinken, passt gut zu Gegrilltem.
Trocken. bioladen*, Spanien.

Tempranillo
trocken
Spanien
vegan
12 °C

Gutedel, weiß

Feinfruchtig mit wenig Säure.

demeter
9 99
€ / 0,75 l
13,32/1l



Leichter und fruchtiger Weißwein, zart und
lebendig. Schön zu Salaten, Staudensellerie
mit Crevetten. Oder im Frühjahr zu
selbstgemachtem Bärlauchquark.

Trocken, Weingut Thomas Harteneck,
Deutschland.

Gutedel
trocken
Deutschland
vegan
8 - 10 °C

Chianti, rot

Süßig und weich mit
mittel- kräftigem Körper.

Perfekt zum
ROTES
GOLD

7 99
€ / 0,75 l
10,65/1l



Passt gut zu mariniertem Meeresfrütesalat
mit Baguette und frischem Olivenöl.
Feinfruchtig, ausdrucksstark, mineralisch.
Trocken. Fattoria di Romignano, Italien.

Sangiovese,
Canaiolo und
Malvasia
trocken
Italien
vegan
16 - 18 °C

Appléritif Apfel
Salz-Pomeranze

Spritzige Bitternote trifft feine
Säure und elegante Zitrusnoten.

ICH BIN
ALKOHOL-
FREI!

9 99
€ / 0,75 l
13,32/1l



Vollmundig, prickelndes Geschmackserlebnis
aus Äpfeln, ganz ohne Alkohol.
Zu besonderen Anlässen, als Cocktail oder
zum Einstieg in ein Menü.

Fruchtwein. Clostermann Organics,
Deutschland.

Apfel
alkoholfrei
Deutschland
vegan
6 - 8 °C

Mangostücke

bioladen*

Getrocknete Mangostücke
aus der Sorte Amélie.



Fruchtaufstrich **demeter**
Erdbeere, Aprikose oder
Sauerkirsche

Allos

Der Sommer im Glas mit 75 %
Frucht pur



Sahne Herings-Filets

bio - verde

Klassische Rezeptur. Heringe
von der deutschen
Nordseeküste.



5 99
€ / 350 g
17,11/1kg



Pflaumen

bioladen*

Aus dem Süden Frankreichs.
Getrocknet & entsteinet.



Espresso Biscotti

Vivani

Vollmilchriegel mit einer köstlichen
Espresso-Crème-Füllung und
knusprigen Waffelstückchen.



Crème fraîche

bioladen*

Angenehm frisch im
Geschmack. Mit 30 % Fett.



1 19
€ / 150 g
7,93/1 kg



Studentenfutter

bioladen*

Besondere Mischung:
70 % Nuss und 30 % Cranberry.



Cookie Zartbitter
Schokolade

Bohlsener Mühle
Intensiv-
schokoladiger
Geschmack.



Kräuterfrischkäse

bioladen*

Cremig-frisch mit
vielfältigen Kräutern.



1 99
€ / 175 g
11,37/1 kg



Vegetarische Bolognese

Zwergenwiese

Zu Nudelgerichten, für die Pizza,
zum Ciabatta-Brot oder als Basis
für eigene fantasievolle
Saucenkreationen



Fusilli

bioladen*

Original
italienisch.



Putenbrust

bioladen*

Gegart &
geräuchert



3 99
€ / 80 g
49,88/1 kg



Joghurt Vanille

bioladen*

Besonders cremiger
Joghurt mit feiner
Bourbon-Vanille.



Asiatische Snack-Röllchen

Soto

Zwei verschiedene Sorten.
Knuspriger Teig mit leckerer Füllung.



Solange der Vorrat reicht. Bei allen teilnehmenden Fachhandelsgeschäften.
Einzelne Artikel nicht in allen Läden erhältlich. Abgabe von Bier und Wein nur
an Personen über 16 Jahren. Keine Haftung für Druckfehler.

Bei den angegebenen Preisen handelt es sich um unverbindliche Preisempfehlungen. Alle Preise in Euro inkl MwSt.