

GÜLTIG IM
MÄRZ
2024

ANGEBOTE, INFOS, REZEPTE. BIOHOF SCHARF

FRÜHLINGS- GEFÜHLE

Ganzheitlich und nachhaltig handeln. 100 % Bio.



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!



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 Rohrohrzucker
- ☐ 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 unter-rühren. Mehl mit Salz mischen und mit der Milchlösung 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

8³⁹
€/ 500 g
13,58 / 1 kg



TOP-PREIS

1³⁹
€/ 1 kg

FASTEN-MOCKTAIL

VIRGIN MARY
DEIN FASTEN-GENUSS

Rezept

Zutaten für 4 Portion:

- ☐ 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.



2²⁹
€/ 0,7 l
3,27 / 1 l



14⁹⁹
€/ 250 ml
59,96 / 1 l

EIN PAAR
TROPFEN
ZUM
VERFEINERN!

+ 0,15 €
Mehrwegpfand

FEINE KÄSE IM MÄRZ

Geschmack mit Format.



Plattelandskaas
Biomilk, Belgien.

Buttrig-milder Schnittkäse mit mind. 50 % Fett i. Tr.

3¹⁹
€/100 g

Ein aromatisches Stück Handwerkskunst.



Rotes Gold
bioladen*, Deutschland.

In einem Eichenrinde-Dinkelcorn-Sud gereifter Rotkultur-Schnittkäse. Mind. 50 % Fett i. Tr.

2³⁹
€/100 g

Milder Genuss.



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.

1⁹⁹
€/100 g

Zart und blumig.



Dorfkäse
mit Ringelblumen
Hofkäserei Belrieth, Deutschland.

Cremiger Weichkäse mit dem unvergleichlichen Geschmack der Calendula. Mind. 50 % Fett i. T.

2⁹⁹
€/100 g

Scharf & feurig.



Allgäuer Chilikäse
Schaukäserei Wiggensbach, Deutschland.

Schnittkäse mit angenehmer Schärfe. Mind. 50 % Fett i. Tr.

1⁹⁹
€/100 g

Mangostücke

bioladen*
Getrocknete Mangostücke aus der Sorte Amélie.



2⁶⁹
€/100 g
26,90 /1 kg

Pflaumen

bioladen*
Aus dem Süden Frankreichs. Getrocknet & entsteint.



6⁴⁹
€/250 g
23,96 /1 kg

Studentenfutter

bioladen*
Besondere Mischung: 70 % Nuss und 30 % Cranberry.



4⁴⁹
€/200 g
22,45 /1 kg

WEIN-EMPFEHLUNGEN IM MÄRZ

Perfekt zum
**ALLGÄUER
CHILI- KÄSE**

bioladen*

5¹⁹
€/0,75 l
6,92 /l



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.

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

Süffig und weich mit mittel- kräftigem Körper.

Passt gut zu mariniertem Meeresfrühtesalat 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.

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

Fruchtaufstrich Erdbeere, Aprikose oder Sauerkirsche

Allos
Der Sommer im Glas mit 75 % Frucht pur



3¹⁹
€/250 g
12,76 /1 kg

Espresso Biscotti

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



0⁹⁹
€/40 g
24,75 /1 kg

Cookie Zartbitter Schokolade

Bohlsener Mühle
Intensiv-schokoladiger Geschmack.



2⁴⁹
€/175 g
14,23 /1 kg

Schoko-Pudding

Andechser Natur
Herrlich cremiger Schokogenuss im 500-g-Mehrwegglas.



2⁵⁹
€/500 g
5,18 /1 kg

Asiatische Snack-Röllchen

Soto
Zwei verschiedene Sorten. Knuspriger Teig mit leckerer Füllung.



2⁹⁹
€/200 g
14,95 /1 kg

Sahne Herings-Filets bio-verde

Klassische Rezeptur. Heringe von der deutschen Nordseeküste.



5⁹⁹
€/350 g
17,11 /1 kg

Crème fraîche

bioladen*
Angenehm frisch im Geschmack. Mit 30 % Fett.



1¹⁹
€/150 g
7,93 /1 kg

Kräuterfrischkäse

bioladen*
Cremig-frisch mit vielfältigen Kräutern.



1⁹⁹
€/175 g
11,37 /1 kg

Putenbrust

bioladen*
Gegart & geräuchert



3⁹⁹
€/80 g
49,88 /1 kg

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.