

Der Herbst ist da!

*BIO-PARTNER AUS ÖSTERREICH & ITALIEN

Wenn die Tage kürzer und die Farben kräftiger werden, zieht der Herbst ins Land – und mit ihm eine besondere Zeit für Genießer:innen. Während die Ernte im Garten langsam weniger wird, steckt in der Biokiste noch jede Menge Vielfalt und Geschmack. Und genau diese Vielfalt präsentieren wir euch.

ERNTZEIT & HERBSTSTIMMUNG

Der Herbst markiert den Übergang vom Sommer zur ruhigeren Jahreszeit. Auf den Feldern wird jetzt das geerntet, was über den Sommer gereift ist – Kürbisse, Wurzelgemüse, Äpfel oder späte Zucchini. Viele Gärten leeren sich, während die Natur sich langsam zurückzieht und auf den Winter vorbereitet. Trotzdem zeigt sich jetzt noch einmal die ganze Vielfalt heimischer Sorten, aber auch die, aus unseren Nachbarländern.

WAS FINDET MAN JETZT IN DER BIOKISTE?

Jetzt ist der Zeitpunkt für lagerfähige Sorten gekommen. Kürbisse, Rüben, Sellerie oder Lageräpfel. Sie sind reich an Nährstoffen und lassen sich gut über Wochen aufbewahren. Auch Zitrusfrüchte aus südlicheren Regionen ergänzen in dieser Zeit das heimische Angebot und bringen Frische in die herbstliche Küche. Der Herbst zeigt, dass Vielfalt immer besteht. In der Biokiste bleibt es bunt und abwechslungsreich. Frische Früchte wie Birnen, Zitronen oder Orangen ernten wir direkt in Italien. So garantieren wir für ein frisches, buntes und abwechslungsreiches Kisterl!

SPEZIELLE SORTEN - UNSERE KLEMENTINE

Manche Clementinensorten bleiben auch im reifen Zustand leicht grün, besonders an der Schale. Das liegt nicht an der Unreife, sondern am Wachstums-klima. In wärmeren Regionen, etwa im Mittelmeerraum, bleibt das Chlorophyll in der Schale länger erhalten. Sorten wie „Clemenules“, „Orogrande“ oder „Marisol“ können daher außen grünlich aussehen, obwohl sie innen vollständig reif, süß und saftig sind. Die Farbe ist also kein sicheres Reifekriterium – entscheidend ist der Geschmack, nicht der Farbton.



ERFAHRE MEHR

Wirf einen Blick in die Box
mit Lukas!



Bio-Clementine

*AUS ITALIEN

- ✓ **Orangenschalenreiniger:**
Schalen in ein Glas geben, mit Essig auffüllen, 2 Wochen ziehen lassen, abseihen
- ✓ **Zuckerpeeling:**
Clementinenschale + Zucker + etwas Öl = natürliches Hand- oder Lippenpeeling.



Zero Waste
Tipp der Woche





Im afreshed Rezeptbuch



Die Rezepte der Woche zu der Retterbox



Zutatenliste

4 St. Eier
275 g Zucker
150 g Weizenmehl
50 g Speisestärke
1 TL Backpulver
1 St. Blattgelatine
2 EL Kaffee
350 g Mascarpone
1 EL Amaretto
200 g Clementine
150 g Schlagsahne



Biskuitrolle mit Clementinen

Biskuitteig zubereiten

Eiweiß steif schlagen & mit 50 g Zucker weiter schlagen
Eigelb mit 150 g Zucker cremig rühren. Mehl, Stärke und Backpulver vermischen & mit dem Schnee unterheben. Teig in die Springform streichen und im Backofen ca. 25 Min. goldbraun backen.

Creme vorbereiten

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. 50 ml Wasser erwärmen & Kaffeepulver damit aufgießen. Übrigen Zucker, Mascarpone, Amaretto und Kaffee glatt rühren. Masse ca. 1 Std. kühl stellen. Clementinen schälen und in Spalten aufteilen. Schlagsahne steif schlagen & unter die Mascarponecreme heben.

Biskuitrolle befüllen

Biskuitteig auslegen, mit 2/3 Mascarponecreme bestreichen, & mit Clementinen belegen. Biskuit aufrollen & Biskuitrolle mit Espresso - Tupfen versehen.



Asiatishche Gemüsesuppe

 mittel ⌚ 35 Min.



Kartoffeltarte

 einfach ⌚ 50 Min.



Veggi-Wrap

 einfach ⌚ 30 Min.



100% Bio



bequem geliefert



Fair zu Landwirt:innen



Nachhaltiges Mehrwegsystem