4 von 12

Christiansens Biolandhof

info@christiansens-biolandhof.de

Kamper Weg 6, 24887 Esperstoftfeld
Tel. 046 25 / 76 97
www.christiansens-biolandhof.de

Zu unserer Homepage:

Bio von Anfang an

In Esperstoftfeld, einem kleinen Örtchen bei Schleswig, bauen wir seit 1995 auf über 140 Hektar Land mehr als 20 verschiedene Gemüsekulturen an. Wir wirtschaften nach den Richtlinien des Anbauverbandes Bioland und folgen den Gesetzen der Natur. Seit 2009 entwickeln wir auch neue Sorten aus eigener Bioland-Züchtung, z. B. die Möhre „Treenetaler“, der Brokkoli „Jule“, die Rote Bete „Gesche“ und die Pastinake „Schleswiger Schnee“. Diese Sorten sind besonders an die Standorte in Schleswig-Holstein und die ökologische Produktion angepasst.

BIO aus SH – BIO für alle, Fotos: Christiansens Biolandhof

Vertrieb:

Großhändler: Grell, Lehmanns Bioservice, Weiling und Behncken‘s Vierländer Gemüsestand

Abo-Kisten: Hoflieferant, Lebendiges Land und Söth‘s Biokiste

„Bio aus SH – Bio für alle“ stellt jeden Monat einen Bio-Betrieb aus Schleswig-Holstein vor.

SH Schleswig-Holstein
Ministerium für Landwirtschaft, ländliche Räume, Europa und Verbraucherschutz

Bio aus SH – Bio für alle.

bio.aus.sh

Bio-Familienrezepte

Oktober

7 Tage / 40 Euro

Montag / Pellkartoffeln mit Brokkolisoße
Dienstag / Süßer Hirsebrei mit Zwetschgen und Knabbergemüse
Mittwoch / Rote Bete Salat mit Bratkartoffeln
Donnerstag / Karottensuppe mit Joghurt-Ajvar-Dip und Baguette
Freitag / Polentaauflauf mit Hirtenkäse und Tomaten
Samstag / Karotten-Kokos-Curry mit Kichererbsen und Spinat
Sonntag / Knuspertofu mit Nudeln, Gemüse und Satésoße

Mehr Bio-Rezepte für Familien:
www.dge-sh.de/bio-aus-sh-bio-fuer-alle

Knuspertofu mit Nudeln, Gemüse und Satésoße

Zutaten für eine vierköpfige Familie

400 g Bio Tofu, natur
4 TL Bio Speisestärke
2 EL Bio Sojasauce
1 EL Zucker
200 g Bio Spaghetti, Vollkorn
4 Bio Karotten
1/2 Bund Frühlingszwiebeln
1 Paprika
Öl zum Braten

Zubereitung

1 Nudeln al dente kochen.
2 Karotte, Paprika und Frühlingszwiebeln klein schneiden. Handvoll Frühlingszwiebelringe für das Topping beiseitestellen.
3 Tofu in große Würfel schneiden und in Speisestärke wenden.
4 Öl in Pfanne erhitzen und Tofu goldbraun anbraten.
5 Hitze reduzieren und Sojasauce sowie Agavendicksaft mit einem kleinem Schuss Wasser verrühren und über den Tofu geben. Kurz einkochen lassen und die Tofuwürfel darin schwenken.
6 Die Tofuwürfel aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen.
7 Erneut Öl in der Pfanne erhitzen und Paprika und Karotte dünsten.
8 Für die Erdnuss-Sauce die Zitrone auspressen und Knoblauch durch eine Knoblauchpresse pressen oder sehr fein hacken.
9 Erdnussmus, Sojasauce, Zitronensaft, Knoblauch und Agavendicksaft sowie heißes Wasser in einer Schüssel zu einer glatten Masse verrühren.
10 Nudeln und Erdnusssauce unter das Gemüse mischen.

Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e. V.
Sektion Schleswig-Holstein

Bio aus SH
Bio für alle.