Biohof Svensteen

5 von 12

Svensteen 8, 24960 Munkbrarup

landwirtschaft@biohof-svensteen.de
www.biohof-svensteen.de

Zu unserer Homepage:

Ökologische Landwirtschaft ganz im Norden

Uns ist es wichtig, achtsam und respektvoll in Gemeinschaft mit Tieren und Pflanzen in einem gesunden Ökosystem zu leben – deshalb wirtschaften wir auf dem Biohof Svensteen ökologisch. In Munkbrarup, ganz im Norden von Schleswig-Holstein, bauen wir mit viel Leidenschaft Kartoffeln, Möhren, Rote Bete, Hokkaido-Kürbisse und Zucchini an. Darüber hinaus gibt es auf unserem Hof viel zu entdecken: Auch ein Hofladen, der Hofkindergarten und unsere Ferienhäuser gehören zu diesem besonderen Ort. Unsere Bioland-Produkte findet ihr in nahezu allen regionalen Lebensmittelgeschäften zwischen Flensburg, Eckernförde und Schleswig.

Wir freuen uns, wenn ein Stück unserer Leidenschaft auf eurem Teller landet!

BIO aus SH – BIO für alle, Fotos: Biohof Svensteen

Vertrieb:

Großhandel: Dennree, Behncken's Vierländer Gemüsestand

Lebensmitteleinzelhandel, Restaurants, Hofläden, Soziale Einrichtungen: Übersicht siehe www.biohof-svensteen.de/vermarktung

Lieferservice: Lebendiges Land, Lehmanns BioService

„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

November

7 Tage / 40 Euro

Montag / Kartoffel-Erbsensuppe

Dienstag / Couscous-Gemüse-Pfanne mit Hirtenkäse

Mittwoch / Linsen-Kartoffel-Curry mit Spinat

Donnerstag / *Quetschkartoffeln mit Frischkäsecreme*

Freitag / Linsen-Köfte mit Karottenjoghurt

Samstag / Finnischer Bratapfel mit Vanille-Quark und Apfel-Karottensalat

Sonntag / Zwiebel- Lauch-Kuchen

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

Quetschkartoffeln mit Frischkäsecreme

Zutaten für eine vierköpfige Familie

1.500 g Bio Kartoffeln, festkochend
3 EL Olivenöl
Knoblauchsalz
Pfeffer
Paprikapulver, edelsüß
250 g Bio Magerquark
175 g Bio Frischkäse
60 ml Sprudelwasser
1/4 Bund Petersilie, frisch
1/2 Bund Schnittlauchröllchen
einige Stängel Dill
Salz
Pfeffer
1 EL Öl

Zubereitung

1. Die Kartoffeln gründlich waschen und mit Schale etwa 20 Min. garkochen.
2. Währenddessen den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
3. Kartoffeln auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und mit einem Glas vorsichtig flach drücken.
4. Olivenöl mit Gewürzen vermischen. Kartoffeln damit bestreichen.
5. Im Ofen etwa 25–30 Minuten goldbraun und knusprig backen.
6. Währenddessen die Kräuter fein hacken und mit Quark, Frischkäse und Mineralwasser verrühren.
7. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Die Rote Bete schälen und die Gurke waschen. Beides in Sticks oder Scheiben schneiden.
9. Die knusprigen Quetschkartoffeln frisch aus dem Ofen mit der Frischkäsecreme und dem Knabbergemüse servieren.

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

Bio aus SH
Bio für alle.