



Fräuleininfo

OKTOBER

Willkommen im monatlichen Newsletter von unserem Biolieferservice Fräulein Bio.

Von jetzt an wird Anfang jeden Monats in eurer Biokiste ein Fräuleininfocettel liegen voll von neuen Produkten, saisonalen Rezeptideen, Neuigkeiten vom Hof oder weiteren Infos, die ihr nicht verpassen dürft.

INSTAGRAM

Wir haben neuerdings auch ein Instagram Konto. Hier wollen wir euch von unserem Hofleben und Neuigkeiten von der Biokiste erzählen. Wir freuen uns, wenn ihr Lust habt, uns zu folgen.

@fraeuleinbio

HOFLEBEN

Die kalte Jahreszeit zieht langsam ein und ein schöner Sommer geht vorbei, die Campingsaison auf unserem Hof neigt sich dem Ende zu, dafür könnt ihr jetzt Landluft in unserer frisch renovierten Ferienwohnung schnuppern.

Diese findet ihr unter Airbnb "Landglück nahe Ostsee & Lübeck".

Außerdem ist unser Hoflädchen herbstfein und hat einen neuen Anstrich bekommen.

Die letzten Küken sind geboren, welchen wir nun beim Wachsen zuschauen dürfen.

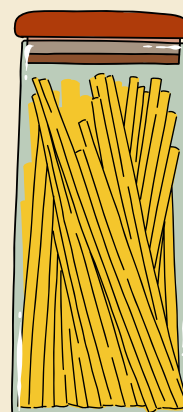
BIOREZEPT

Fräuleinbio ist in Herbststimmung und kann euch mit vielfältigen, regionalen Herbstprodukten von unseren Partnerhöfen beliefern.

Oktober ist Kürbiszeit, deswegen ein Rezept, welches ihr mit unserem Hokkaido Kürbis und anderen Lebensmitteln nachkochen könnt.

KÜRBISPASTA

- *Rapunzel Dinkelspaghetti*
- *Kürbis Hokkaido orange*
- *Schalotten*
- *Knoblauch*
- *dennree Gemüsebrühe*
- *italienische Kräuter*
- *Olivenöl*
- *Söbbeke Creme Fraiche*



-> Nudeln kochen, nebenbei Kürbis klein schneiden und mit Knoblauch und Zwiebeln in einer Pfanne anbraten, Gemüsebrühe hinzugeben und 15 Minuten kochen, bis der Kürbis weich ist.

Kürbis pürieren und anschließend mit Kräutern würzen, Creme Fraiche und gekochte Nudeln unterrühren.
Wer mag mit frischem Parmesan verfeinern.

www.fraeuleinbio.de

info@fraeuleinbio.de
04505 2069834

Dissauer Dorfstraße 97
23617 Dissau

 [fraeuleinbio](https://www.instagram.com/fraeuleinbio)