

Liebe Leut`,

da wir dieses Jahr kein Hoffest abhalten, haben wir uns entschlossen an zwei anderen Veranstaltungen teilzunehmen.

Am **18. und 19.09.2010** finden Sie uns beim **Straubinger Ökomarkt.**

Bund Naturschutz und die Bioland-Gärtnerei Justland laden auf dem Gärtnerei-Gelände an der Donaugasse 4 in Straubing ein. Ab 10:30 Uhr können Sie an beiden Tagen eine Vielfalt an ökologisch sinnvollen Produkten und Dienstleistungen rund um Haus, Garten, Ernährung und Gesundheit, von Ausstellern aus der ganzen Region, kennen lernen.

Am **25. und 26.09.2010** können Sie uns beim **Passauer Ökofest**

am Stelzlhof einen Besuch abstatten. Mitveranstalter ist der Biokreis e.V. ein ökologischer Anbauverband. Es gibt einen bunten Marktplatz mit Ständen von Biobauern, Handwerkern und Künstlern. Weiter Informationen finden Sie unter www.stelzlhof.de

Der Eintritt zu beiden Veranstaltungen ist frei.

Wir würden uns freuen, wenn Sie uns an unserem Stand besuchen kommen.

Bis dahin wünschen wir Ihnen eine schöne Zeit.
Ihre Ökokistler aus Kößnach

Gebratene Spitzpaprika

Zutaten:

500 g Spitzpaprika, 3 EL Distelöl, grobes Meersalz, 100 ml Weißwein, 200g Schafkäse, 1 EL frisch gehackter Majoran oder Oregano (ersatzweise ½ EL getrockneter), Pfeffer

Zubereitung:

Paprika waschen, an einer Seite nur soweit aufschneiden wie nötig, um die Kerne zu entfernen.
Öl in einer Pfanne erhitzen, Paprika darin anbraten, 1 TL Salz darüber streuen, Weißwein dazugießen. Weiterbraten bis der Wein eingekocht ist und die Paprika gar aber noch bissfest sind.

Schafkäse würfeln, 2-3 Min. mit den Paprika braten. Alles mit Kräutern bestreuen, pfeffern und lauwarm mit Weißbrot servieren.

Neue Eier-Preise

Futter wurde bislang zu 95% aus biologischem Anbau bezogen. Ab sofort wird sich dies ändern! Sie können nun sicher sein das die Hühner Ihrer Eier 100% Bio Futter fressen dürfen. Dies hat allerdings auch seinen Preis. Biofutter ist sehr viel teurer als anderes, erklärt Werner Schwarz. Dies ist eines der Gründe warum er gezwungen ist die Preise ab September etwas zu erhöhen. Diese Angleichung wird sich auch bei den Junghühnern durchsetzen. Auch die neue verkaufsfördernde Verpackung mit Minipolster Aufkleber ist etwas aufwändiger in der Produktion. Zu guter letzt trat die neue EU Hygieneverordnung in Kraft. Deshalb musste in einen neuen Eierverpackungsraum investiert werden. Werner Schwarz bittet daher um Verständnis und möchte auch weiterhin Ihr Eierlieferant aus der Region sein, auf den man sich in Punkto Qualität und Zuverlässigkeit verlassen kann.

Die neuen Preise:

Ab dem 06.09.2010 gelten auch bei uns die neuen Eierpreise!

Wir bitten deshalb um Verständnis.

10er Packung: 3,29 €

6er Packung: 2,09 €



Rezepte der Woche



Marinierter Lauch mit Nüssen

Zutaten:

400 g Lauch, 1 EL Olivenöl, Salz, 1 Prise Vollrohrzucker, 1 TL Thymian, 1/8 l Gemüsebrühe, 1/2 EL milder Obstessig, 30 g Haselnusskerne, 3-4 Stängel Petersilie, 1/2 Schale Kresse, schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Den Lauch putzen, waschen und in etwa fingerlange Stücke schneiden. Öl erhitzen und Lauch bei mittlerer Hitze darin anbraten (häufig wenden!). Salz, Zucker, Thymian und Gemüsebrühe hinzufügen, einmal aufkochen. Lauch vom Herd nehmen und ca. 3 Minuten ziehen lassen. Essig darunter mischen und zugedeckt bei Zimmertemperatur etwa 3 Stunden ziehen lassen. Nüsse mit einem großen Messer grob hacken. Petersilie waschen, trockentupfen und fein hacken. Kresse abschneiden. Den Lauch mit den Nüssen und Kräutern bestreuen und zuletzt mit Pfeffer aus der Mühle würzen. Dazu passen: Pellkartoffeln mit Quark.

Lauch mit Mandel-Gorgonzola-Creme

Zutaten für 4 Personen:

200 ml Sahne, 30 g Mandelblättchen, 2 Esslöffel Olivenöl, 700 g Lauch, Salz, 150 g Gorgonzola, Pfeffer

Zubereitung:

Mit dem Mixstab Sahne und Mandelblättchen zu einer feinen Creme pürieren. Öl im Wok erhitzen. Lauch (längs halbiert und in 1 cm breite Streifen geschnitten) dazugeben, salzen, unter Rühren 3 Minuten braten. Mandelcreme unterrühren, zugedeckt 4 Minuten bei milder Hitze dünsten. Gorgonzola (in kleine Stücke geschnitten) hinzufügen, zugedeckt noch 2 Minuten bei milder Hitze köcheln bis der Käse geschmolzen ist, mit Pfeffer kräftig würzen.

Bohnen-Champignon Salat

Zutaten:

500 g Buschbohnen, 500 g Champignons, 1 Zwiebel, TL flüssige Butter, 1 Prise Salz, 1 Prise Pfeffer, 1 Schuss Balsamico, 1 Schuss Öl

Zubereitung:

Die Buschbohnen putzen und im Salzwasser gar kochen. Lauwarm abkühlen lassen. Die Champignons putzen, mit Mehl bestäuben im Durchschlag unter der Brause abdschen (der Dreck wird mit dem Mehl gebunden und abgespült). Die Zwiebel in der Butter goldgelb dünsten. Pilze hineingeben, unter Wenden gar dünsten, schwach salzen und pfeffern und lauwarm abkühlen lassen. Die lauwarmen Bohnen und die Pilze vermischen. Mit einer Soße aus Balsamico-Essig, Pfeffer, Salz und Öl begießen.



Zucchini - Quark

Zutaten:

350 g Zucchini, 2 Tomaten, 3 kl. Lauchzwiebeln oder 1/4 Gemüsezwiebel mit Grün, 500 g Sahnequark - 20 % Fett i. Tr., Saft einer halben Zitrone, Salz, 1 Msp. Cayennepfeffer, Pfeffer - frisch gemahlen

Zubereitung:

Tomate überbrühen, schälen und die Kerne entfernen. Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Die Zucchini grob raspeln, die Lauchzwiebeln oder Gemüsezwiebeln in feine Ringe, bzw. angenehme Stücke schneiden, auch das Grün verwenden. Den Quark mit Zitronensaft glatt rühren, würzen, die Tomatenwürfel, Zucchini und Zwiebeln untermischen und kalt stellen.

Zucchinisuppe

Zutaten für 4 Personen:

2 Zucchini, grob zerkleinert, 1 große Zwiebel, in kleine Stücke geschnitten, 1 gr. Kartoffeln, in kleine Stücke geschnitten, 1 l Wasser, Suppenwürze, 2 flache EL Hafer, 1 TL ganzer Kümmel, 100 ml Wasser, 1 TL Sauerrahm oder Crème fraîche

Zucchini, Zwiebel und Kartoffeln in Wasser mit Suppenwürze kochen. Hafer mit Kümmel mischen und schroten, mit 100 ml Wasser aufrühren und in die gekochte Suppe geben. Sauerrahm zufügen und pürieren.