



**Liebe Kundin, lieber Kunde,**

auf der Suche nach mehr plastikfreien Produkten haben wir einige Helfer für Haushalt und Bad entdeckt. Bienenwachstücher zum Beispiel lassen sich vielseitig einsetzen (nur nicht Hitze aussetzen!) und ersetzen so die Einweg-Folie. Durch das Wachs lässt sich das Tuch problemlos reinigen, durch die Baumwolle können die Lebensmittel atmen und Schimmel wird vorgebeugt.

Ein weiterer praktischer Helfer ist das 1 für 4 Papier, das als Backpapier und als Ersatz für Alu- und Einwegfolie verwendet werden kann. Auf eine Silikonbeschichtung wird verzichtet, es handelt sich um ein reines Naturprodukt.

Auch im Badezimmer kann auf Plastik und Einweg verzichtet werden: unsere Wattestäbchen haben einen Papierschaft und bestehen aus zertifizierter Baumwolle. Mit den Kosmetikpads gehören Einweg-Wattepads der Vergangenheit an, denn die Pads lassen sich im mitgelieferten Waschbeutel problemlos in der Waschmaschine säubern. Probieren Sie es einmal aus!

*Herzlichst, Ihre Martina Kögl  
und das Team der Ökokiste Kößnach*

**Angebot**

**Bienenwachstücher - Set** 17,90 €/Set

je 1x Größe S (17x17cm), M (25x25cm) und L (35x35cm)

**1 für 4 Papier** 4,99 €/Rolle

(fettdicht, hitzebeständig bis 220°C, lebensmittelecht)

**Bio-Wattestäbchen** 2,99 €/Pack

mit Papierschaft, 200 Stück

**Kosmetikpads** 13,90 €/Pack

aus Baumwolle, 10 Stück inkl. Waschbeutel



**Neu bei uns**

**Noch mehr glutenfreie Produkte**

**Haferdrink Barista, 1l,**  
ideal zum Aufschäumen für Cappuccino & Co. 2,29 €

**Butterkekse, glutenfrei, 125g** 2,79 €

**Waffeln mit Nougat, glutenfrei 150g** 3,49 €

*Und viele weitere Produkte im Online-Shop.*

**Info**

*La Veganista backt*

**Leckere Rezepte von süß bis herzhaft**



In ihrem Buch erklärt Nicole Just, wie leicht veganes Backen ist. Von Grundrezepten wie z.B. für veganes Eiweiß über Tipps zum Backen ohne Milchprodukte bis hin zu tollen Rezeptideen für Süßes, Kuchen, aber auch Herzhaftes wie Brot, Pizza und Quiche ist alles mit dabei – natürlich 100% vegan. Eine Inspirationsquelle auch für alle Nicht-Veganer!

**La Veganista backt, 192 Seiten**

**16,99€**

**Angebot**

**Vitaminschub**

**Zitronen** 5,69 €/kg

**Limetten** 9,90 €/kg

**Clementinen** 4,19 €/kg

**Orangen mittelgroß** 2,85 €/kg

**Halbblut-Orangen Tarocco** 3,09 €/kg

**Grapefruit rot** 3,99 €/kg

**Spinat** 8,99 €/kg

**Stangensellerie** 3,59 €/St.

**Brokkoli** 4,79 €/kg

**Karotten/ Gelbe Rüben** 2,59 €/kg

**Kresse in der Schale** 1,29 €/St.

**Alfalfa (Luzerne), Samen zum Keimen** 0,99 €/St.

**Fitness-Mischung, Samen zum Keimen, 40g** 1,19 €/St.

**Basen Kräutertee** 3,49 €/St.

**Aroniasaft 0,25l** 4,29 €/FL.

**Cranberry Saft, 0,33 l** 3,99 €/FL.

**Rotbäckchen Klassik 0,75l** 3,79 €/FL.

**Fitness Cocktail, Gemüsesaft, 0,7l** 3,39 €/FL.

**Smoothie m. Erdbeere, 0,28l** 1,99 €/St.

**Smoothie m. Mango, 0,28l** 1,99 €/St.

**Klostergarten Mehrfruchtsaft, 0,75l** 3,99 €/FL.

**Aroniasaft 0,75l** 8,49 €/FL.

**Fastenkasten: 6 Flaschen Voelkl-Saft**  
(Rote Bete Most, Möhrenmost, Gemüsemost, Sauerkrautsaft, Gemüsesaft, Fitnesssaft) 19,99 €/Kstn





## GEMÜSE DER WOCHE

### Rote Zwiebeln

vom Biohof Schweiger, Kiefenholz

Rote Zwiebeln machen nicht nur jedes Gericht farbenfroher, sie haben im Gegensatz zu weißen Zwiebeln einen eher süßlichen Geschmack. Unsere roten Zwiebeln kommen diese Woche vom Biohof Schweiger aus Kiefenholz und haben daher keine weite Reise hinter sich. Rote Zwiebeln eignen sich auch gut für süß-saure Chutneys.

## ROTE-BETE-WALNUSS-GEMÜSE AUF FENCHEL-RISOTTO

**Zutaten:** 120g rote Zwiebeln, 500g Fenchel, 300g Risotto-Reis, 2 EL Olivenöl, 5 EL Weißwein, 900ml Gemüsebrühe, 100g Walnusskerne, 750g Rote Bete (gekocht, geschält), getrockneter Thymian, 2 EL Butter, 100g Schlagsahne, Salz, Pfeffer

**Zubereitung:** Zwiebeln und Fenchel würfeln. Erst Zwiebeln, dann Reis in heißem Olivenöl andünsten, mit Weißwein ablöschen und aufkochen. Fenchel und die Hälfte der Brühe zugeben und nochmals aufkochen. Reis etwa 20 Minuten zugedeckt bei kleiner Hitze garen. Nach und nach die restliche Brühe zugeben. Walnusskerne grob hacken. Rote Bete in Spalten schneiden. Butter in einer Pfanne schmelzen, Walnüsse zugeben und aufschäumen lassen. Rote Bete und Thymian unterrühren, 5 Minuten leicht erhitzen. Sahne in das Risotto rühren und aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf eine Platte geben. Rote-Bete-Spalten salzen und auf dem Risotto anrichten. Mit Thymian garnieren.

**Unsere Rote Bete kommt diese Woche aus dem Knoblauchland in Franken.**



## Angebot

## Januar Angebote

Frischkäse natur, 200g	1,89 €/St.
Kartoffelpüree, 160g	2,29 €/St.
Kokosmilch, 400 ml	2,29 €/St.
Ananasstücke, 370ml	3,29 €/St.
Wildlachs-Filet in Senf-Honig, 200g	3,69 €/St.
Wildlachs Filet in Tomate-Basilikum, 200g	3,69 €/St.
Bratöl (Sonnenblumenöl), 0,75l	4,99 €/FL.
Olivenöl Kreta, 0,5l	8,99 €/FL.
Rosen-Hautcreme, 50ml	16,90 €/St.
Hand-Creme, 100ml	10,50 €/St.
Coste di Moro, kräftiger Barriquewein, rot 0,75l	7,99 €/FL.
Gaston, halbtrocken rot, 1l	4,29 €/FL.
Hauswein weiß, 0,75l	5,59 €/FL.

## FEIGEN-ZWIEBEL-CHUTNEY

**Zutaten:** 400g Zwiebeln, 100g getrocknete Feigen, 3 EL Olivenöl, 1 TL getrockneter Thymian, 2 EL Honig, 8 EL Balsamico, Prise Cayennepfeffer, Salz

**Zubereitung:** Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden, Feigen würfeln. 1 EL Olivenöl erhitzen, Thymian und Zwiebeln 5 Minuten leicht dünsten. Honig einrühren und karamellisieren lassen, dann die Feigen, Balsamico und 4 EL Wasser dazu geben, 10-15 Minuten köcheln. Mit Cayennepfeffer und etwas Salz abschmecken. Lauwarm oder kalt servieren.



## ROMANESCO-ORANGEN-SUPPE

**Zutaten:** 1 Romanesco (der „grüne Blumenkohl“), 700ml Gemüsebrühe, 100ml Sahne, 2 Orangen, etwas frisch geriebene Muskatnuss, Kräutersalz

**Zubereitung:** Romanesco in Röschen teilen und in der heißen Brühe zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten kochen. Einige Röschen beiseite legen. Den übrigen Romanesco mit der Brühe und der Sahne pürieren. Orangen auspressen, Saft und Fruchtfleisch zur Suppe geben. Mit Muskatnuss und Kräutersalz abschmecken. Röschen zugeben, Suppe nochmals erwärmen.