

05/24



# ÖKOKISTE DONAU-WALD

## INFOS UND ANGEBOTE

UNS GIBT ES JETZT  
AUCH ALS APP



## WINTER IST SUPPENZEIT

Was schmeckt im Winter besser als eine wärmende Suppe? Lass dich vom Inhalt deiner Ökokiste inspirieren: wie wäre es mit einer feinen Selleriesuppe? Diese kannst du mit ein paar gebratenen Apfelscheiben verfeinern. Alternativ passen auch Croutons aus Brotresten oder geröstete Walnüsse gut zum Sellerie!

Falls es mal schneller gehen muss, liefern wir auch fertige Suppen. Diese kommen ohne künstliche Zusätze aus und werden von uns persönlich bekannten Höfen bzw. Manufakturen hergestellt – Qualität, die man schmeckt!

## SUPPEN VOM HUTZELHOF

Der Hutzelhof ist ein ökologisch wirtschaftender Gemüsebaubetrieb im Oberpfälzer Jura-Hügelland. Das eigene Gemüse wird frisch vermarktet, aber auch in der hauseigenen Küche von Küchenchef Alessio und seinem Team zu feinen Gerichten im Weck-Glas verarbeitet.



Erbsensuppe, 500ml	6,49 €/Glas
Pichelsteiner, 750g	9,99 €/Glas
Karotten-Ingwer-Suppe, 500ml	5,99 €/Glas
Lauch-Kartoffel-Suppe, 500ml	5,99 €/Glas
Thai-Kokos-Curry-Suppe, 500ml	6,99 €/Glas
Gemüsesuppe mit Zucchini, 500ml	5,99 €/Glas

Weitere Hutzelhof-Spezialitäten findest du online!

## GEWINNSPIEL

### BILDERRÄTSEL LÖSEN & CHANCE AUF 20 €-GUTSCHEIN SICHERN!

Die beiden Bilder unterscheiden sich bei **drei Dingen**. Markiere diese und sende uns das Ergebnis entweder per Post oder ein Foto davon per E-Mail (Adressen s. unten). Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir einen Gutschein von uns im Wert von 20 € (einlösbar im Lieferservice oder im Bioladen!)



Postalische Einsendungen bitte an Ökokiste DonauWald, Karin Bauer, Am Kreuzfeld 1, 94344 Saulburg.  
Einsendungen per E-Mail bitte an [k.bauer@oekokiste-donauwald.de](mailto:k.bauer@oekokiste-donauwald.de). Einsendeschluss ist der 08.02.2024.

Teilnahmeberechtigt sind alle über 18 Jahre. Mitarbeitende und ihre Angehörige sind von der Teilnahme ausgeschlossen.  
Eine Barauszahlung des Gutscheins ist nicht möglich.



**NEU BEI UNS**

**SPROSSEN**

**VOM SPROSSENPARADIES**



Sprossen sind im Winter ein guter Ersatz für frische Blattsalate. Sie sind sehr vitaminreich und frischen viele Gerichte auf!

Das Sprossenparadies liegt in Grafing bei München im Herzen Bayerns. Vom Sprossenparadies gibt es aktuell bei uns



Sprossenmix, 100g 2,69 €/Schale

Alfalfasprossen, 100g 2,69 €/Schale

Asia-Sprossen-Mix, 180g 2,99€/Schale



**BLICK HINTER  
DIE KULISSEN**

**BIOHOF WAAS IN LANDAU/ISAR**



Rudi und Monika Waas bewirtschaften ihren landwirtschaftlichen Gemüsebaubetrieb seit mehr als 30 Jahren und haben bereits 1998 auf ökologische Wirtschaftsweise umgestellt. Rudi und Monika Waas sind damit echte, regionale Biopioniere.

Sorgfältige Bodenbearbeitung, eine gut ausgewählte Fruchtfolge und das eigene Saatgut sind die Grundlage ihrer erfolgreichen Landwirtschaft. Ebenso produziert das Gärtner Ehepaar mit Photovoltaikanlagen und Solathermie Strom sowie Warmwasser für ihre Treibhäuser.



**GUT ZU WISSEN  
BLUTCLEMENTINE  
TACLE AUS ITALIEN**

demeter



Die Tacle ist ein Kreuzungsprodukt aus der Halbblutorange Tarocco und der Clementine, die rote Pigmentierung ist daher nur leicht ausgeprägt. Die Frucht ist leicht schälbar, sehr saftig, kernarm und aromatisch im Geschmack. Sie schmeckt frisch, in Smoothies, ergänzt aber auch deftige Gerichte mit ihrer Süße oder ist ein Hingucker im Salat.

**Nutze jetzt die Zitrusfrucht-Saison! Weitere Sorten findest du online!**

**DIESE WOCHE IN DER ÖKOKISTE:**

**KNOLLESELLERIE**

**VOM BIOHOF WAAS, LANDAU/ISAR**

Bioland

Knollensellerie ist aus der Winterküche nicht wegzudenken. Pürierter Knollensellerie schmeckt als Beilage super lecker, aber auch als Suppe und im Gemüseauflauf ist er sehr schmackhaft. Aus der Schale von Sellerie, Karotten und Zwiebeln sowie Lauchgrün lässt sich hervorragend ein leckerer Gemüsefond auskochen, der für vielerlei Speisen verwendet werden kann.



**SO GELINGEN KNUSPRIGE  
SELLERIE-SCHNITZEL!**

500g Knollensellerie, ca. 150g Mehl, 1 TL Salz, Pfeffer, 1 TL Paprikapulver, 3 Eier, 6 EL Milch, ca. 150g Paniermehl, Salz, Pfeffer, Bratöl, Zitronenschnitt

**Tipp:** Wer es extra knusprig mag, ersetzt die Hälfte des Paniermehls mit zerbröselten Cornflakes.

Sellerie schälen, vierteln und in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden. Gesalzenes Wasser zum Kochen bringen und Selleriescheiben darin für 8-10min garen. Herausnehmen und abtropfen lassen. Zum Panieren das Mehl mit 1 TL Salz, Pfeffer und dem Paprikapulver in einem Teller verrühren. Im zweiten Teller die Milch mit den Eiern verquirlen und in den dritten Teller das Paniermehl bzw. die Paniermehl-Cornflakes-Mischung geben. Ca. 5 EL Bratöl in einer Pfanne erhitzen, die Selleriescheiben in der obigen Reihenfolge panieren und von beiden Seiten bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Das frisch panierte Sellerieschnitzel mit Zitronenschnitt servieren.



**Dazu schmecken Kartoffelbrei und ein feines Karotten-Lauch-Gemüse. Das Rezept dafür findest du in der App!**