



Liebe Kundin, lieber Kunde,

mehr Artenvielfalt, mehr Nahrung für Bienen und alle Insekten: eigentlich sind wir uns alle einig, dass dafür etwas getan werden muss! Wie Sie Ihren ganz persönlichen Beitrag leisten können, sei es nur auf Ihrem Balkon, erfahren Sie am **4. Regensburger Saatguttag am 15.02. im EVB Regensburg** beim Vortrag von Petra Hilbrandt, Inhaberin von Apis Vivendi. Außerdem finden Sie viele weitere interessante Vorträge und Infostände, darunter auch uns.

Wir freuen uns, dass wir ab 10. Februar einen zusätzlichen Bäcker im Sortiment haben: die **Bio-Bäckerei Neuhoff**. Lassen Sie sich von der Frische und vom Geschmack der Backwaren überzeugen! Und als besonderes Schmankerl gibt es **für alle Neuhoff-Brot-Bestellungen, die vom 10.-15. Februar geliefert werden**, eine Dinkellecke gratis dazu!

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



Brot & Backwaren I

Bauernbrot, 2-Pfünder	4,60 € /St.
Bauernlaiberl, 500g	3,10 € /St.
Dinkel Pur, 500g Brot	3,80 € /St.
Dinkel Pur Single, 375g	2,50 € /St.
Energiebündel, 600g	3,90 € /St.
Energiebündel Single, 375g	2,80 € /St.
Haselnussbrot Single, 375g	3,30 € /St.
Kürbiskern Single, 375g Brot	2,99 € /St.
Roggen Pur, 600g Brot	3,20 € /St.
Roggen Pur Single, 375g	2,40 € /St.
Sonnenblumenbrot, 600g	3,70 € /St.
Sonnenblumenbrot Single, 375g	2,60 € /St.
Weißbrotkasten, 300g	2,30 € /St.
Baguette hell, 300g	2,20 € /St.
Baguette Dinkel-Vollkorn, 300g	2,70 € /St.
Ciabatta Dinkel natur, 250g	2,45 € /St.
Ciabatta Dinkel-Walnuss, 250g	2,80 € /St.
Ciabattini Italia, 80g	1,30 € /St.

Monatsangebote Februar

Körniger Frischkäse, 200 g	1,45 € /St.
Kefir im Glas, 500g	1,39 € /Glas
Molkosan 200ml, Basentonikum	4,99 € /St.
Alpen-Amaranth gepufft, 150g	2,25 € /St.
Cornflakes, Barnhouse, 375g	2,39 € /St.
Streich's drauf Basitom, 160g	2,49 € /St.
Blaukraut im Glas, 680g	1,99 € /Glas
Rote Beete im Glas, 330ml	1,59 € /Glas
Sellerie im Glas, 320 ml	1,59 € /Glas
Balsamico-Essig weiß, 0,5l	4,59 € /Fl.
Gemüsefond, Manufaktur Max, 400ml	3,29 € /Glas
Ingwer-Zitrone-Tee im Beutel	2,99 € /St.
Weichspüler Lavendel, 750ml	2,39 € /St.
Weichspüler Orangenblüte, 750ml	2,79 € /St.
Dornfelder „Barrique“ 2015, Weingut Eva Vollmer	11,90 € /Fl.
Roter Riesling, trocken, 0,75l, Weingut Eva Vollmer	11,90 € /Fl.
Möhrensaft, 0,7 l Demeter	2,69 € /Fl.
Möhrensaft, 6 x 0,7l	15,50 € /Kstn.

KÜRBIS-FENCHEL-QUICHE



Für eine Form von 28 cm Ø, Zubereitung: 40 Min. + Backzeit: 50 Min.

Zutaten: 50g Kürbiskerne, 5 Eier, 70g Butter, 200g Mehl, 1 Msp. Salz, 5 EL Wasser, 600g Butternutkürbis, gewürfelt, 2 Zwiebeln, gewürfelt, 1 kleine Fenchelknolle, gewürfelt, 2 EL Öl, Salz, Pfeffer, 100g Sahne, 100g geriebener Edamer

Zubereitung: 120g Kürbiskerne fein mahlen, mit 1 Eigelb, Butter, Mehl, Salz und Wasser zu glattem Teig kneten, 30 Minuten kalt stellen.

200g Kürbis 8 bis 10 Minuten dämpfen, pürieren. Zwiebeln und Fenchel mit restlichem Kürbis in Öl 5 Minuten anbraten, salzen und pfeffern. Restliche Eier, Eiweiß, Sahne und Käse verquirlen, salzen und pfeffern. Gemüse und Kürbispüree untermischen.

Backofen auf 180 °C vorheizen. Springform mit Backpapier und Teig auslegen. Eier-Gemüse-Masse darauf verteilen, ca. 50 Minuten backen. Restliche Kürbiskerne anrösten, vor dem Servieren über die Quiche streuen.



GEMÜSE DER WOCHE



Knollensellerie

Bioland

vom Bioland-Hof Limbrunner und aus Franken

Geballte Abwehr gegen Anflüge von Grippe, allerhand Leistungsschwächen und Krankheiten bietet dieses Lagergemüse. Seit ihrer Ernte liegen die Knollen im Lager und warten auf ihren Einsatz im Kochtopf und in der Suppenschüssel. Sellerie besitzt stark entwässernde und verdauungsfördernde Wirkung und hält so unseren Stoffwechsel fit. Außerdem verfügt er über viel Kalzium, Eisen, das ätherische Öl Apiin, Vitamin E und B-Vitamine.

Brot & Backwaren II



Dinkecke Pur, 2 Stück	2,99 € /Tüte
Dinkecke Cranberry, 2 Stück	3,19 € /Tüte
Dinkecke Hanf, 2 Stück	2,99 € /Tüte
Dinkecke Kurkuma-Kümmel, 2 Stück	3,19 € /Tüte
Dinkecke Röstzwiebel, 2 Stück	3,19 € /Tüte
Dinkecke Sonne, 2 Stück	2,99 € /Tüte
Dinkecke Walnuss, 2 Stück	3,19 € /Tüte
Dinkelvollkorn Semmeln, 3 Stück	2,30 € /Tüte
Krusti, 3 Stück	2,90 € /Tüte
Kürbissertl, 250g	2,80 € /St.
Kürbissemmel Dinkel-VK, 3 Stück	2,75 € /Tüte
Energiesemmel Dinkel-VK, 3 Stück	2,60 € /Tüte
Mehrkornsemmel, 3 Stück	2,45 € /Tüte
Sonnenblumenkern Semmel, 3er	2,60 € /Tüte
Schokobrötchen, 3 Stück	3,99 € /Tüte
Apfelkuchen m. Streusel, 3er	9,20 € /Pack
Bananenmuffin, 3 Stück	8,39 € /Pack
Gewürzschnitte, 3 Stück	9,20 € /Pack
Kirsch-Nusschnitte, 3 Stück	9,20 € /Pack
Mandelecke, 2 Stück	5,19 € /Pack
Mohnschnitte, 3 Stück	9,20 € /Pack
Nougatstange, 2 Stück	5,39 € /Pack
Nussecke, 2 Stück	5,19 € /Pack
Sacher Schnitte, 3Stück	10,29 € /Pack
Schokoladentörtchen, vegan 3er	9,20 € /Pack
Schokomuffin 3 Stück	8,39 € /Pack

KARTOFFEL-SELLERIE-SUPPE

Zutaten: 800g mehligkochende Kartoffeln, 200g Knollensellerie, 150g Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Erdnussöl, 1 TL Thymianblätter, 1 TL Rosmarinnadeln, 900ml Gemüsebrühe, 100–200 ml Haferdrink, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Kartoffeln und Sellerie schälen, grob würfeln, Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Erdnussöl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch goldbraun anrösten, Kartoffeln, Sellerie, Thymian und Rosmarin dazugeben, kurz mit anbraten, Brühe dazugießen, aufkochen, zugedeckt 20 Minuten köcheln, Haferdrink dazugeben, ca. 5 Minuten köcheln, grob pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

SELLERIESCHNITZEL

Zutaten: 500g Sellerie, Salz, 75g Weizenmehl, Type 550, 100g Cornflakes, 4 Eier, 6 EL Milch, 2 TL Salz, 6 EL Bratöl

Zubereitung: Sellerie schälen. Dann aus der Mitte der Sellerieknolle vier etwa 1,5 cm dicke Scheiben ausschneiden und in kochendem Salzwasser 8 Minuten bissfest garen. Scheiben abgießen und abtropfen lassen. Für die Panade Mehl und grob zerstoßene Cornflakes in je einen tiefen Teller geben. In einem dritten Teller aufgeschlagene Eier mit Milch und Salz verquirlen. Selleriescheiben nacheinander im Mehl wenden, dann in der Eier-Milch. Vorgang wiederholen. Scheiben abschließend in Cornflakes wenden. Panade gut andrücken.

Öl in eine heiße Pfanne geben. Schnitzel bei mittlerer bis hoher Hitze von beiden Seiten goldbraun braten, aus der Pfanne nehmen und überschüssiges Öl auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Dazu passt ein Winter-salat oder Gemüse.



KLEINE WARENKUNDE

Sprossen

Bioland

Unsere Sprossen kommen diese Woche von der Bio-Gärtnerei Justland, Straubing

Wenn in der kalten Jahreszeit das Angebot an heimischem Gemüse und Salat begrenzt ist, bieten Sprossen und Keimlinge vitaminreiche Abwechslung. Sprossen sind sehr kalorienarm, da sie viel Wasser enthalten. Dafür sind Vitamine (C, B und E), Mineralstoffe und Spurenelemente umso reichlicher enthalten. Bei einem Vitaminvergleich weisen die Keimlinge von Alfalfa, Linsen und Co. frisches Gemüse wie Tomate, Gurke und Salat auf die hinteren Plätze. Zum Glück herrschen in der Küche andere Regeln als auf dem Fußballplatz: Hier gibt es nur Gewinner: Denn frisches Gemüse und knackige Keimlinge ergänzen sich aufs Leckerste!

Damit die Vitamine auch weitgehend erhalten bleiben, isst man die Keimlinge am besten roh oder nur ganz kurz erhitzt. Man kann sie aber auch gut verschlossen ein bis zwei Tage im Kühlschrank lagern, da Kälte ihre weitere Entwicklung bremst.