



ANGEBOT



Fisch

vom Weiherblasch aus Schönsee

Liebe Kundin, lieber Kunde,

die Faschingsfeiern fallen dieses Jahr zwar aus, aber die Fastenzeit startet danach wie gewohnt. Viele nehmen diese Zeit zum Anlass, um bewusst auf etwas zu verzichten. Das reicht von Alkohol über Süßigkeiten oder Fleisch bis hin zum Verzicht auf plastikverpackte Lebensmittel. Manche verzichten sogar für einige Tage komplett auf feste Nahrung und machen eine Saftkur (dafür empfehlen wir den Fastenkasten von Voelkel mit sechs Gemüsesäften). Wer – egal wie lange – auf Fleisch verzichten möchte, kann bei unserem veganen Sortiment Anregungen für Alternativen finden. Und wer sich weniger Plastik-Müll vorgenommen hat, dem möchten wir unsere Rubrik „Plastikfrei“ im Online-Shop ans Herz legen. Einfach mal reinschauen!

Herzlichst, Ihre Martina Kögl und das Team der Ökokiste Kößnach

Lieferzeitpunkt und Ablageort



Leider haben unsere Fahrer nicht immer so gutes Wetter wie auf dem Foto! Falls es zu Schneefall oder Glätte kommt, kann sich die Lieferung Ihrer Ökokiste witterungsbedingt verzögern. Wir bitten in diesem Fall um ein bisschen Geduld! Unsere Fahrer tun auch bei schlechtem Wetter ihr Möglichstes, um Ihre Ökokisten gut zu Ihnen zu bringen. **Bitte achten Sie auch darauf, dass der Abstellort auch bei Schnee/Glätte sicher erreichbar ist und teilen uns ggf. einen alternativen Abstellort mit.**

Der Ablageort muss generell frostfrei sein. Bei hohen Minusgraden reicht bereits eine kurze Zeitspanne, um Ihrem Kisteninhalt zu schaden. **Falls wir keinen frostfreien Ablageort haben, werden unsere Fahrer bei Ihnen klingeln (leider dann auch schon vor 7 Uhr), da wir sonst keine Gewähr für die Qualität mehr übernehmen können.** Daher unsere Bitte: prüfen Sie unbedingt den Ablageort auf Frostsicherheit und teilen uns ggf. einen neuen Abstellplatz mit. Herzlichen Dank!



ANGEBOT

(Nicht nur) für Veganer

Veggi Filata gerieben, 200g (zum Überbacken)	3,29 € /St.
Veggi Filata Scheiben, 150g (als Brotbelag)	2,89 € /St.
Veggi Filata Bianco, 120g-Kugel (Mozzarella-Alternative)	2,59 € /St.
Tofu natur, Taifun, 200g	1,69 € /St.
Tofu rosso, Taifun, 200g	2,99 € /St.
Tofu geräuchert, Taifun 200g	2,59 € /St.
Tofu-Grillknacker, 4 Stk, Taifun, 250g	3,59 € /St.
Lupinenfrikadelle, alberts, 200g	3,79 € /St.
Lupinen Rostbratwürstchen, Purvegan, 200g	3,79 € /St.
Lupinen Vevapcici, alberts, 200g (vegane Cevapcici-Alternative)	3,79 € /St.
Bärlauch Bratfilets, Taifun, 160g	2,69 € /St.
Lupinen Gyros, alberts, 200g	3,69 € /St.
Pizza Pizza Bratfilet, Tofu, Taifun, 160g	2,69 € /St.
Süßkartoffel Burger, SOTO, 160g	2,99 € /St.
Tofu-Wiener, 4 Stück, Taifun, 300g	4,19 € /St.
Falafel „Sesam Minze“, SOTO, 220g	2,99 € /St.



GEBACKENE STECKRÜBE

das Lieblings-Steckrüben-Rezept von Martina Kögl

Zutaten: 1kg Steckrüben, 2 Rosmarinzweige oder 1 TL getrockn. Rosmarinnadeln, 2-3 EL Butter, Salz, Pfeffer, 2 EL flüssiger Honig, 2 EL Zitronensaft, Backpapier zum Abdecken

Zubereitung: Steckrüben schälen, in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Rosmarinzweige kleiner brechen. Gratinform buttern, Steckrüben schuppenförmig hineinlegen, salzen und pfeffern. Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Honig, 1 EL Butter, Zitronensaft und Rosmarin erwärmen und über die Steckrüben träufeln. Form mit Backpapier abdecken und im Backrohr (Mitte, Umluft 175 Grad) 1 Stunde backen. Backpapier und Rosmarin entfernen. Steckrüben mit der restlichen Butter bestreichen und ca. 15 Minuten weiterbacken, bis sie leicht braun sind.



GEMÜSE DER WOCHE

Steckrüben

vom Biolandhof Simml, Kalsing

Bioland



Steckrübe, Kohlrübe, Erdkohlrabi, Dorschen, ... Die Steckrübe hat in Bayern eine lange Tradition und vermutlich deshalb hat fast jede Region ihren eigenen Namen dafür. Dennoch haben viele ihr Potenzial noch nicht erkannt! Sowohl als Rohkost als auch als Gratin schmeckt die regionale Rübe wunderbar! Sie enthält viele Mineralstoffe wie Kalium, Kalzium und Magnesium sowie Vitamin B und C.

STECKRÜBENROHKOST MIT ORANGEN IN NUSSSAUCE

Zutaten: Ca. 500g Steckrübe, 1 mittelgroße Orange.
Für die Sauce: Saft 1/2 Zitrone, 2 EL Mandelmus, 2 EL heißes Wasser, Kräutersalz, 1/2 TL Honig oder Apfeldicksaft, Nelkenpulver, 2 EL groß gehackte Walnüsse oder Haselnüsse

Zubereitung: Steckrübe schälen und fein raspeln. Orange schälen, die weiße Innenhaut mit einem scharfen Messer entfernen und würfeln. Zitrone auspressen, mit Mandelmus und heißem Wasser verrühren. Mit Kräutersalz, Honig oder Apfeldicksaft und wenig Nelkenpulver würzen. Die Sauce mit den Rohkostzutaten vermengen. Mit den grob gehackten Nüssen garnieren.

Taifun: Soja aus Europa

Soja-Produkte stehen oft in Verruf, da in herkömmlichen Tofu-Produkten oft genmanipuliertes Soja von weit her verarbeitet wird. Dass es auch anders geht, zeigt der Hersteller Taifun. Durch sein großes Engagement im europäischen Soja-Anbau wird das in Taifun-Produkten verwendete Soja fast ausschließlich im Elsass, Burgund und Franche-Comté, in der Pfalz & Baden sowie im Saaletal und in Carnuntum angebaut. Die veganen Spezialitäten werden daher mit einer einzigen Ausnahme (Seiden-Tofu mit Demeter-Bohnen aus Kanada) aus mitteleuropäischem Soja hergestellt.



MANGOLD-SUPPE MIT KNOBLAUCH-CROUTONS

Zutaten: 100g Zwiebeln, in Würfeln, 1 Knoblauchzehe, in kleinen Würfeln, 1 EL Olivenöl, 100g gewürfelte Kartoffeln, 400g Mangold- in Streifen geschnitten, 300ml Gemüsebrühe, 300ml Milch, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Chili, 100g Sahne, 1-2 EL Zitronensaft oder 3- 4 EL Weißwein, 2 Scheiben Vollkornbrot, 1 EL Olivenöl, 2 Knoblauchzehen, Radieschensprossen

Zubereitung: Zwiebeln und Knoblauch in Olivenöl anschwitzen, Kartoffeln dazugeben und mitdünsten. Mangold zu den Kartoffeln geben. Mit Gemüsebrühe und Milch aufgießen und 15- 20 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Suppe mit dem Pürierstab cremig mixen und mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss einem Hauch Chili, Sahne, Zitronensaft oder Weißwein abschmecken.

Vollkornbrot kross tosten, abkühlen lassen und in kleine Würfel schneiden. Knoblauchzehen fein hacken und in Olivenöl in einer Pfanne kurz anrösten. Brotwürfel in dem Olivenöl schwenken und zusammen mit den Radieschensprossen über die Suppe streuen.

Die Radieschensprossen kommen diese Woche vom Bioland-Betrieb Justland aus Straubing



Bioland