



**Liebe Kundin, lieber Kunde,**

letzte Woche fand in Nürnberg die BIOFACH statt, die größte Fach-Messe für ökologische Produkte. Natürlich waren wir auch vor Ort, um unsere Lieferanten zu treffen und neue Produkte und Trends kennenzulernen. So haben wir u.a. unsere langjährigen Lieferanten von Bio-Kräuter- und Teemischungen, Wurdies Wurzelgräbers Blütenparadies, getroffen und auch den Stand der Antersdorfer Mühle besucht.

Wir haben auch wieder einige Neuheiten mitgebracht, die den Weg in unser Sortiment finden werden. Seien Sie gespannt!

Herzlichst, Ihre Martina Kögl  
und das Team der Ökokiste Kößnach



**Termin**

**„Mit Rohkost in den Frühling“**



am 21. März 2020,  
15 bis ca. 18 Uhr mit  
Bettina Wiethaler im  
Öko-Seminarhaus in  
Ettersdorf bei Wiesent

Nach einer Begrüßung folgt ein Rundgang und ein Kurzvortrag zum Thema „Warum Rohkost? Rohkost = Vitalkost“. Dann bereiten wir zusammen ein Vitalkostbuffet zu, natürlich packt dabei jeder mit an! Im Anschluss daran genießen wir gemeinsam unsere vitalen Köstlichkeiten.

Die Personenzahl ist begrenzt, daher bitten wir um baldige Anmeldung unter 09428/949533 oder info@oekokiste-koessnach.de. **Anmeldeschluss ist der 13. März 2020.**



**Angebot**

**Geflügel**

**Bioland**

Vom Bioland-Geflügelhof Vest, Irnkofen

Artgerechte Tierhaltung und nahtlose Qualitätssicherung ist oberstes Gebot auf dem Biohof Vest. Die Tiere dürfen auf den großen Wiesen des Hofes frei laufen und entwickeln so eine Produktqualität, die nur ein Leben in größtmöglicher Freiheit garantiert.

Hähnchen ganz, ca. 2 - 2,5 kg	12,90 €/kg
Hähnchen halb, ca. 1 - 1,25 kg	13,90 €/kg
Hähnchen-Brust, 2 Stück	32,90 €/kg
Hähnchen-Keulen, 2 Stück	15,90 €/kg
Hähnchen-Flügel ca. 500g	6,90 €/kg
Hähnchen-Carcassen ca. 1 kg	1,65 €/kg
Hähnchenleber, ca. 300g	11,90 €/kg
Hähnchen-Gyros, ca. 500g	24,90 €/kg

Bestellschluss: siehe Online-Shop

**NEU bei uns**



**Ben & Anna Zahnpasta im recyclebaren Glas-Tiegel**

Zahnpasta Black mit Aktivkohle, 100g	6,99€ /Glas
Zahnpasta Sensitive, mit Kamille, 100g	6,99€ /Glas
Zahnpuder Cinnamon, mit Zimt, 45g	9,99€ /Glas

**Produktinfo Zitrusfrüchte**

**Wir liefern aus Überzeugung ausschließlich Zitrusfrüchte aus ökologischem Anbau.** Das hat jedoch zur Folge, dass sie im Vergleich zu konventionellen Früchten nicht schalenbehandelt sind. Daher können unsere Bio-Zitrusfrüchte im Vergleich zu konventionellen Früchten schneller schimmeln. Wir empfehlen daher, die Früchte einzeln, trocken und kühl zu lagern und bald zu verzehren.



## OBST DER WOCHE

### Tarocco-Halbblut-Orangen

aus Italien



Tarocco Blutorange sind süßer als die geläufigen Orangen. Sie haben zwar eine orangene Haut, sind aber innen stark rötlich gefärbt und im Geschmack weniger bitter als beispielsweise die Schwester Moro. Die Tarocco kommen diese Woche aus Italien von Carpenaturam. Der Familienbetrieb produziert seit 1984 ausschließlich in Bio-Qualität. Ökologischer Pflanzenschutz hat dort Priorität: Um den Schädlingsdruck in den Griff zu bekommen, werden in der Blütezeit Pheromonfallen für die Männchen aufgebaut. Unerlässlich für die Bestäubung sind Bienen. Daher ziehen Imker während der Blüte mit ihren Bienenkästen von Plantage zu Plantage. Als Untersaat und Bodendecker werden wilde Kleemischungen eingesetzt. Diese können auch regelmäßig als Gründüngung eingearbeitet werden. Zusätzlich wird Mist von einem Biobetrieb eingekauft. Olivenbäume dienen zwischen den einzelnen Feldabschnitten als Windschutz und Trennbereiche.

### (BLUT-)ORANGEN-MANDELKUCHEN

**Zutaten:** 2 große Orangen, 6 Eier, 250g Puderzucker, 1 TL Backpulver, 250g gemahlene Mandeln, etwas Butter zum Fetten der Springform

#### Zubereitung:

Orangen waschen. Im Topf mit Wasser bedecken und 1,5 Stunden bei geschlossenem Deckel so lang köcheln lassen, bis man mit der Gabel problemlos in die Schale stechen kann. Orangen herausnehmen, halbieren, ggf. Kerne entfernen. Orangen mit der Schale glatt pürieren.

Eier mit Zucker vermengen. Backpulver und Mandeln hinzufügen und alles gut verrühren. Das Orangenpüree unterrühren. Den relativ flüssigen Teig in eine gefettete und mit Mehl gestäubte Springform geben. Bei 175 Grad ca. eine Stunde backen. Dazu passt Schlagsahne oder Crème fraîche.

### PILZ-ANTIPASTI



**Zutaten:** 125ml Rotweinessig, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker, 200 ml Olivenöl, 1 Knoblauchzehe, getrockneter Thymian, 1 Lorbeerblatt, 300g Austernpilze oder Champignons

**Zubereitung:** Essig mit Salz, Pfeffer und Zucker verrühren, 150 ml Olivenöl unterrühren. Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Getrockneten Thymian darübergeben, mit Knoblauch und Lorbeerblättern in die Vinaigrette geben. Pilze putzen, halbieren und in zwei Portionen im restlichen Öl in 2-3 Minuten kräftig braun braten. Salzen, pfeffern und noch warm mit der Soße übergießen. Die Pilze im Kühlschrank etwa 24 Stunden durchziehen lassen.

**Hinweis:** Bei der Lagerung des Austernpilzes, die im Kühlschrank erfolgen sollte, kann es passieren, dass der Pilz mit einer weißen Schicht überzogen ist. Diese ist völlig ungefährlich, und kann bedenkenlos mitgegessen werden. Es handelt sich hierbei um das Pilzmycel (Wurzelgeflecht), welches sich weiterentwickelt. Die weiße Schicht ist also kein Schimmel!



Beachten Sie auch das  
**KAROTTEN-REZEPTE**  
 in unserem Ökokisten-Kalender!

### PAELLA MIT TOFU

**Zutaten:** 100g Zwiebeln, 1-2 Knoblauchzehen, 1 EL Öl, 200g Risottoreis, 150ml Weißwein, 350-450ml Gemüsebrühe, 1 EL Tomatenmark, 2 TL Paprikapulver, 20 g Tofu, gewürfelt, 100g getrocknete Tomaten in Öl, gewürfelt, 150g Erbsen aus dem Glas, 350 g Blumenkohl in Röschen, 100g Karotten raspelt, Salz

**Zubereitung:** Zwiebeln würfeln. Knoblauch pressen. Im heißen Öl in einer feuerfesten, verschließbaren Pfanne kurz braten. Reis darin glasig dünsten. Wein und 350ml Brühe angießen. Aufkochen. Tomatenmark und Paprikapulver unterrühren. Zugedeckt bei 160-180 °C im Ofen 20-25 Minuten backen. Ab und zu umrühren. Nach 15 Minuten Tofu, Tomaten, Karotten und Erbsen zugeben. Eventuell etwas Brühe zugießen. Blumenkohl in Salzwasser 5-8 Minuten garen. Abtropfen lassen. Zugeben, kurz bevor der Reis gar ist. Mit Salz und Paprikapulver würzen.