

Liebe Kundin, lieber Kunde,

auch im Bio-Bereich steigt die Nachfrage nach regionalen und gleichzeitig saisonalen Lebensmitteln. Das freut uns sehr, denn diese drei Aspekte garantieren einen nachhaltigen Ernährungsstil. Häufig passiert es aber doch, dass man aus Gewohnheit zu nicht-regionalem Gemüse greift. Das ist im Einzelfall natürlich absolut nicht verwerflich, denn auch im Winter mag man mal eine leckere Ratatouille mit Zucchini und Aubergine genießen. Wir möchten aber auch eine Lanze brechen für unser Winter-Saison-Gemüse aus der Region und Deutschland, das häufig übersehen oder abbestellt wird: Steckrüben, Wurzelgemüse wie Karotten oder Pastinaken, Winter-Rettich oder auch Weiß- und Blaukraut kommen aktuell aus der Region bzw. aus Deutschland und können ebenfalls zu schmackhaften Gerichten verarbeitet werden. Wer z.B. bei Kohl oft fade Eintöpfe aus der Kindheit im Kopf hat, dem sei gesagt: so muss Kohl nicht schmecken! Auch unser Winter-Gemüse (s. Angebot) schmeckt – richtig zubereitet – fantastisch. Probieren Sie es aus!

Herzlichst, Ihre Martina Kögl
 und das Team der Ökokiste Kößnach

Mischpakete 5kg vom Weiderind

vom Biohof Hofbauer aus Pemfling

Das Schlachten der Tiere wird direkt am Hof von der Bäuerin selbst übernommen, damit die Tiere möglichst wenig Stress ausgesetzt sind. Für die Mischpakete werden die angegebenen Teile 3 Wochen am Knochen gereift und dann von einem Metzger im Nachbarort zerlegt. Die Einzelteile sind vakuiert und können problemlos eingefroren werden.



Mischpaket mit Lende 5 kg 19,95€/kg

Inhalt: Suppenfleisch, Bratenstück, Stück Lende

Mischpaket mit Steak 5 kg 19,95€/kg

Inhalt: Suppenfleisch, Bratenstück, Steak

Mischpaket mit Rouladen 5kg 19,95€/kg

Inhalt: Suppenfleisch, Bratenstück, 2 Stück Rouladen

Bestellschluss: 04.03.2021
Auslieferung: 08.03.-13.03.



Fisch vom Weierblasch aus Schönsee



Elsäßer Saibling frisch, ca. 250-330g	2,99 €/100g
Elsäßer Saibling geräuchert, ca. 250-330g	3,79 €/100g
Elsäßer Saiblingsfilet, 2 St., ca. 150-250g	4,59 €/100g
Regenbogenforelle, frisch, ca. 220-320g	1,99 €/100g
Regenbogenforelle geräuchert, ca. 200-300g	2,69 €/100g
Regenbogenforellenfilets, 2 St., ca. 150-250g	3,59 €/100g
Regenborellenfilets geräuchert, 2 Stück, 180-250g	4,29 €/100g

Bestellschluss: Donnerstag, 01. März 2021

Auslieferung: KW 10 (08.-12.03.)

ACHTUNG: neue Lieferwoche! Aufgrund der kalten Temperaturen sind die Fische noch zu klein, daher können wir sie erst eine Woche später liefern. Ihre Vorbestellung wird automatisch in KW10 verlegt!

KLEINE WARENKUNDE

Saure Früchtchen von klein bis groß

Kumquats werden auch Zwergorangen genannt. Die herb-saure Frucht wird mit Schale und Kernen gegessen. Rollen Sie die Kumquat einmal durch Ihre Finger: so entfaltet sich gleich ein Zitrus-Duft und die Schale wird etwas weicher. Die Früchte enthalten viel Vitamin C und Kalium.



Zitronen sind der Klassiker unter den Zitrusfrüchten und ganzjährig verfügbar. In der kalten Jahreszeit am besten auspressen und mit warmem Wasser morgens als erstes trinken, das unterstützt das Immunsystem. Verwerten Sie auf alle Fälle auch die Schale vor dem Auspressen: Zitronen-Zesten geben Gerichten oder Dressings eine frische Aromatik!

Die **Bergamotte** ist als Hybride aus Limette/Zitrone und Bitterorange entstanden. Pur sollte die Bergamotte nicht gegessen werden, denn sie ist sehr sauer. Sie eignet sich aber perfekt für die Herstellung von Zitronenmarmelade (Tipp aus Omas Zeiten: Kerne mitkochen, dann geliert die Marmelade besser) oder einer leckeren Zitrontarte.

Cedros sind eine Besonderheit, die nur sehr kurze Zeit verfügbar sind. Sie werden inklusive Schale und Mesokarp gegessen. Mehr zur Cedro lesen Sie beim „Obst der Woche“.

Angebot

Kumquat	9,45 €/kg*
Zitronen	3,99 €/kg*
Bergamotte	6,79 €/kg*
Cedro, Zitronatzitrone	8,49 €/kg*

* Tagesaktuelle Preise, die Schwankungen unterliegen können



ZIEGENKÄSE-LAUCH-RÖLLCHEN

10 Stück

Zutaten: 225g Weizenvollkornmehl, 60ml lauwarmes Wasser, 1 Beutel Trockenhefe, 60ml Joghurt (1,5% Fett), 2 EL Olivenöl, ¼ TL feines Meersalz, 1 kleine rote Zwiebel, 1 Stange Lauch, 50g getrocknete Tomaten, 2 EL Butter, Salz, Pfeffer, 150g Ziegenfrischkäse



Zubereitung: Mehl, Wasser, Trockenhefe, Joghurt, Öl und Meersalz in einer Schüssel zu einem Teig verkneten. Teig zugedeckt an einem warmen Ort für 30 Minuten gehen lassen. Zwiebel fein würfeln. Lauch längs halbieren und den hellen Teil in feine Ringe schneiden. Getrocknete Tomaten fein hacken. Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche auf eine Fläche von 30x30 cm ausrollen. Butter in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel, Lauch und Tomaten für 2–3 Minuten glasig andünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ziegenfrischkäse auf dem Teig verstreichen und mit der Lauch-Tomaten-Mischung belegen. Den Teig von unten her fest aufrollen. Rolle in 3 cm dicke Scheiben schneiden und aufs Backblech legen. Im heißen Backofen für 12–15 Minuten goldbraun backen.

Der Lauch kommt diese Woche aus Franken.



WEISSKRAUTTASCHEN

Zutaten für die Taschen:

300g feines Weizenvollkornmehl, 1 TL Meersalz, 50g zerlassene Butter, 100 ml Joghurt

Zutaten für die Füllung:

400g Weißkraut, 1 EL Sojasauce, 100g Champignons, 20g Butter, 1 EL. Tomatenmark, 1 Knoblauchzehe, etwas Eiweiß

Zubereitung: Mehl, Salz, Butter und Joghurt zu einem elastischen Teig verarbeiten. Auf einer bemehlten Fläche dünn ausrollen und in Quadrate schneiden (etwa 10 x 10 cm). Das Kraut in feine Streifen schneiden und mit der Sojasauce in wenig Wasser 10 Minuten garen. Die Champignons in dünne Scheiben schneiden und in der Butter andünsten. Tomatenmark, gepressten Knoblauch und Weißkraut dazugeben und alles gut verrühren. Die Füllung auf die Teigschnitten verteilen, zuklappen und an den Rändern mit einer Gabel festdrücken. Etwas Eiweiß darüber pinseln und kurz ruhen lassen. Bei 200 Grad ungefähr 30 Minuten backen.

OBST DER WOCHE



Cedro - die Zitronatzitrone

Die Zitronatzitrone kommt ursprünglich aus Asien und hat als erste Zitrusfrucht den Weg nach Europa gefunden. Heute werden die großen, dickschaligen Zitronen besonders mit der Amalfiküste in Süditalien assoziiert, wo Hunderte von Cedrobäumen die Küste säumen.

Die Früchte haben eine warzig-runzlige, fest anhaftende Schale, die außergewöhnlich dick ist und bis zu 70% der Frucht ausmacht. Das Fruchtfleisch ist blassgelb und fest.

Im Gegensatz zur normalen Zitrone offenbart die Cedro nach dem Anschnitt ein deutlich ausgeprägtes Mesokarp (das Weiße unter der Schale), das als süß-säuerliche Delikatesse gilt. Die Cedro kann im Ganzen verzehrt werden. Die Schale gilt als verdauungsfördernd und appetitanregend. Oftmals wird die Frucht zu Zitronat, Konfitüre, Limo oder Likör verarbeitet. Die Sizilianer hingegen bereiten die Zitronatzitrone am liebsten roh und fein geschnitten in Salaten oder als Carpaccio zu, siehe Rezept-Tipp!

Holen Sie sich den Geschmack des Südens auf den Teller!

CEDRO-CARPACCIO

Zutaten: 1 Cedro, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Pinienkerne, getrocknete Tomaten (grob geschnitten), Parmesan (gehobelt)

Zubereitung: Cedro hauchdünn aufschneiden (klappt am besten mit einer Aufschnittmaschine). Mit Olivenöl, Salz und Pfeffer in einer Schüssel marinieren. Dünn auf einen Teller wie ein Carpaccio auslegen. Geröstete Pinienkerne, getrocknete Tomaten (grob geschnitten) und gehobelten Parmesan darübergeben. Wichtig: die Cedro nicht schälen! Sie kann komplett verzehrt werden, inkl. Schale und Mesokarp.

Wintergemüse*

* Tagesaktuelle Preise, die Schwankungen unterliegen können

Steckrüben	2,89 € /kg
Weißkraut	3,49 € /kg
Blaukraut	3,99 € /kg
Winterkohlrabi	4,29 € /kg
Topinambur	5,49 € /kg
Karotten/ Gelbe Rüben	2,99 € /kg
Pastinaken	4,79 € /kg
Rote Bete	2,79 € /kg
Schwarzer Winterrettich	3,99 € /kg