

Liebe Kundin, lieber Kunde,

ab nächster Woche haben wir etwas Neues für Sie im Sortiment: natürlich regional, natürlich bio und natürlich lecker: Spezialitäten aus der Hutzelhof-Küche. Der Hutzelhof liefert wie wir Abokisten aus, hat aber zusätzlich eine Besonderheit: **die Hutzelhof-Küche**. Dort bereitet Koch Alessio feines Essen und Brühen zu, natürlich aus Bio-Zutaten und ohne Konservierungsstoffe abgefüllt in Weck-Gläser. Von der fertigen Suppe über die Gemüsebrühe zum Verfeinern bis hin zur veganen Bolognese ist alles mit dabei! Und das Beste: durch die Mehrweg-Weck-Gläser (bitte wieder zurückgeben!) fällt keinerlei Müll an. Der Weg der Hutzelhof-Spezialitäten zu uns könnte auch nicht ökologischer sein: Jürgen, Leiter des Hutzelhofs, bringt unsere Bestellung auf seinem Heimweg bei uns vorbei. Seien Sie also schon gespannt – wir freuen uns!

Herzlichst, Ihre Martina Kögl
 und das Team der Ökokiste Kößnach

Angebote

aus der Hutzelhof-Küche

| | |
|-----------------------------------|-------------|
| Tomaten-Gazpacho, 500ml | 5,99€/Glas |
| Gemüsesuppe mit Zucchini, 500ml | 5,99€/Glas |
| Karotten Ingwer Suppe, 500ml | 5,99€/Glas |
| Thai Kokos Curry Suppe, 500ml | 6,99€/Glas |
| Kürbiscreme Suppe fruchtig, 500ml | 5,99€/Glas |
| Tomaten Suppe/Sauce, 500ml | 5,99€/Glas |
| Bolognese vegan, 500ml | 5,99€/Glas |
| Peperonata, 180g | 5,99€/Glas |
| Caponata, 180g | 5,99€/Glas |
| Gemüsebrühe „Pur“, 500ml | 3,69€/Glas |
| Gemüsebrühe „würzig“, 500ml | 3,69€/Glas |
| Waldpilzsauce, 450ml | 6,49€/Glas |
| Gorgonzola-Walnuss Sauce, 450ml | 5,99€/Glas |
| Indischer Linseneintopf, 750g | 10,99€/Glas |
| Marokkanischer Eintopf, 750g | 10,99€/Glas |
| Minestrone del Contadino, 750g | 10,99€/Glas |
| Tikka - Masala vegetarisch, 750g | 10,99€/Glas |
| Serviettenknödel klein, 250g | 3,99€/Glas |
| Serviettenknödel groß, 650g | 8,99€/Glas |

Grillzeit Angebote

Getränke und Zubehör



| | |
|--|----------------|
| Karmeliten Bio-Bier, 6x0,33l | 5,99 €/Sixpack |
| now Fan Tasty, Limo aus Himbeeren, Limette & Minze, 10x0,33l | 10,90 €/Kasten |
| now Mischkasten Limo, Cola, Spezi), 10x0,33l | 9,90 €/Kasten |
| Radler, alkoholfrei, Lammsbräu, 10x0,33l | 9,90 €/Kasten |
| Alkoholfreies Bier, Lammsbräu, 10x0,33l | 10,50 €/Kasten |
| Bier glutenfrei & alk.frei, Lammsbräu, 10x0,33l | 13,90 €/Kasten |
| Hefe-Weizen alkoholfrei, Lammsbräu, 10x0,5l | 12,90 €/Kasten |
| Hefeweizen, Lammsbräu, 10x0,5l | 12,90 €/Kasten |
| Urstoff, hell, Lammsbräu, 10x0,5l | 12,90 €/Kasten |
| Grillanzünder Nero, 32 Stück | 4,99 €/Pack |
| Grillkohle Nero, native, 2,5kg | 6,49 €/St. |
| Grill Briquets, OlioBric, 2,5kg | 8,99 €/St. |
| Backofen & Grill Reiniger, 0,5l | 9,95 €/St. |

Lieferantenportrait

Hutzelhof

Umgeben von den Hügeln des Oberpfälzer Jura liegt der Hutzelhof in Weißenberg bei Edelsfeld.

Das Wort Hutzel stammt übrigens von der Hutzelbirne, einer alten Birnensorte, die sehr verhutzelt aussieht und überwiegend als Dörrobst, zum Schnapsbrennen oder für Fruchtbrot verwendet wurde. Der Hutzelhof bewirtschaftet seine Felder nach den strengen Richtlinien des biologisch-dynamischen Landbaus im Einklang mit der Natur und liefert wie wir Bio-Lebensmittel aus.

Anita - ein alter Hase am Hutzelhof - kennt sich aus am Hof und kommt aus Edelsfeld, gleich von Nebenan also. Als Mutter von zwei Kindern hat sie (Gott sei Dank) richtig Spaß am Kochen und einiges an Erfahrung.

Alessio kommt aus Bella Italia – genauer aus der Region um Verona und ist seit letztem Jahr am Hutzelhof. 2013 kam er der Liebe wegen ins Birgland. Diese geht ja bekanntlich durch den Magen. In Italien hat er eine fünfjährige Ausbildung zum Koch absolviert und seither in Restaurants und italienischen Küchen gearbeitet. Da er sehr gerne mit frischen, hochwertigen Lebensmitteln kocht, führte ihn sein Weg zum Hutzelhof.



GEMÜSE DER WOCHE

frühes Weißkraut

Frühweißkraut ist etwas kleiner als die später reifenden Sorten. Außerdem sind die Blätter häufig stärker gewellt und grüner. Im Geschmack wird das frühe Kraut aber von vielen als feiner empfunden.

Wie alle Kohlsorten ist das Kraut reich an Mineralstoffen, Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen. Geben Sie dem Frühweißkraut daher eine Chance – Sie werden begeistert sein!



Regionale Landwirtschaft unterstützen



INFO

Der eigene Garten quillt über vor Gemüse - wozu also die Ökokiste Köbnach im Sommer beziehen? Wir finden, es lohnt sich dennoch. Denn seien wir ehrlich – wer kann von sich behaupten, seinen ganzen Wocheneinkauf im eigenen Garten anzubauen? Zum einen hat selbst der beste Garten nicht genug Platz für eine so große Vielfalt wie sie uns unsere Bauern ermöglichen, die wir natürlich in der Haupterntezeit durch die Abnahme großer Mengen seit Jahren unterstützen. Zum anderen bilden Obst und Gemüse nur einen Teil unseres Sortiments. Zugegeben den größten, aber wir können Sie auch im Sommer mit bestem Bio-Käse, regionalen Spezialitäten wie Honig und Marmelade oder Senf, Fleisch und Wurstwaren einer regionalen Bio-Metzgerei, versorgen. Die Liste ließe sich noch lange weiterführen. Und keine Sorge vor einer Salatschwemme, obwohl im eigenen Garten genug wächst: alle Produkte lassen sich – temporär oder dauerhaft – auf Ihrer persönlichen Abwahlliste hinterlegen, sodass wir nichts liefern, was in Ihrem eigenen Garten wächst.

PIKANTER WEISSKRAUTSALAT

Zubereitung: Das Weißkraut vierteln, den Strunk und die äußeren Blätter entfernen und den Kohl in ganz feine Streifen schneiden oder hobeln. Das Kraut salzen und mit den Händen gründlich kneten, bis es geschmeidig ist. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Essig und Öl mit etwas Salz und Pfeffer verrühren und nach Belieben mit dem Honig abschmecken. Die Zwiebel dazugeben. Die Sauce mit dem Kohl mischen. Den Salat zugedeckt mindestens 2 Stunden durchziehen lassen.

Haltbarkeit von Früchten

Steinfrüchte- vor allem Pflirsiche- einzeln vorsichtig abtrocknen, gleich in den Kühlschrank und alsbald verzehren! Jetzt im Sommer zahlt sich ein Kühlschrank mit Extra-Gemüsefach buchstäblich aus. Wir haben es selber ausprobiert. Letztes Jahr haben wir unseren in die Jahre gekommenen (nicht mehr energieeffizienten Kühlschrank) gegen einen Neuen mit Null-Grad-Gemüse- und Fleischfach ausgetauscht und wir sind jedes Mal begeistert, wie lange das Gemüse, Früchte und Salate halten! Aber Achtung: Fruchtgemüse wie Tomaten, Paprika, Gurken, Kürbisse und Auberginen vertragen die Kälte nicht und sind besser bei ca. 12 Grad aufgehoben.

POLNISCHES FRÜHWEISSKRAUT MIT DILL



Zutaten: 1 Kopf Frühweißkraut, 2-3 Zweige Dill, 5 EL Sahne, etwas Gemüsebrühe, Pfeffer 1 EL Öl

Zubereitung: Weißkraut in mittelfeine Streifen schneiden, Dill hacken. Im erhitzten Öl das Weißkraut anbraten, mit Sahne und Gemüsebrühe ablöschen. Einige Minuten kochen lassen, bis das Kraut gar, aber noch fest ist. Dann den kleingehackten Dill hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

MANGOLDNUDELN



Das Fast-Food
Rezept der Ökokisten- Sommerküche!

Zutaten: 700-800g Mangold, 500g Bandnudeln (zum Beispiel vom Zweinutzungshuhn), 2 Brühwürfel, 2 Zehen Knoblauch, 2 EL Olivenöl, Parmesan oder Pecorino, Salz

Zubereitung: Nudelwasser mit den Brühwürfeln und Salz in einem großen Topf erhitzen. Mangold putzen und in ca. 2cm große Stücke schneiden. In das kochende Nudelwasser erst die Spaghetti und dann den Mangold geben. In eine vorgewärmte Schüssel Olivenöl und durchgepressten Knoblauch geben. Die fertig gegarten und abgeseihten Gemüsenudeln dazu geben, vermischen, bei Bedarf Öl hinzugeben. Vor dem Servieren mit geriebenem Käse würzen.