

**Liebe Kundin, lieber Kunde,**

vielen ist der Kauf regionaler Produkte wichtig. Das ist gar nicht so schwer, man muss lediglich ein paar Gewohnheiten auf den Prüfstand stellen. Lachs zum Beispiel gehört für viele zum Standard-Repertoire, hat aber immer weite Wege hinter sich. Wieso nicht einmal eine regionale Lachsforelle zubereiten? Oder sich einen Saibling schmecken lassen? Wir sind uns sicher: das wird genauso lecker! **Wir bekommen Mitte September wieder frische und geräucherte Fische vom Weiherblasch aus der Oberpfalz** (s. Angebot). Einfach mal ausprobieren!

Tomaten stehen momentan auch in Hülle und Fülle bei unseren Bauern aus der Region zur Ernte bereit. Statt im Herbst/Winter auf Tomaten aus dem Süden oder aus dem Glas auszuweichen: wieso nicht einmal im Sommer, zur Tomaten-Haupterntezeit - **aus regionalen Tomaten eine Passata herstellen** und durch Einkochen haltbar machen? Oder Sie pürieren die Tomaten und frieren sie dann ein? So können Sie auch im Herbst und Winter noch mit regionalen Tomaten kochen! Wir haben momentan eine Vielfalt an Sorten verfügbar (s. Angebot!).

Herzlichst, Ihre Martina Kögl und  
 das Team der Ökokiste Kößnach



**ANGEBOT**



5-6 kg Mischpaket von der Naturland-Pute,  
 Keule, Braten, Filet und Brust, einzeln vakuumiert 20,90 €/kg

**Bestellschluss: 17.09.2021**  
**Auslieferung: KW 39 (27.09.-01.10.2021)**

**Kleine Warenkunde**



**Zwiebeln vom Bioland-Hof Waas, Zeholfing** DE-ÖKO-006 

Nachdem die letzten Lagerzwiebeln vor einigen Wochen verkauft wurden, freuen wir uns sehr, dass wir ab sofort wieder regionale Zwiebeln anbieten können. Diese Woche kommen sie vom Biolandhof Waas aus Zeholfing. Zwiebeln fangen bei Licht an zu keimen und sollten daher dunkel gelagert werden. Außerdem sollten Zwiebeln trocken gelagert werden, um durch Luftfeuchtigkeit verursachten Schimmel zu vermeiden.



**Mitte September geht die Schule wieder los!**  
**Wir haben für diesen Anlass ein paar gesunde und leckere Produkte zusammengestellt!**

**Zum Schulstart**

Frucht Pur Aprikose, 250g	2,99 € /Glas
Aufstrich Sonnen Tomate Streich, 180g	2,79 € /Glas
Haselnuss Nougat Creme m. Kakao, milchfrei, 270g	5,59 € /Glas
Samba Haselnuss, 250g	4,99 € /Glas
Süße Brezeln, 125g	2,29 € /St.
Vital Keks, 150g	1,99 € /St.
Waffeln mit Nougat, glutenfrei, 150g	3,49 € /St.
Tiger Picnic-Dinkelwaffel, 23g	0,79 € /St.
Schokolinsen mini, 100g	2,19 € /St.
Berenfrüchtchen zuckerreduziert, 80g	1,79 € /St.
Bio-Vitamino Frutti, 100 g	1,79 € /St.
Lutscher Erdbeere, 13g	0,79 € /St.
Lutscher Himbeere, 13g	0,79 € /St.

**ANGEBOT**



Elsässer Saibling ganz, ca 250-330g	2,99 € /100g
Elsäßer Saibling geräuchert, ganz, 250-300g	3,79 € /100g
Saiblingsfilets, 2 Stück, ca. 200-300g	4,59 € /100g
Regenbogenforelle ganz, ca. 220-320g	1,99 € /100g
Regenbogenforellenfilets, 2 Stück, 150-250g	3,59 € /100g
Geräucherte Regenbogenforelle ganz, ca. 250g	2,69 € /100g
Lachsforelle ganz, ca 500-600g	2,09 € /100g
Lachsforellenfilet, 2 Stück, 300-500g	3,89 € /100g

**Gewichte können je nach Größe der Fische deutlich schwanken! Geräucherte Lachsforelle leider nicht im Sortiment.**

**Bestellschluss: 09.09.2021**  
**Auslieferung: KW 37 (13.-17.09.2021)**



## GEMÜSE DER WOCHE

### Tomaten aus der Region

(von verschiedenen Bauern)



Insgesamt gibt es wohl über 2500 verschiedene Sorten. Tomaten gibt es natürlich in allen möglichen Rotschattierungen. Ihre Farbe reicht von Orange über gelb bis hin zu grün reifen Sorten, sogar dunkelgrün und dunkelviolet bis dunkelrot getigerte Sorten sind bekannt. Auch was die Form angeht ist die Tomatenpflanze erfinderisch gewesen. Ob rund, dattel- oder eierförmig, gerne auch gefurcht, herzförmig oder eher paprikaartig, für Abwechslung ist auf alle Fälle gesorgt!

Wir erhalten die Tomaten aktuell von verschiedenen Bauern aus der Region.

## SPIEGELEI MIT PAPRIKA UND CROUTONS



4 Portionen

**Zutaten:** 2 rote Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 2 rote Paprika, 8 EL Olivenöl, 3 Stängel Petersilie, Salz, Pfeffer, 4 Scheiben Vollkornbrot, 4 Eier, 1 TL Paprikapulver

**Zubereitung:** Zwiebeln und Knoblauch fein schneiden. Paprika halbieren, das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Zwiebeln und Paprika in 1 EL Olivenöl anschwitzen und anbräunen. Knoblauch zufügen und eine weitere Minute anbraten. Grob gehackte Petersilie zugeben. Gemüse salzen, pfeffern und aus der Pfanne nehmen. Backofen auf 160°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Vollkornbrot in Würfel schneiden und in 3 EL Olivenöl knusprig braten. Gemüse und Brotwürfel in vier kleine oder eine größere Auflaufform geben. Eier aufschlagen und auf das Gemüse und die Brotwürfel geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und im Backofen auf mittlerer Schiene ca. 12 Minuten backen, bis die Eier gestockt sind. Währenddessen restliches Olivenöl mit dem Paprikapulver leicht erhitzen (das Paprikapulver soll auf keinen Fall seine Farbe verändern, da es sonst bitter wird). Paprikaöl über die fertigen Eier träufeln und sofort servieren.

Die roten Paprika kommen diese Woche vom Bioland-Hof Laurer, Landau/Isar (DE-ÖKO-006).

Bioland

## SELBSTGEMACHTE TOMATEN PASSATA

**Zutaten:** 1 kg Tomaten (keine Cherrytomaten, sie enthalten zu viel Flüssigkeit), 10g Salz, 1 TL Zucker

**Zubereitung:** Tomaten waschen, einritzen, blanchieren und Haut entfernen. In Spalten schneiden und das Innere entfernen (kann gut für Brotsalat-Dressings, vegetarische Bolognese o.ä. verwendet werden!). Alles mit Zucker und Salz in einen Topf geben und 20 Minuten weich kochen. Wichtig: immer wieder umrühren, damit nichts anbrennt! Mit Mixstab pürieren, nochmals aufkochen und wenige Minuten eindicken lassen. Koche die passierten Tomaten noch einmal auf und lasse die Tomatenpassata für einige Minuten eindicken. Noch heiß in ausgespülte Schraubflaschen /-gläser abfüllen. Noch besser haltbar wird die Passata, wenn die die Flaschen eingekocht werden.

Das Rezept ergibt ca. 700ml Tomaten Passata.

## SPAGHETTI IN TOMATENSAUCE MIT GRÜNEN BOHNEN

4 Portionen

**Zutaten:** 150 g Zwiebeln, 4 Knoblauchzehen, 800 g Tomaten, 4 Stängel Basilikum, 3 Stiele glatte Petersilie, 1 Stiel Salbei, 1 Zweig Rosmarin, 600 g grüne Bohnen, 4 EL Olivenöl, 1 EL Tomatenmark, 150-200 ml Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, 400 g Spaghetti

**Zubereitung:** Zwiebeln und Knoblauch schälen, die Hälfte des Knoblauchs und die Zwiebeln in grobe Stücke schneiden, restlichen Knoblauch halbieren und beiseite stellen, Tomaten waschen, Stielansatz entfernen und auch in grobe Stücke schneiden, Kräuterblätter abzupfen, grüne Bohnen putzen. Grüne Bohnen in gesalzenem kochendem Wasser ca. 8 Minuten kochen, abgießen, abschrecken. Olivenöl in einem Topf erhitzen, grob gehackte Zwiebeln, Knoblauch und Tomaten darin bei starker Hitze ca. 3 Minuten unter ständigem Rühren anbraten, Tomatenmark dazugeben und 1 Minute mitbraten, Brühe dazugießen, aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln lassen, anschließend mit dem Zauberstab fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und warm halten. Spaghetti nach Packungsanweisung zubereiten, abgießen und mit den halbierten Knoblauchzehen unter die Soße heben. In der Zwischenzeit Butter in einer Pfanne erhitzen, die Bohnen darin bei mittlerer bis starker Hitze ca. 2 Minuten anbraten, Kräuterblätter dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und zur Seite stellen. Spaghetti auf eine Servierplatte geben und mit den gebratenen Bohnen anrichten, gleich servieren.



Die Stangenbohnen erhalten wir diese Woche vom Hutzelfhof (DE-ÖKO-037).

demeter