



Liebe Kundin, lieber Kunde,

und wieder eine Woche, in der wir keinen Unterschied machen müssen zwischen der Regionalkiste und unserer Vollsortimentskiste – das erfreut uns jedes Mal wieder! Die Felder der regionalen Bauern sind voll von erntereifem Gemüse. Da macht das Kistenplanen besonders viel Spaß! Natürlich ergänzen wir aktuell unser Sortiment trotzdem mit Produkten aus dem Süden. Wenn Sie nur nach regionalen Frischeprodukten Ausschau halten möchten, empfehlen wir Ihnen unseren Regionalfilter, siehe Infokasten unten. Mit einem Klick im Filter werden Ihnen automatisch nur regionale Produkte angezeigt. Einfach mal ausprobieren!

Herzlichst, Ihre Martina Kögl und

Regionalfilter im Online-Shop

INFO

Mit einem Klick nur regionale Produkte anzeigen lassen! Klicken Sie links oben auf „Filter einschalten“ und setzen Sie unter „Herkunft“ den Haken bei „regional“ setzen. Schon werden ausschließlich Produkte mit regionaler Herkunft angezeigt.



Faire Kiste

enthält je 1x

5 Bananen, Eistee Pfirsich & Zitrone (0,5l), Choco4Change Schokolade (100g), Heldenkaffee Kolumbien (250g), Rapadura Vollrohrzucker (1kg), Cashewbruch im Glas (270g), Berg-Feigen (250g), Schwarztee Earl Grey (20 Beutel) inkl. Infoblatt zu den fairen Projekten

29,90 €/Kiste

Buchtipps

Fair for Future:

Ein gerechter Handel ist möglich,
März 2021, 224 Seiten broschürt,
Ch.Links Verlag



18,00 €

ANGEBOT



Putenpakete



vom Naturland-Hof Lehner, Geiselhöring

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

Bestellschluss: 20.09.2021
Auslieferung: KW 39 (27.09.-01.10.2021)
(solange Vorrat reicht!)

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.
Bereenfrüchtchen 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.
Lutscher Zitrone, 13g	0,79 € /St.
Ökovital-Bär ohne Gelantine, 100g	1,79 € /St.
Veggie Hearts, 100 g	1,79 € /St.
Cavi-Quick, Kakaogetränk, 400g	3,99 € /St.
Tiger Trinkschokolade, 400g	5,99 € /St.
Bengelchen Durststiller, Früchtetee, 18 Beutel	3,99 € /St.
Bengelchen Durststiller, Kräutertee, 18 Beutel	3,79 € /St.
Glückliche Kinder Früchtetee mit Kräutern, 70g	4,89 € /St.



GEMÜSE DER WOCHE



FENCHEL

vom Demeterhof Stockner, Eichendorf, DE-ÖKO-037

Die Fenchelknolle ist reich an Ballaststoffen und sehr magenschonend. Fenchel waschen, das Grün entfernen und die Stängel abtrennen. Der Fenchel kann dann roh oder als Salat verzehrt werden, aber auch gekocht als Gemüse.



Das Grün, das bei der Verarbeitung entfernt wird, nicht wegwerfen. Kleingehackt kann es als Würze oder zur Garnierung von Speisen verwendet werden.

NUDELN MIT FENCHEL UND SCHAFSKÄSE

Zutaten: 250g Bandnudeln, 150g Feta, 500g Fenchel, 200 ml Milch, 100 ml Sahne, Butterschmalz, Salz, Pfeffer, evtl. Schinkenwürfel

Zubereitung: Die Nudeln kochen. Den Fenchel waschen und in kleine Streifen schneiden. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Fenchelstreifen ca. 2 Minuten andünsten. Dann mit Milch und Sahne ablöschen und etwas einkochen lassen. Wenn die Nudeln gar sind, den gewürfelten Schafkäse unter den Fenchel mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wer will, kann noch angebratene Schinkenspeckwürfel über die Nudeln streuen.

Monatsangebot September

Puderzucker, Naturata 125g	1,59 € /St.
Gockel Gulaschsuppe v. Bruderhahn, Demeter, 400ml	5,59 €/Glas
Gockel Bolognese v. Bruderhahn, Demeter, 400ml	5,59 €/Glas
Streich's drauf Arrabittom, Arrabiata-Tomaten-Aufstrich, Zwergenwiese, 160g	2,49 €/Glas
Kidneybohnen gegart, Nur Puur, 350g	1,49 €/Glas
Tomaten Passata, Demeter, Naturata, 700g	2,59 € /Fl.
Olivenöl nativ extra, mild-fruchtig, Mani Bläuel, 1l	16,99 € /Fl.
Bauernsenf, Münchner Kindl, Bioland 125ml	2,69 €/Glas
Himbeeren in Beerenschokolade, Fairtrade, 50g	1,85 € /St.
Beeren in dreierlei Schokoladen, Fairtrade, 50g	1,85 € /St.
Dinkelkaffee Instant, Naturata, 175g	7,99 € /St.
Kamillentee, Sonnentor, 18 Beutel	2,99 € /St.

PAPRIKA-TOFU-SCHIFFCHEN

Zutaten: 1 rotes Chili, 2 Knoblauchzehen, 50 ml Olivenöl, Salz, schwarzer Pfeffer, 150g Tofu, 2 rote Spitzpaprika, 8 getrocknete Tomaten in Öl, 8 schwarze Oliven

Zubereitung: Chili, Knoblauch, Olivenöl, Salz und Pfeffer pürieren. Tofu würfeln und 30 Minuten darin marinieren. Ganze Paprikas auf dem heißen Grill rundherum kurz bräunen, abkühlen lassen, halbieren, Stiele und Samen entfernen. Getrocknete Tomaten vierteln. Oliven halbieren. Paprikahälften mit Tofuwürfeln, Tomaten und Oliven füllen. Mit Olivenöl beträufeln, salzen und nochmals kurz auf den Grill legen.



Das Rezept schmeckt natürlich auch mit orangen Paprika, diese Woche in Ihrer Ökokiste vom Bioland-Hof Laurer, Landau/Isar (DE-ÖKO-006).

Bioland



TOMATEN-PFLAUMEN-SALSA



Zutaten: 400g Strauchtomaten, 2 Pflaumen, 1 Schalotte, ½ Chili entkernt, 1 Knoblauchzehe, 2 TL Olivenöl, 2 EL Zitronensaft, 1 ½ TL Salz, 125g Frischkäse, 3 TL Tahin, 4 Scheiben Ciabatta, frischer Basilikum

Zubereitung: Kerngehäuse der Tomaten entfernen (würde die Salsa verwässern). Fruchtfleisch zusammen mit Pflaumen und Schalotte fein würfeln. Chili fein hacken, Knoblauch schälen, pressen und mit Olivenöl, Zitronensaft und 1 TL Salz für die Salsa vermengen. Frischkäse mit Tahin cremig rühren und mit Salz abschmecken. Brotscheiben tosten oder in einer heißen Pfanne ohne Öl rösten. Mit Tahin-Frischkäse bestreichen, mit Salsa toppen und mit Basilikumblättern garnieren.

demeter

Die gelben Pflaumen sind diese Woche Demeter-zertifiziert aus Spanien.

