



## Liebe Kundin, lieber Kunde,

es ist wieder soweit: unsere nächste **Tour de Kas** steht an! Ab dem 30. September gibt es vier Wochen lang wieder besondere Käsepakete zu bestellen! Wir haben uns für die diesjährige Herbstausgabe auf eine Reise durch Deutschland begeben. Begleiten Sie uns auf unserer Käse-Expedition der besonderen Art! Details zu den enthaltenen Käsesorten können Sie im Flyer in Ihrer aktuellen Ökokiste nachlesen!



Außerdem stellen wir diese Woche auf unseren **neuen Online-Shop** um – wir hoffen, Sie finden ihn genauso schön wie wir! Sollten Sie anfangs noch Fehler finden oder Probleme haben, melden Sie sich bitte bei uns. Dann kümmern wir uns um eine schnellstmögliche Lösung. Hilfreiche Tipps und eine Übersicht der Neuerungen finden Sie auf dem Infozettel, der Ihrer aktuellen Ökokiste beiliegt.

Zudem startet am 13.09. die **Faire Woche**, eine deutschlandweite Aktion, um fair gehandelte Produkte in den Fokus zu setzen. Wir feiern den Beginn der fairen Woche mit einer Fair-Köstigung in unserem Hofladen am Freitag, 13. September. Schauen Sie vorbei! Eine Übersicht der fairen Produkte in unserem Sortiment finden Sie im Online-Shop sowie in diesem Kundenbrief.

*Herzlichst,  
 Ihre Martina Kögl und das Team der Ökokiste Kößnach*

## Termine

## VERANSTALTUNGEN

**Fr. 13.09.**

Fair-köstigung im Hofladen in Kößnach von 9 bis 17 Uhr



**Sa, 14.09. bis So, 15.09.**

Ökomarkt 2019 bei Justland in Straubing von 10:30 bis 18 Uhr

**So, 15.09.**

3. Hoffest Naturland-Hof Froschhammer von 10 bis 18 Uhr

## Angebot

## Monats Angebot September

Demeter-Tortenbrie	2,19 € /100g
Rahmquark 50% Fett, 250g	1,09 € /St.
Buchweizendrink, 1l	2,69 € /St.
Chili sin Carne, Soul Kitchen, 400g	2,99 € /St.
Gemüse Curry, Soul Kitchen, 400g	2,99 € /St.
Fruchtgelee Himbeere, 195g	2,39 € /St.
Hofgemüse Rucola Kirschtomate, 135g	2,59 € /St.
Nuss Paprika Aufstrich, 250g	2,49 € /St.
Aufstrich Zwiebelschmelz, 165g	2,69 € /St.
Sambal Olek Würzpaste, 125g	2,29 € /St.
Keks Freunde Schoko, 250g	2,29 € /St.
Hauswein rot, 0,75l	5,49 € /Fl.
Haussecco weiß, 0,75l	5,49 € /Fl.
Hauswein weiß, 0,75l	5,49 € /Fl.

## Vorbestellaktion



## Bio Lamm

vom Naturlandhof Doll, Nittenau

Lammkotelett 4 Stück/Pkg.	3,29 € /100g
Lamm- Haxerl, 2 Stück, ca.400g	1,99 € /100g
Lamm- Leber, ca. 500g	1,29 € /100g
Lamm, Keulenscheiben, 4 St.	3,29 € /100g
Lamm, Schulterscheiben, ca. 500g	1,99 € /100g
Lammkeule ganz, ca. 2,5-3,0 kg	2,79 € /100g
Lammkeule ohne Knochen, ca. 2,0 kg	3,79 € /100g
Lammrollbraten, ca. 1,2 kg	3,29 € /100g
Lammrücken, ca. 700g	3,49 € /100g
Lammschulter, ca. 1,5 kg	2,59 € /100g
Lamm halb, ca. 8-11 kg	1,89 € /100g
Lamm-Grillpaket ca. 3 kg (Kotelett, Keulen- und Schulterscheiben in Knoblauch- und Paprikamarinade)	2,69 € /100g

**Bestellschluss: Fr.: 20.09.19**

**Auslieferung: KW 40 (30.09. bis 05.10.)**





## KÜRBISSALAT

### Zutaten:

1 Kürbis, 1 roter Apfel, 50g Sonnenblumenkerne oder gehackte Nüsse, Saft von 1 Zitrone, 3 EL Nussöl, 4 EL Apfelsaft



**Zubereitung:** Für die Sauce den Zitronensaft mit dem Öl und dem Apfelsaft verrühren. Den Kürbis schälen. Die faserigen Teile und die Kerne mit einem Löffel entfernen. Das Fruchtfleisch grob in die Sauce raspeln. Den Apfel waschen, trockenreiben, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in Stifte schneiden. Die Stifte unter den Salat mischen. Die Sonnenblumenkerne über den Salat streuen.

## GEMÜSE DER WOCHE

### KOHLRABI

Ein urdeutsches und traditionsreiches Gemüse, dessen Hauptverzehrgebiet in Deutschland und Österreich ist (in anderen Ländern ist er kaum bekannt). In der Knolle und vor allem auch in den zarten inneren Blättern



steckt neben Vitamin C auch viel Kalium, Kalzium, Magnesium und Eisen. Kühl aufbewahrt hält sich Kohlrabi einige Tage. Bei der Lagerung sollten aber die Blätter entfernt werden, da sie Wasser verdunsten. Die klein geschnittenen Blätter passen wunderbar in jeden Salat oder Smoothie.

**Tip:** Kohlrabi-Schnitze passen auch wunderbar in die Brotzeitdose für Schule und Arbeit!

### KOHLRABI-TALER

#### Zutaten:

700g Kohlrabi, Salz, 60g Walnusskerne, Pfeffer, 300g Joghurt (3,5 % Fett), 2 TL ÖL, 2 Eier, 100g Haferflocken, 40g Butterschmalz zum Braten.

**Zubereitung:** Die Kohlrabis putzen, die Knollen waschen und schälen und in einem Topf mit Salzwasser ca. 30 Minuten garen. Inzwischen die Walnusskerne fein hacken und mit Salz, Pfeffer und dem Joghurt vermischen. Das Öl unterrühren und die Masse noch etwas abschmecken. Die Kohlrabis in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Die Eier verquirlen. Die Kohlrabischeiben durch das Ei ziehen und in den Haferflocken wälzen. Die Panade auf beiden Seiten fest andrücken. Das Butterschmalz in der Pfanne erhitzen und die Kohlrabischeiben von beiden Seiten braun anbraten. Mit der Joghurtsauce servieren.

### Angebot

## Fair gehandelt

Bananen	3,19 € /kg
Buchweizen, 500g	2,79 € /St.
Quinoa, weiß, 500 g	3,99 € /St.
Couscous, 500g	2,59 € /St.
Bohnen weiß, 500 g	3,49 € /St.
Kidneybohnen rot, 500 g	2,99 € /St.
Grüne Erbsen, halbe, 500g	2,49 € /St.
Kichererbsen, 500 g	2,99 € /St.
Linsen rot, 500 g	2,99 € /St.
Orient- Linsen, gelb, 500g	3,79 € /St.
Milchreis, 500 g	2,49 € /St.
Cashewkerne, ganz 100g	3,79 € /St.
Dattelsirup HIH, 250g	3,49 € /St.
Kakaobutter mild, 100g	3,49 € /St.
RAPADURA Vollrohrzucker	6,99 € /St.
Vanilleschoten, ganz, HIH, 1kg	7,99 € /St.
Vollmilch Kuvertüre HIH, 200g	3,49 € /St.
Zartbitter Kuvertüre HIH, 200g	3,49 € /St.
Aprikosen ganz, süß, 250g	3,29 € /St.