

37/23



BLAUKRAUT-QUICHE MIT FETAKRUSTE



Rezept: Höhenberger Biokiste

Teig: 250g Dinkel-VK-Mehl, 125g kalte Butter, 1 Ei, Salz.

Füllung: 200g Zwiebeln, 700g Blaukraut, 2 EL Bratöl Olive, 3 EL dunkler Balsamico-Essig, ½ TL Nelken, 1 TL Kreuzkümmel, 150ml Gemüsebrühe, 250g Apfel, 2 TL getrockneter Thymian, 3 EL rotes Johannisbeergelee.

Guss: Butter zum Fetten der Form, 2 Eier, 200g Schmand, 200g Fetakäse, Salz Pfeffer

Teig: Aus Mehl, Butter, Ei, 2 EL Wasser und Salz einen Mürbteig herstellen. Luftdicht verpacken und im Kühlschrank 30min ruhen lassen.

Füllung: Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Ringe schneiden. Blaukraut putzen, waschen, vierteln, Strunk entfernen und in sehr dünne Streifen schneiden. Bratöl in einem Topf erhitzen und Zwiebelringe darin anschwitzen. Mit Essig ablöschen, Blaukrautstreifen dazugeben und unter Rühren weitere 3 Minuten braten. Nelken und Kreuzkümmel untermischen, Gemüsebrühe angießen und unter gelegentlichem Rühren zugedeckt ca. 15 Minuten bei geringer Hitze garen. Vor allem gegen Ende der Kochzeit darauf achten, dass das Blaukraut nicht ansetzt. Evtl. etwas Wasser nachgeben. Äpfel waschen, vierteln, Kernhaus entfernen und in 1cm große Stücke schneiden. Zum Blaukraut geben. Thymian und Gelee untermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zugedeckt weitere 5 Minuten garen. Backofen auf 200°C vorheizen.

Guss: Auflaufform mit Butter fetten. Eier, Schmand, Salz und Pfeffer verrühren. Boden und Rand der Form mit Teig auskleiden. Die Blaukrautmasse einfüllen und mit dem Guss auffüllen. Fetakäse darüberbröseln und im Backofen auf mittlerer Schiene ca. 45min backen. Wenn die Quiche durchgegart ist (Stäbchenprobe), aus dem Ofen nehmen und ca. 5 min ruhen lassen. Erst dann anschneiden & genießen!

Schneller geht es mit dem fertigen Quiche-Teig von Donaustrudel:

Frischteig für Tarte & Quiche, 270g

3,59 €/Stück

ENDLICH WIEDER FEDERWEISSER-ZEIT!



Federweißer weiß, fruchtig-süß, Weingut Sauer, 1l

4,79 €/Flasche

Federweißer rot, Weingut Kiefer, 1l

4,79 €/Flasche

INFOS UND ANGEBOTE

BEGINN DER FAIREN WOCHE!

Am 15. September fällt der offizielle Startschuss für die Faire Woche 2023. Natürlich sind wir wieder dabei, dieses Jahr sogar als Fairtrade-Pate des Landkreises Straubing-Bogen. Im Aktionszeitraum stellen wir euch verschiedene Faire Projekte & Produkte vor! Wir starten mit Cha Dô, einer kleinen, aber feinen Tee-Manufaktur, natürlich fair zertifiziert!

Das Unternehmen CHA DÔ kauft direkt bei den Erzeugern in den Ursprungsländern ein und pflegt sehr intensive Lieferpartnerschaften. Es gibt mit den Bauern vor Ort direkte Lieferverträge mit festen Preisen, so ist die Planbarkeit für alle gewährleistet. Außerdem besucht CHA DÔ seine Erzeuger und kontrolliert, dass das internationale Arbeitsrecht eingehalten wird und Diskriminierung sowie Ausbeutung entgegen gewirkt wird.

Tee mit einem Gesicht!



Grüntee China Jasmine, 200g, Klassischer Grüntee mit Duft von Jasminblüten	8,79 €/St.
Grüntee Darjeeling, 200g, Grüntee aus dem Darjeeling-Hochland	8,79 €/St.
Grüntee Vietnam Suoi Bu, 200g, Grüntee aus bio-zertifizierter Wildsammlung	8,79 €/St.
Grüntee Sencha, 20 Beutel, Leichter, hell aufgießender Grüntee	2,19 €/St.
Schwarztee Assam Blend, 250g, Kräftig, malziger Schwarztee	8,79 €/St.
Schwarztee Englische Mischung, 100g, Der Klassiker, am besten mit Milch & Zucker genießen	4,49 €/St.
Schwarztee Darjeeling, 20 Beutel, Klassischer Hochland Darjeeling	2,39 €/St.

DIESE WOCH IN DER ÖKOKISTE: ZWETSCHGEN



aus Italien

Die Zwetschge oder auch die „Blaue Königin“ ist nahezu auf der ganzen Welt beheimatet; sie hat eine glatte Haut, eine typische längliche Form und ihr Kern lässt sich ganz leicht vom Fruchtfleisch auslösen – das und ihr süßer Geschmack unterscheidet sie zur Pflaume, mit der sie gerne verwechselt wird. Aus



Zwetschgen lässt sich ganz hervorragend leckerer Zwetschgendatschi bzw. -kuchen zubereiten. Ein Rezept dafür finden Sie online im Blog.

AUSSERDEM DIESE WOCH IN DER ÖKOKISTE: BLAUKRAUT



von Holger Dahlem, Neuenschwand



Familie Dahlem baut in der Oberpfalz aus Überzeugung und Leidenschaft Biogemüse an – Vielfalt, Vitalität und Bodenfruchtbarkeit stehen dabei im Mittelpunkt. Sie bewirtschaften 2ha Fläche mit über 40 verschiedenen Kulturen, setzen auf Humusaufbau und beregnen nichts. Bei dem Blaukraut handelt es sich um eine samenfeste Sorte, eine Neuzüchtung von Bingenheimer Saatgut (Demeter-zertifiziert). Die Frühsorte in der aktuellen Kiste ist aufgrund ihrer tollen Farbe und Knackigkeit besonders für Salate und Bowls geeignet. Oder Sie probieren unsere Blaukraut-Feta-Quiche: schmeckt wunderbar zum aktuellen, frischen Federweißen!

FRÜHÄPFEL AUS DER FRÄNKISCHEN SCHWEIZ VON BIO BAUER



Familie Bauer hat uns im Sommer bereits mit Kirschen beliefert. Jetzt erhalten wir die ersten, knackigen Frühäpfel von ihnen! Lena und Stefan Bauer bauen auf den Hochebenen und Hanglagen in der fränkischen Schweiz leckeres Kern- & Steinobst an. Die lehmigen, steinigen, kalkhaltigen Böden geben den Früchten ihr ganz besonderes, schmackhaftes Aroma. Die Obstplantagen werden außerdem mit Blühstreifen bestehend aus heimischen Wildkräutern ausgestattet, sodass vielen Insekten und Nützlingen Nahrung und Lebensraum geboten wird. Familie Bauer arbeitet von Beginn an nach den Vorgaben des ökologischen Landbaus sowie der Biokreis-Richtlinien und verzichtet daher auf chemisch-synthetische Pflanzenschutz- und Düngemittel. Im Frühjahr war Martina auf dem Hof zu Besuch und begeistert von der Leidenschaft, mit der die Lena und Stefan ihren Betrieb bewirtschaften! Bald erhalten wir vielleicht auch Birnen vom Hof – seien Sie gespannt!



JETZT VORBESTELLEN: PUTENPAKET

VOM NATURLANDHOF HAIMERL, SCHORNDORF

Puten-Mischpaket, ca. 5 kg

25,90€/kg

Das Mischpaket enthält Fleisch von der Keule, Oberschale, Brust sowie dem Filet – um die Puten bestmöglich vollständig vermarkten zu können, kann die Zusammenstellung sowie das Gewicht der Pakete variieren.

Bestellschluss: Freitag, 22.09.2023

Auslieferung: KW39 (25.09. bis 29.09.)

Nach dem Fest ist vor dem Fest!

Besuchen Sie uns am Wochenende in Straubing oder in Tiefenbach!

Vielen Dank an alle, die am Samstag unser Einweihungsfest mit uns gefeiert haben! Wir haben uns sehr über die vielen kleinen & großen Gäste gefreut! Wer letzten Samstag keine Zeit hatte, kann uns gerne am kommenden Wochenende an unseren Infoständen besuchen:

Am Sa, 16. & So, 17. September sind wir beim Ökomarkt in Straubing vertreten!

Auf dem Gelände von Justland wird es eine bunte Mischung aus Marktständen, Köstlichkeiten und Musik geben, darunter auch einen Infostand von uns. Martina ist außerdem auf der Podiumsdiskussion anlässlich des Jubiläums der Bund Naturschutzgruppe Straubing dabei!

Parallel sind wir am Samstag, 16. September auch beim Hoffest der Biobäckerei Wagner in Tiefenbach mit einem Stand vertreten! Neben einem Bauernmarkt kann dort auch ein Blick in die gläserne Bäckerei geworfen werden. Auf alle Fälle einen Besuch wert!