



Liefertags-Verschiebung

Aufgrund des Feiertags am Do, 03. Oktober werden an diesem Tag keine Ökokisten ausgeliefert.

- Alle Donnerstagskunden erhalten Ihre Kiste am Fr. 04.10.
- Alle Freitagskunden erhalten die Ökokiste am Sa. 05.10.
- Der Bestellschluss für Sie bleibt gleich.

Liebe Kundin, lieber Kunde,

seit letzter Woche läuft unser neuer Online-Shop! Wir hoffen, Sie finden sich dort zurecht. Falls Sie Fragen oder Anregungen haben, teilen Sie uns diese gerne mit!

Außerdem möchten wir das Siegel unserer fair gehandelten Bananen näher vorstellen: das Banafair-Siegel. Bio reicht diesem Siegel nicht: es wird außerdem auf bessere Preise und Arbeitsbedingungen für Kleinbauern geachtet, die durch feste Abnahmemengen ein sicheres Einkommen erhalten. Der Verzicht auf Pestizide leistet einen wichtigen Beitrag zum Klimaschutz, sodass Banafair einen nachhaltigen Kreislauf unterstützt. Weitere Infos finden Sie in unserem Webshop!



Sie können inzwischen wieder Tour de Kas Pakete vorbestellen. Details finden Sie im Flyer, der Ihrer letzten bzw. aktuellen Ökokiste beiliegt. Außerdem haben wir ab sofort zwei Frischhaltedosen für Sie im Sortiment, eine aus Edelstahl und eine aus Glas mit Plastikdeckel. Darin lassen sich frische Produkte wunderbar aufbewahren!

Herzliche Grüße,
 Ihre Martina Kögl und das Team der Ökokiste Kößnach

Neu bei uns

BROTZEIT- UND FRISCHHALTEBOXEN

Für alle, die ihren Käse gerne in einer Mehrweg-Box im Kühlschrank aufbewahren, haben wir ab sofort zwei Boxen (natürlich auch als Brotzeitbox verwendbar!) im Sortiment:



Frischhaltedose aus Edelstahl,
 Inhalt 1,1 l **12,90 €/Stück**

Frischhaltedose aus Glas, Deckel aus Plastik
 Inhalt 1,3 l **12,90 €/Stück**



Angebot

Fair gehandelt

Mango getrocknet, 100g	2,99 € /St.
Sultaninen, 250g	1,99 € /St.
Sultaninen, 500g	3,49 € /St.
Tiger Trinkschokolade HIH, 400g	5,49 € /St.
Weißer Schokolade m Kokosstücken, 100g	2,19 € /St.
Caffe Crema, 1kg ganze Bohne	16,99 € /St.
Espresso gem., entkoff., 250g	5,49 € /St.
Espresso Gusto 250g, gem.	4,49 € /St.
Kaffee Gusto mild, gem. 250g	4,99 € /St.
Espresso Gusto 1kg, Bohne	15,99 € /St.
Grüntee Sencha, 20 Beutel	2,15 € /St.
Schwarztee Darjeeling, 20 Beutel	2,15 € /St.
Bio-C-Orangensaft 6 x 0,7 l	20,90 € /Kstn.

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.)



GEMÜSE DER WOCHE

BLAUKRAUT vom Biohof Achleitner, Eferding

Ähnlich wie im Weißkraut stecken auch im Blaukraut reichlich Vitamin C, E und K, Folsäure, dazu Mineral- und Ballaststoffe. 100g rohes Blaukraut enthalten so viel Vitamin C wie ein Glas Orangensaft. Der Vitamin C-Gehalt nimmt beim Kochen sogar noch zu, weil Blaukraut – wie andere Kohlsorten auch – Ascorbigen enthält, das beim Kochen gespalten wird und Vitamin C freisetzt. Außerdem kann gekochtes Blaukraut im Kühlschrank wunderbar aufbewahrt werden – es schmeckt meist nach dem Durchziehen und weiterem Aufwärmen sogar noch besser!



BOHNENSALAT MIT ROMANA-HERZEN

Zutaten:

3 Eier, 400g Buschbohnen, 100 ml Olivenöl, 4 EL Zitronensaft, 1 TL Dijonsenf, Salz, schwarzer Pfeffer, 3 Mini-Romana-Kopfsalate, 200g Cherrytomaten halbiert, 250g schwarze Oliven

Zubereitung: Eier 6 Minuten kochen, abschrecken. Bohnen 3-4 Minuten dämpfen, mit kaltem Wasser abschrecken. Olivenöl, Zitronensaft, Senf, Salz und Pfeffer mit kleinem Schneebesen cremig rühren. Eier vierteln. Salatblätter, Tomaten, Eier, Bohnen und Oliven auf einem Teller anrichten und mit der Salatsoße beträufeln.



SEMMELNÖDEL MIT SCHMORKRAUT UND BUNTEN KAROTTEN



Zutaten:

Schmorkraut:

600g Blaukraut, 200g Zwiebeln, 40g Butter, 1 EL Salz, 3-4 EL Aronia Balsam, 2 Blatt Lorbeer, 1 Nelke, Pfeffer, 1 Prise Zucker

Semmelknödel:

300g altbackene Semmeln, 280ml Milch, 1 kleine Zwiebel, 1 EL Butter, 1/2 Handvoll Petersilienblättchen, Salz, Pfeffer, Muskat, 3 Eier

Karotten:

10 Karotten, 30g Butter, 1 TL Zucker, Salz

Außerdem:

50g Butter, 1 Handvoll Petersilienblättchen

Zubereitung: Blaukraut und Zwiebeln putzen und mit einem Messer oder einem Küchenhobel in sehr dünne Streifen schneiden. Backofen auf 180°C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Butter in einem Bräter erhitzen und Zwiebeln darin anschwitzen. Salz, Blaukraut und Aronia Balsam zufügen. Alles mischen, Lorbeer und Nelke zugeben und auf unterster Schiene in den heißen Backofen schieben, Zucker zugeben. Blaukraut unter gelegentlichem Wenden 80 Min. schmoren, zugeben und weitere 10 Min. schmoren. Aus dem Ofen nehmen und mit Pfeffer und evtl. Salz abschmecken.

Semmeln in dünne Scheiben schneiden. Milch aufkochen und über die Semmeln gießen. Zwiebel in feine Würfel schneiden und in Butter glasig schwitzen. Petersilie hacken und zu den Semmeln geben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Eier verquirlen und unterheben. Mit leicht angefeuchteten Händen ca. 60g schwere Knödel formen und in siedendem Salzwasser 15 Min. gar ziehen lassen.

Karotten putzen, schälen und je nach Größe der Länge nach halbieren oder vierteln. In einem Topf zur Hälfte mit Wasser bedecken, Butter, Zucker und Salz zufügen und zum Kochen bringen. Leise köchelnd garen, bis die Flüssigkeit fast vollständig eingekocht ist, gelegentlich wenden.

Zum Servieren Butter in einer Pfanne aufschäumen. Petersilie hacken, in die Butter geben und den Topf vom Herd ziehen. Rotkohl, Semmelknödel und Karotten auf vier Teller verteilen, die Knödel mit Petersilienbutter beträufeln und sofort servieren.