

Liebe Kundin, lieber Kunde,

es ist wieder soweit: die **Tour de Kas** steht vor der Tür! Fünf Hofkäseereien haben wir ausgesucht und ausgewählte Käsesorten in vier Paketen für Sie zusammengestellt. Mit Ihrer Ökokiste erhalten Sie diese Woche den Tour de Kas-Flyer, natürlich klimaneutral auf Recycling-Papier gedruckt, mit veganen Farben auf Pflanzenölbasis und ausschließlich mit Ökostrom.

Außerdem können wir nun etwas anbieten, wonach uns immer wieder KundInnen gefragt haben: Bio-Suppenhuhn vom regionalen Bio-Bauern. Die Suppenhühner (Zweinutzungsrasse!) können ab sofort vorbestellt werden, Auslieferung ist vom 05.10.-09.10. möglich. Die Suppenhühner kommen vom Naturland-Hof Arzberger aus Griesau bei Pfatter. Erst vor kurzem haben wir Julia und Korbinian Arzberger besucht, lesen Sie mehr darüber auf unserer Webseite!

Herzlichst, Ihre Martina Kögl und
das Team der Ökokiste Köbnach



Frisches Suppenhuhn (Bressehuhn), ca. 1,5-2kg

10,90 €/kg

Bestellschluss: 01.10. - Auslieferung 05.10. - 09.10.
 (Bitte beachten: MHD 09.10., kann aber problemlos eingefroren werden, da vakuumiert).



Fisch

vom Weierblasch
aus Schönsee

Elsäßer Saibling frisch, ca. 250-330g	2,93 €/100g
Elsäßer Saibling geräuchert, ca. 250-300g	3,92 €/100g
Elsäßer Saiblingsfilet frisch, 2 Stück, ca. 150-250g	4,50 €/100g
Regenbogenforelle frisch, ca. 220-320g	1,95 €/100g
Regenbogenforellenfilets, 2 St., ca. 150-250g	3,52 €/100g
Geräucherte Regenbogenforelle, ca. 200-300g	2,64 €/100g
Geräuch. Regenbogenforellenfilets, 2 St., ca. 180-250g	4,21 €/100g

Bestellschluss Freitag, der 25.09., 10 Uhr
Auslieferung KW 40 (28.09. - 02.10.)

Suppenzeit

Suppeneinlagen

Petersilie im Bund	1,95 € / Bund
Ingwer	11,68 € / kg
Karotten/ Gelbe Rüben	2,93 € / kg
Knollensellerie	3,52 € / kg
Pastinaken	4,70 € / kg
Lauch	6,13 € / kg
Zwiebeln gelb	3,39 € / kg
Suppengemüse (Lauch, Sellerie, Petersilie, Karotten, Zwiebel)	8,33 € / Stück
Debreziner, 2 Stück	23,45 € / kg
Piment, ganz	2,44 € / Stück
Frisches Suppenhuhn, ca. 1,5-2kg	10,70 € / kg
Suppenfleisch ohne Knochen, ca. 500g	14,62 € / kg
Dinkel-Backerbsen, 125g	1,95 € / Stück
Buchstaben-Nudeln, 250g	1,17 € / Tüte
Dinkel-Buchstabennudeln, 250g	2,15 € / Stück
Suppennudeln - Filini, 250g	0,97 € / Stück
Gockelfond, 400ml	3,88 € / Glas

Brühpulver

Klare Gemüsesuppe Hildegard, 120g im Glas	3,23 € / Glas
Brühwürfel, Rind, 72g	1,56 € / Stück
Hühnerbrühe hefefrei, 120g	3,42 € / Stück
Hühnerbrühe instant, 90g	2,93 € / Stück
Rinderbrühe hefefrei, 120g	3,42 € / Stück
Gemüsebrühe, Nachfüllbeutel, 250g	3,42 € / Tüte
Gemüse-Brühwürfel mit Kräutern, 8 Stk.	1,66 € / Stück
Gemüsebrühe hefefrei, Nachfüll, 264g	2,93 € / Tüte
Gemüsebrühe mediterran, 125g	2,44 € / Stück
Gemüsebrühe, hefefrei, 220g	3,92 € / Stück
Gemüsebrühe, 250g	4,50 € / Stück
Gemüsebrühwürfel, 8 St.	1,66 € / Stück
Klare Suppe ohne Hefe, Nachfüllp., 500g	5,88 € / Stück
Klare Suppe ohne Hefe, 160g	2,44 € / Stück
Klare Suppe, 250g	4,70 € / Stück
Klare Suppe, Nachfüllpack, 500g	7,84 € / Tüte
Würzl Nachfüllbeutel 250g	2,93 € / Stück

Fertige Suppen aus der Hutzelhof-Küche im Mehrweg-Weck-Glas

Pichelsteiner, Hutzelhof, 750g	9,80 € / Stück
Erbsen-Suppe, Hutzelhof, 500ml	6,37 € / Stück
Gemüsesuppe m. Zucchini, 500ml	5,88 € / Stück
Kürbiscreme Suppe fruchtig	5,88 € / Stück

Fertige Suppen von Ebner's Catering aus Regensburg

Gulaschsuppe, 380g, Ebner's Catering	6,77 € / Stück
Tomaten-Apfel-Chili Suppe, 380g	5,88 € / Stück

GEMÜSE DER WOCHE

BLUMENKOHL *aus Franken*

Blumenkohl gilt als der feinste Vertreter der Kohlarten aufgrund seines besonderen Aromas. Er eignet sich auch roh in geraspelter Form als Salat.

Sollte die „Blume“ nicht mehr schneeweiß, sondern gelblich sein, so liegt das daran, dass der Blumenkohl dem Licht ausgesetzt war, was den Nährstoffgehalt oder den Geschmack allerdings nicht beeinträchtigt. Diese Köpfe sollen sogar besonders haltbar sein. Blumenkohl hält sich einige Tage, er soll möglichst kalt gelagert werden- möglichst im Kühlschrank- und keinesfalls zusammen mit Äpfel gelagert werden, dies lässt ihn, wie alle Kohlarten, schneller welken. Wird Blumenkohl nach dem Kochen mit eiskaltem Wasser abgeschreckt, behält er seine helle Farbe. Er ist reich an Vitamin B und C sowie Kalzium.



BLUMENKOHLSALAT MIT CAMEMBERT

Für 4 Personen

Zutaten: 1 Blumenkohl, Salz, ½ Zitrone, 150g Champignons, 3 Tomaten, 150g Camembert, 50g Walnusskerne, 200g cremiger Naturjoghurt, ½ TL Honig, ½ EL Meerrettich, 1-2 TL Sojasauce

Zubereitung:

Den Blumenkohl waschen, putzen, in Röschen teilen und in einen Dämpfeinsatz geben. Den Dämpfeinsatz in einen Topf mit wenig kochendem Wasser stellen und die Röschen zugedeckt in 10-12 Minuten bissfest garen. Dann herausnehmen, etwas abkühlen lassen, in Scheiben schneiden, auf Teller verteilen und leicht salzen. Den Saft der Zitronenhälfte auspressen. Die Pilze putzen, abreiben, in Scheiben schneiden, mit 1-2 EL Zitronensaft mischen und auf dem Blumenkohl verteilen. Die Tomaten waschen und ohne die Stielansätze in Viertel schneiden. Die Viertel entkernen, klein würfeln und salzen. Den Käse in Streifen schneiden. Erst die Tomaten, dann den Käse auf den Champignons anrichten. Die Walnusskerne grob hacken. Für die Salatsauce den Joghurt mit 1 EL Zitronensaft, Honig, Meerrettich und Sojasauce verrühren. Die Sauce über dem Salat verteilen. Den Salat mit Nüssen bestreuen und kurz ziehen lassen.



ROTE BETE-GULASCH

Zutaten: 750g Rote Bete, 2 mittlere Zwiebeln, 50g Öl, 200ml Apfelsaft, Salz, Pfeffer, Curry nach Belieben

Zubereitung:

Zwiebeln grob würfeln. Rote Rüben schälen und in ½ cm breite Stifte oder Würfel schneiden. Beides zusammen anbraten. Wenn die Zwiebeln glasig und die Rote Rüben leicht gebräunt sind, mit Apfelsaft ablöschen. Etwa 30 bis 40 Minuten auf kleiner Flamme abgedeckt garen, danach kräftig würzen und abschmecken.

Die Rote Bete kommt diese Woche von Demeterhof Stockner, Eichendorf.



GANZER GERÖSTETER BLUMENKOHL

Für 4 Personen

Zutaten: 1 Blumenkohl, Blätter abgetrennt, geputzt, Strunk kreuzweise eingeschnitten, 600ml Gemüsebrühe, 4 große Karotten, 200g Sellerie, 1 Zwiebel, 4 Kartoffeln, 1 TL getr. Thymian, 3 Knoblauchzehen, 1 EL Ahornsirup, 100ml Sojasauce, 1 TL geräucherte Paprika, 2 EL Maisstärke, in kaltes Wasser eingeringert, Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Backofen auf 180° Ober- und Unterhitze vorheizen. Brühe mit allen Gewürzen in einem großen Topf aufkochen und mit der Maisstärke eindicken, sodass eine Sauce entsteht. Das Gemüse putzen und in grobe Stücke schneiden, eine ofenfeste Form mit Öl einpinseln, das Gemüse einfüllen. Blumenkohl in die Kasserolle legen und erst die Unterseite mit reichlich Sauce einpinseln, umdrehen, den Rest der Sauce auf den Blumenkohl und das andere Gemüse geben und alles ca. 30 Minuten im Ofen rösten, bis alles bissfest, aber nicht zu weich ist. Den Kohl am besten einmal kurz zur Probe anschneiden. Falls die Flüssigkeit zu sehr verdampft ist bzw. eindickt, mit etwas Brühe auffüllen.



Eine Rezeptidee aus dem Kochbuch „Vegetarische Schmankerl für 5 Jahreszeiten“ von Ursula Gaisa, Raffinierte und saisonale Rezepte, MZ Buchverlag/ Battenberg Gietl, 156 Seiten, Hardcover.

Erhältlich bei uns 19,40 €

