

Liebe Kundin, lieber Kunde,

der Herbst ist da und mit ihm die Kürbis- und Federweißer-Zeit. Für beides haben wir leckere Rezepte vorbereitet, die perfekt für laue Herbstabende sind!

Außerdem haben wir uns entschieden, die „Faire Woche“ zu verlängern! D.h. wir werden unser faires Sortiment noch einige Zeit etwas hervorheben – denn über gerechten Handel kann man nie genug sprechen! Kennen Sie zum Beispiel schon den Heldenkaffee von Rapunzel?

Herzlichst, Ihre Martina Kögl und
das Team der Ökokiste Kößnach

ANGEBOT

Heldenkaffee

Der Heldenkaffee heißt so, weil er von wahren Helden kommt. Denn die Kaffeebäuerinnen und Kaffeebauern sor-



gen für eine blühende Biodiversität in den Anbaugeländen. Der Kaffeeanbau in Mischkultur und unter Schattenbäumen (nach den Hand-in-Hand-Fair Kriterien von Rapunzel) sorgt neben stabilen und artenreichen Ökosystemen außerdem für die außergewöhnliche Qualität der Bohnen. Geröstet wird der Kaffee im Allgäu. Erhältlich in vier Sorten.

Heldenkaffee Guatemala, ganze Bohne, 250g	6,99 €/St.
Heldenkaffee Kolumbien, ganze Bohne, 250g	6,99 €/St.
Heldenkaffee Laos, ganze Bohne, 250g	6,99 €/St.
Heldenkaffee Mexiko, ganze Bohne, 250g	6,99 €/St.

ANGEBOT

Federweißer-Zeit

Federweißer weiß, fruchtig-süß, 1l	4,49 € /Fl.
Federweißer rot, 1l	4,49 € /Fl.
Schnittlauch	1,90 € /Bund
Frühlingszwiebeln	2,69 € /Bund
Zwiebeln gelb	3,19 € /kg
Zwiebeln rot	3,99 € /kg
Frische Flammkuchenböden, 3 Stück, 280g	3,49 € /St.
Kropfmühler Bauernspeck	3,52 € 100g
Magerquark, 250g	1,09 € /Becher
Sauerrahm, 250g	1,49 € /Glas
Schmand, 250	1,99 € /Glas
Weizenmehl Type 405, 1kg	2,39 € /St.
Rapsöl, 0,5 l	5,99 € /Fl.
Steinsalz aus Bayern, 500g	1,99 € /St.
Pfeffer bunt, ganz, 50g	3,29 € /St.

Dazu passt:

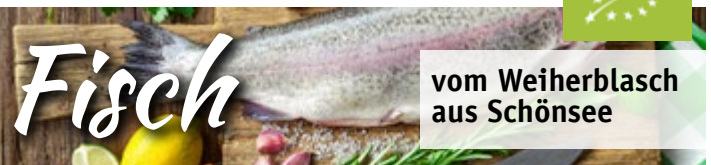
Flammkuchen mit Birnen & Ziegenkäse



Alle Zutaten für drei Flammkuchen
inkl. Rezeptblatt mit der Rezeptkiste
(Produkte werden genau eingewogen)

ca. 15,50 €/Kiste

ANGEBOT



Elsässer Saibling ganz, ca 250-330g	2,99 € /100g
Elsäßer Saibling geräuchert, ganz, 250-300g	3,79 € /100g
Saiblingsfilets, 2 Stück, ca. 200-300g	4,59 € /100g
Regenbogenforelle ganz, ca. 220-320g	1,99 € /100g
Regenbogenforellenfilets, 2 Stück, 150-250g	3,59 € /100g
Geräucherte Regenbogenforelle ganz, ca. 250g	2,69 € /100g
Lachsforelle ganz, ca 500-600g	2,09 € /100g
Lachsforellenfilet, 2 Stück, 300-500g	3,89 € /100g

Gewichte können je nach Größe der Fische deutlich schwanken! Geräucherte Lachsforelle leider nicht im Sortiment.

Bestellschluss: 08.10.2021 morgens
Auslieferung: KW 41 (11.-15.10.2021)

GEMÜSE DER WOCHE

Bioland

ZWIEBELN ROSÉ

KERAVEL vom Bioland-Hof
 Waas, Zeholfing, DE-ÖKO-006



Die Rosa Keravel-Zwiebel ist eine alte, traditionelle Sorte. Sortentypisch ist die ganz leichte, warme Rosatönung ihrer Schale und das weißlich, rosafarbene Fleisch im Inneren. Geschätzt werden sie wegen ihres milden und zugleich sehr aromatischen Geschmacks, der sich für den Rohverzehr ebenso empfiehlt wie für die Verwendung in Saucen, Suppen, Chutneys und Zwiebelkuchen.

KÜRBISSUPPE

Zutaten: 1 kg Kürbis, 1-2 große Zwiebeln, 1-2 Knoblauchzehen, 3 EL Sonnenblumenöl, 1l kräftige Gemüsebrühe, Kräutersalz, je 2-3 TL Kurkuma, Curry, Kreuzkümmel und eine Prise Pfeffer, etwas frische Petersilie oder Zitronenmelisse, etwas Sahne oder Creme fraiche.

Zubereitung: Den Kürbis halbieren. Die weichen Innenteile incl. der Kerne mit einem Esslöffel entfernen und Kürbis würfeln. Zwiebeln und Knoblauch fein hacken. Das Öl in einem Topf erwärmen, Knoblauch und Zwiebeln darin glasig dünsten, Kürbiswürfel und Gewürze dazugeben und mit der Gemüsebrühe weich kochen. Evtl. pürieren.

*Der Kürbis kommt diese Woche vom Biolandhof
 Wiethaler, Kammerdorf, DE-ÖKO-006*

Bioland

Noch bis 30.09. unterschreiben:



Kernforderungen: Schrittweiser Ausstieg aus synthetischen Pestiziden, Maßnahme zur Erholung der Bio-Diversität, Unterstützung von Bäuerinnen und Bauern. Die Aktion wurde vom Bündnis für eine enkeltaugliche Landwirtschaft initiiert, dem wir mit dem Ökokiste e.V. ebenfalls angehören!

Weitere Infos unter www.savebeesandfarmers.eu/deu



ZWIEBELKUCHEN OHNE HEFE

für 6 Personen

Ein herzhafter Zwiebelkuchen schmeckt immer. Mit einem unkomplizierten Quark-Öl-Teig ist er auch schneller fertig als mit Hefeteig. Zu einem echten Genuss für Gäste wird er mit einem Glas Federweißer (Angebot s. unten) und grünen Salat.

Zutaten: 50 g Magerquark, 6 Eier, 400 g Mehl, 1 Päckchen Backpulver, 1 kg gelbe Zwiebeln, 1 kg rote Zwiebeln, 1 Bund Lauchzwiebeln, 400 g Schmand. Aus dem Vorrat: 10 EL Pflanzenöl, 50 g Butter, 1 EL Kümmel (wer mag), 1 EL Paprikapulver (edelsüß), 1/4 TL Muskatnuss, Salz, Pfeffer, Fett für die Form

Alle Zutaten für 6 Portionen (außer Vorratsartikel)
 inkl. Rezeptblatt in unserer Rezeptkiste **ca. 21,49 €/Kiste**
 (Produkte werden genau eingewogen)

Zubereitung: Das Backblech ordentlich einfetten. Für den Boden Quark, 1 Ei, 7 EL Öl und 1/2 TL Salz mit dem Handmixer verrühren. Mehl und Backpulver gut vermischen, mit der Quarkmasse verrühren und zu einem festen, glatten Teig verkneten. Den Teig auf einer leicht bemehlten Fläche ausrollen, das Backblech damit belegen und die Ränder etwa 1,5 cm hochziehen. Backblech zur Seite stellen. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln, ebenso die Lauchzwiebeln, dabei das Zwiebelgrün in feine Ringe schneiden und die Hälfte des Grüns für das spätere Bestreuen zur Seite stellen (alternativ Schnittlauch in Ringe schneiden, die Hälfte unter die Zwiebeln rühren, die andere Hälfte zum Bestreuen zur Seite stellen). - Den Backofen auf 180°C vorheizen. Die Zwiebeln mit der Butter und 3 EL Öl in einem großen Topf mit Kümmel (wer mag) in ca. 15 min. glasig dünsten, dabei mehrfach wenden. Mit Salz und Pfeffer würzen, in einer großen Schüssel etwas abkühlen lassen. In der Zwischenzeit die restlichen 5 Eier mit dem Schmand, dem Paprikapulver und Muskatnuss verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zwiebelmischung dazugeben, alles gut vermengen. Die Masse auf den Teig geben und auf der mittleren Schiene ca. 35-40 Minuten goldgelb backen. Mit den zur Seite gestellten grünen Lauchzwiebelringen (oder dem Schnittlauch) bestreuen und lauwarm servieren.

Tip: Wer Speck am Zwiebelkuchen mag, kann ca. 200 g (oder nach Belieben) feingewürfelt vor den Zwiebeln in der Pfanne auslassen, danach die Zwiebeln nach Rezept zugeben.