



## 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,

Mitte September waren wir auf zwei Märkten: dem Ökomarkt in Straubing und dem Hoffest der Familie Froschhammer. Wir haben uns sehr über die zahlreichen Kunden gefreut, die uns besucht haben! Auch viele neue Interessenten konnten wir an unserem Stand begrüßen – man merkt deutlich, dass die Themen ökologische Produkte und verpackungssparendes Einkaufen immer mehr Menschen beschäftigen. Das finden wir toll!



Leider müssen wir jedoch einen bereits angekündigten Termin absagen: der Luculicious-Food-Market im Degginger wird dieses Jahr leider nicht stattfinden. Vielleicht klappt's ja nächstes Jahr wieder!

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

#### Angebot

## Paket vom bunten Bentheimer Weideschwein

vom Naturland-Hof Arzberger in Griesau

Die Arzbergers aus der Griesau bei Pfatter halten auf ihrem Naturlandbetrieb in Weidehaltung die Schweine der alten Haustierrasse „Buntes Bentheimer Schwein“. Im Vergleich zu Rassen aus konventioneller Schweinezucht weist ihr Fleisch aufgrund der tiergerechten Haltung mit langer Mastzeit und natürlicher Fütterung einen deutlich höheren Fettanteil auf, der sich positiv auf die Qualität und den Geschmack auswirkt. Die Schweine leben in einer Gruppe und sind Tag und Nacht auf der Weide. Diese robuste Rasse ist für Weidehaltung gut geeignet.

### 3kg-Mischpaket

(Bratenstücke und Schnitzel, einzeln vakuumiert) 18,90 €/kg

**Bestellschluss: Donnerstag, 10.10.2019**

**Auslieferung: 16.10.-22.10.2019**



## GEFÜLLTE PAPRIKA MIT CHINAKOHL UND PILZEN

### Zutaten:

200g Grünkern, z.B. von der Antersdorfer Mühle, 400ml Gemüsebrühe, 1 Chinakohl, 4 bunte Paprikaschoten, 125ml Gemüsebrühe, 250g Champignons, 1 EL Butter, 100ml Sahne, 1 EL fein gemahlenes Weizen-Vollkornmehl, Kräutersalz, z.B. von Rapunzel, Pfeffer, 1 Bund Schnittlauch



**Zubereitung:** Grünkern auf einem Sieb heiß abspülen und in der Gemüsebrühe bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten zugedeckt dünsten. Chinakohl in schmale Streifen schneiden. In Salzwasser etwa 5 Minuten blanchieren und auf einem Sieb abtropfen lassen. Von den Paprikaschoten Deckel abschneiden und aushöhlen. Grünkern mit Chinakohl vermengen und in die Schoten füllen. Deckel darauf und Paprika in eine Form setzen. Gemüsebrühe angießen und im Ofen bei 200 °C (Heißluft 180 °C) etwa 35 Minuten garen. Champignons in Scheiben schneiden und anbraten. Sahne mit Mehl verrühren. Champignons damit ablöschen. Kurz aufkochen. Mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken. Schnittlauchröllchen dazu und Pilzsauce zu den Paprikaschoten gießen.

### Termin

## Tour de Kas vorbestellen!

**NICHT VERGESSEN**



Unter dem Motto eine Reise durch Deutschland kann wieder die Tour de Kas vorbestellt werden! Die Auslieferung erfolgt von KW40 bis KW 43 (30.09.-25.10.). Es können entweder einzelne Pakete bestellt werden oder die gesamte Tour de Kas (dann gibt's wie immer ein kleines Dankeschön!)



## ZWIEBELKUCHEN MIT TRAUBEN

### Zutaten:

500g Dinkelvollkornmehl, Salz, 1 Würfel frische Hefe, 7 EL Olivenöl, 800g rote Zwiebeln, 250 ml Sauerrahm, 250ml Milch, 4 Eier, Pfeffer, 500g helle Weintrauben, 2 TL Thymian (frisch oder getrocknet)



**Zubereitung:** Mehl mit 1 TL Salz mischen. Hefe in 300 ml lauwarmem Wasser auflösen. Öl zugeben und mit dem Mehl zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen. Zwiebeln in Ringe hobeln. Sauerrahm mit Milch und Eiern verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Teig ausrollen und auf ein gefettetes, tiefes Blech geben, Rand etwas hochziehen. Mit einer Gabel mehrmals einstechen. Erst Sauerrahm-Ei-Mischung, dann Zwiebeln, Trauben und Thymian darauf verteilen. Bei 190 Grad auf der mittleren Schiene ca. 45 Minuten backen.

## OBST DER WOCHE

### MINIKIWI

Viele kennen sie noch nicht, die Minikiwi. Sie hat viele unterschiedliche Namen, unsere liebste Variante ist der „scharfzähnige Strahlengriffel“. Weiter verbreitet sind vielleicht noch die Namen Honigbeeren bzw. Kiwi-Beere. Der Strauch kommt ursprünglich aus Asien, wächst aber auch in unserem Klima wunderbar. Die Frucht kann mit Schale gegessen werden und erinnert an eine Kreuzung zwischen Stachelbeere und Kiwi.



### Angebot

## Fair gehandelt

Schokolade VM, Salty Caramel, 80g	2,49 € /St.
Schokolade Vollmilch Rapunzel, 100g	1,99 € /St.
Schokolade, Honig-Mandel, 100g	2,19 € /St.
Schokolade, Milch Michl, 100g	1,99 € /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 1kg, Bohne	15,99 € /St.
Kakaopulver, stark entölt, 250g	4,99 € /St.
Tiger Trinkschokolade HIH, 400g	5,49 € /St.
Tigerquick Instant, 400g	5,99 € /St.
Grüntee Darjeeling, 200g lose	7,69 € /St.
Grüntee Sencha, 20 Beutel	2,15 € /St.
Schwarztee Darjeeling, 20 Beutel	2,15 € /St.
Schwarztee Earl Grey, 20 Beutel	2,15 € /St.
Bio-C-Orangensaft 6 x 0,7 l	20,90 € /Kstn.
Sesam, demeter, 250 g	2,79 € /St.
Kidneybohnen rot, 500 g	2,99 € /St.

Dazu passt wunderbar  
frischer Federweiser.



## STANGENSELLERIESALAT

**Zutaten:** 3 Stangensellerie, 1 großer Apfel, 200-300g China-kohl, 3 EL gehackte Walnüsse, 100g Joghurt, 3 EL Mayo- naise, Zitronensaft, Salz, 1 Prise Zucker, 1 Prise weißen Pfeffer.

**Zubereitung:** Obst und Gemüse waschen, die Selleriestangen in feine Scheiben schneiden oder hobeln, das Grün auf die Seite geben. Salatblätter in feine Streifen schneiden. Aus den übrigen Zutaten ein Dressing schlagen. 2 EL von den Walnüssen dazugeben und den Apfel gleich in die Soße raspeln, damit er nicht braun wird. Die vorbereiteten Sellerie- und Salatstrei- fen untermischen, anrichten, mit den restlichen Walnüssen be- streuen und mit dem Selleriegrün dekorieren.