

## Liebe Kundin, lieber Kunde,

ab sofort können wir wieder **Lagerkartoffeln** von unserem Stamm-Lieferanten, dem Biolandhof Bauer aus Bernried bei Rötzing, anbieten. Die Familie beliefert uns bereits seit 15 Jahren regelmäßig mit besten Bioland-Kartoffeln, natürlich sowohl mehlig als auch (vorwiegend) festkochende Sorten. Wir bieten die Kartoffeln lose an, sodass sie nach Wunschgewicht bestellen können. Für alle, die etwas Kartoffel-Vorrat anlegen möchten, bieten wir außerdem zwei, fünf und 12,5kg-Säcke an – letztere sogar günstiger zum attraktiven Einlagerungspreis!

Nächste Woche startet außerdem unsere **Tour de Kas!** Noch diese Woche können Sie die gesamte Tour de Kas bestellen, dann erhalten Sie als Dankeschön ein tolles Geschenk mit regionalen Produkten: 500g Strozzapreti tricolore von der Regensburger Pasta-Manufaktur Il Golosone und ein Pasta-Gewürz von Wurdies. Weitere Infos zur Tour de Kas erhalten Sie telefonisch oder im Online-Shop!

*Herzlichst, Ihre Martina Kögl und  
 das Team der Ökokiste Kößnach*



### ANGEBOT

# Kartoffeln

**Bioland**

vom Bioland-Hof  
 Bauer, Rötzing

Kartoffeln <b>vorw. festkochend</b>	2,44 €/kg
Kartoffeln vorw.festk. 2kg	4,60 €/Sack
Kartoffeln vorw.festk. 5kg	9,80 €/Sack
Kartoffeln vorw.festk. 12,5kg	19,62 €/Sack
Kartoffeln <b>mehlig</b>	2,44 €/kg
Kartoffeln mehlig 2 kg	4,60 €/Sack
Kartoffeln mehlig 5kg	9,80 €/Sack
Kartoffeln mehlig 12,5kg	19,62 €/Sack
Kartoffeln <b>festkochend</b>	2,44 €/kg
Kartoffeln festkochend, 2 kg	4,60 €/Sack
Kartoffeln festkochend 5kg	9,80 €/Sack
Kartoffeln festkochend 12,5kg	19,62 €/Sack
Kartoffeln <b>rotschalig</b>	2,44 €/kg
Kartoffel rotschalig 2kg	4,60 €/Sack
Kartoffel rotschalig 5kg	9,80 €/Sack
Kartoffel rotschalig 12,5kg	19,62 €/Sack

## 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**

**Bioland**

**KOHLRABI** vom Bioland-Hof Waas, Zeholfing



Das zarte Gemüse lässt sich schnell zubereiten. Die jungen Knollen werden geschält und, in Scheiben oder Stücke geschnitten, gekocht oder geschmort als Gemüse serviert. Auch roh geraspelt oder in Streifen geschnitten lässt sich Kohlrabi gut für Salate verwenden. Die zarten, jungen Blätter bereitet man wie Spinat zu.

**SELLERIESUPPE**

**Zutaten:** ca. 400g Sellerie, 200g Kartoffeln, Oliven- oder Sonnenblumenöl (oder Butter) zum Dünsten, ca ¾ l Wasser oder Brühe, 2-3 Lorbeerblätter, Salz, Pfeffer, 100ml Sahne zum Verfeinern

**Zubereitung:** Gemüse würfeln und in Öl oder Butter andünsten. Mit wenig Wasser oder Brühe angießen und zusammen mit den Lorbeerblättern weich dünsten. Lorbeer herausfischen und das Gemüse mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken. Mit Flüssigkeit aufgießen und wenn notwendig auf die gewünschte Konsistenz einköcheln. Salzen und pfeffern. Entweder mit Rahm und/oder mit Öl beträufeln (kann jeder bei Tisch selbst machen).

*Der Sellerie kommt diese Woche vom Bioland-Hof Waas, Zeholfing*



**Bioland**

**ZWIEBELKUCHEN**

**Zutaten:** Für den Teig: 40g Butterschmalz, 250g Mehl, 100g Magerquark, 1 Päckchen Backpulver, 2 Eier, Salz  
 Für den Belag: 400g Zwiebeln, 30g Butterschmalz, 200g Schinken, 100g Emmentaler, 200g Sauerrahm, 2 Eier, Kümmel, Salz, Pfeffer

**Zubereitung:** Butterschmalz zerlassen und mit den übrigen Zutaten zu einem Mürbteig verkneten, auswalken und auf ein gefettetes Blech geben. Zwiebelringe in Butterschmalz weich dünsten, Schinken untermengen und auf den Teig geben. Käse, Eier, Sauerrahm und Gewürze verrühren und über die Zwiebelmasse streichen. Bei ca. 180 Grad 30 bis 40 Minuten goldgelb backen.

*Auch die Zwiebeln kommen diese Woche vom Bioland-Hof Waas, Zeholfing*



**Bioland**

**LIEFERANTENPORTRAIT**

**Bioland**

**Bioland-Hof Bauer, Rötz**

Die „Steinpfalz“ bringt zwar keine Massen, aber dafür aufgrund des eher mageren, mineralhaltigen Bodens hervorragende Kartoffelqualitäten hervor. Vom Biohof Bauer beziehen wir die Erdäpfel bereits seit 2005. Die Familie bewirtschaftet einen Gemischtbetrieb mit Schwerpunkt Milchwirtschaft und Ackerbau. Vor einigen Jahren hat Familie Bauer ein großes klimatisiertes Kartoffellager gebaut. Nach der Ernte werden die vorsortierten Kartoffeln in großen Kisten in optimaler Temperatur und Luftfeuchtigkeit eingelagert. Im Laufe des Herbsts und Winters sortiert die Familie die Kartoffeln nach Bedarf aus. So können bis in die Mitte des Folgejahres Lagerkartoffeln bester Qualität an uns geliefert werden.



Auf dem Hof packt die ganze Familie mit an. Tochter Johanna hat bereits die Hofnachfolge angetreten, tatkräftig unterstützt von ihrem Mann. Mit den beiden Söhnen steht auch schon die nächste Generation in den Startlöchern: beim Kartoffeln aussortieren sind sie immer gerne mit dabei!

Im Gegensatz zu seinen konventionellen Kollegen bringt Familie Bauer natürlich keine Fungizide (Pilzbekämpfungsmittel) aus. Auch auf das im Bioanbau in kleinen Mengen erlaubte Kupfer verzichtet er gänzlich.



Passend zum Zwiebelkuchen empfehlen wir frischen Federweißer:

Federweißer weiß, 1l	4,38 €/Flasche
Federweißer rot, 1l	4,38 €/Flasche

**KOHLRABI-GEMÜSE ASIATISCH**

**Zutaten:** 1 Paprika, 150g Brokkoli, 500g Kohlrabi, 1 EL Chili, 3 EL Öl, 150ml Kokosmilch, 1 TL Curry, Salz, Pfeffer, 1 TL Speisestärke

**Zubereitung:** Gemüse waschen und putzen. Paprika würfeln, Brokkoli klein schneiden. Kohlrabi würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Gemüse mit dem Chili ca. 5 Minuten anbraten. Kokosmilch hinzugeben und mit Salz, Pfeffer und Curry würzen. Ca. 5 Minuten köcheln lassen und bei Bedarf mit Stärke andicken. Mit Reis oder Couscous servieren.

Weitere asiatische Köstlichkeiten finden Sie in unserem Asia-Angebot im Online-Shop!