

Liebe Kundin, lieber Kunde,

vielleicht haben Sie es im eigenen Garten bereits bemerkt: die Apfelernte ist dieses Jahr leider nicht allzu üppig. Unser Stamm-Apfelbauer Alfons Vilser, Alt-eglofsheim hat leider große Einbußen in der Ernte und kann einige Äpfel nur als zweite Wahl-Ware anbieten. Außerdem haben wir dieses Jahr wieder Streuobstäpfel vom Bio-Obstbau Stöckl, Neufahrn/Niederbayern und ergänzen mit Äpfeln vom Bodensee.

Aktuell haben wir noch Gänse auf Vorbestellung, rechtzeitig zu Kirchweih! Die Gänse kommen wie immer vom Bioland-Geflügelhof Vest, Irnkofen.

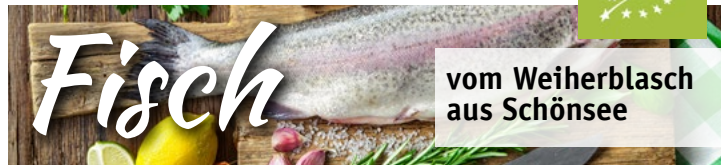
Herzlichst, Ihre Martina Kögl und das Team der Ökokiste Kößnach

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.
Muskatnuss ganz, 25g	3,69 € /St.
Grissini Classico, 125g	1,99 € /St.
Pizza-Grissini Demeter, 100 g	1,99 € /St.

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

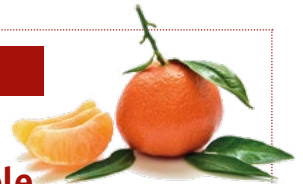
Gewichte können je nach Größe der Fische deutlich schwanken! Geräucherte Lachsforelle leider nicht im Sortiment.

Bestellschluss: 08.10.2021 (morgens)

Auslieferung in KW 41 (Woche vom 11.-15.10.2021)

Warenkunde

Die ersten Mandarinen der Saison, Sorte Primasole



Wir freuen uns, dass wir die ersten Mandarinen der Saison in die Kisten packen können! Sie sind wegen des fehlenden Temperaturwechsels farblich noch nicht sattorange. Das hat aber nichts mit der Reife zu tun, sondern liegt am fehlenden Temperaturunterschied am Tag und nachts. Sie sind leicht schälbar, kernlos und verströmen schon den Mandarinen-typischen Duft!

Angebot zur Kirchweih



Kirchweih-Gans, ca. 4 kg	20,95€ /kg
Halbe Gans, ca. 2 kg	20,95€ /kg

Bestellschluss: Freitag, 8. Oktober 2021 (morgens)

Auslieferung in KW 41 (Woche vom 11.-15.10.2021)

GEMÜSE DER WOCHE

WURZELSPINAT

vom Bioland-Hof Bauer, Eichendorf | DE-ÖKO-006

Bei der Unterscheidung von „Blatt-“ und „Wurzelspinat“ handelt es sich nicht um verschiedene Kulturformen, sondern um das Ernteverfahren. Während beim Blattspinat nur die einzelnen Blätter gepflückt werden, wird beim Wurzelspinat die gesamte Pflanze mit Wurzelansatz geerntet. So kommt der regionale Spinat diese Woche auch in Ihre Ökokiste!

OFEN-GEMÜSE MIT GREMOLATA

Ein Rezept aus der Oktober-Ausgabe der Schrot & Korn: auf Wunsch gratis in Ihrer Ökokiste!



Zutaten: 1,5kg Gemüse (Hokkaido, Brokkoli, Pastinaken, ...), 4 EL Olivenöl, Salz, schwarzer Pfeffer, 1-2 Knoblauchzehen, 2-3 TL Fenchelsamen, 3 EL Pinienkerne, 3 EL schwarze Oliven, 1 EL Rosmarinblättchen, 1 TL abgeriebene Orangenschale, 1-2 TL Chili

Zubereitung: Backofen auf 200°C Umluft vorheizen. Gemüse in Hälften und Spalten schneiden und auf ein Backblech legen. Mit Olivenöl mischen. Salzen und pfeffern. In der Mitte des Ofens 15 Minuten backen. Knoblauch fein hacken, Fenchelsamen im Mörser zerstoßen. Gemüse damit bestreuen, einmal wenden und weitere 10-15 Minuten knusprig braun backen. Für die Gremolata die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Abkühlen lassen und grob hacken. Oliven und Rosmarin fein hacken. Alles mit Orangenschale, Chili und Salz mischen. Ofengemüse mit Gremolata servieren.

Die Pastinaken erhalten wir von unserem neuen Partner, dem Bio-Hof Deinhart, Geisling.



KÜRBIS-CURRY



für 4 Personen

Zutaten: 250g Reis, 600g Hokkaido-Kürbis (gewürfelt), 100g rote oder gelbe Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 1 kleines Stück Ingwer, 150g Spinat, 1 Dose / Glas Kichererbsen, 1 Dose Kokosmilch, 1 Limette oder Zitrone, 4 EL Cashewkerne oder Erdnusskerne, 1 EL Woköl, Salz, Pfeffer, Chilipulver nach Belieben

Zubereitung: Den Reis nach Packungsangabe kochen. In der Zwischenzeit Kürbis waschen, vierteln, entkernen und mit Schale in mundgerechte Würfel schneiden. Zwiebel würfeln und mit den Kürbiswürfeln in einem Wok oder einer großen Pfanne in Öl für 3 Minuten anbraten. Knoblauch und Ingwer sehr fein hacken, mit dem Curry hinzufügen und unter Rühren 2 Minuten mitbraten. Spinat waschen, abtropfen, etwas kleiner schneiden und zusammen mit den abgetropften Kichererbsen hinzufügen und unterrühren. Weitere 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Chilipulver und dem Saft einer Limette oder einer Zitrone abschmecken. Das Curry mit Reis servieren, die Cashewkerne als Topping darübergeben.

Tip: Als Topping eignet sich auch angerösteter Sesam. Wer es pikanter mag, kann mit Sojasauce nachwürzen. Als Beilage bietet sich außer Reis auch wunderbar Quinoa an.

BROKKOLI-OBST-SALAT

Zutaten: 300g Brokkoli - in Rosen geteilt und in Salzwasser gewaschen, ½ St. Banane geschält, ½ Apfel und ½ Birne gewaschen, geviertelt und Kerngehäuse entfernt, Saft einer Zitrone, 50g Sahne, 20g Joghurt, 20g Honig, 1 Prise Zimt, 15g Mandelstifte.

Zubereitung: Brokkoli-Röschen von den Stielen ganz kurz abschneiden und klein zerteilen. Stiele großzügig schälen und in feine Streifen schneiden oder mit der Gemüsereibe raspeln. Banane längs vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Apfel und Birne in feine Stifte schneiden oder mit der Reibe raspeln. Obst mit Zitronensaft vermengen. Sahne, Joghurt, Honig und Zimt glatt verrühren. Brokkoli, Obst und Dressing miteinander vermengen. Mandeln darüber streuen.

Der Brokkoli kommt aus Franken (Biokreis-zertifiziert).

