



40/23

**ÖKOKISTE
DONAU-WALD**

INFOS UND ANGEBOTE

JETZT VORBESTELLEN

KIRCHWEIHGANS

Bioland

VOM BIOLANDHOF VEST, IRNKOFEN

ca. 3-4 kg

23,85€/kg

Bestellschluss: 06.10., 12 Uhr,
Auslieferung: 09. bis 13. Oktober

JETZT VORBESTELLEN

LAMM



VOM HAFLINGERHOF DOLL, NITTENAU

Lammkeule ganz, ca. 2,5-3kg
mit Knochen 32,90 €/kg

Lammkeulenbraten, ca. 1,5kg
mit Knochen 33,90 €/kg

Lammkeule ohne Knochen, ca. 2kg 41,90 €/kg

Lammschulter, ca. 1,5kg 25,90 €/kg

Lammrollbraten, ca. 1,2kg
aus der Schulter 32,90 €/kg

Lammrücken, ca. 700g 39,90 €/kg

Lamm-Haxerl aus der Keule, 2 St. 32,90 €/kg

Lammkotelett, 4 St./Pack. 38,90 €/kg

Lamm-Paket, ca. 8-11 kg 25,90 €/kg

Lamm-Grillpaket, ca. 3kg 36,90 €/kg

Koteletts, Keulenscheiben sowie Schulterscheiben;
die Fleischstücke sind grillfertig hergerichtet und in Kräuter-
und Paprikamarinaden eingelegt, welche von Familie Doll
selbst zubereitet werden. Die Fleischteile sind vakuumiert
und können in der Verpackung eingefroren werden.

Beim Preis vom Lamm-Grillpaket hatte sich vergan-
gene Woche auf dem Kundenbrief ein Fehler ein-
geschlichen und ein falscher Preis wurde abgedruckt.
Wir bitten dies zu entschuldigen! Diese Woche haben
wir den richtigen Preis abgedruckt.

Bestellschluss: Solange Vorrat reicht,
spätestens Fr., 13.10.2023

Auslieferung: Mo. 23.- Fr. 27.10.2023



**MISCHPAKET
VOM WEIDESCHWEIN
VOM BIOHOF ARZBERGER, GRIESAU**



Mischpaket, ca. 3 kg

23,90€/kg

Bestellschluss: 06.10., Auslieferung: 11.10. bis 17.10.2023

Die Mischpakete bestehen aus Schnitzfleisch von der Oberschale oder Nuss, einem Stück von der Lende, einem Bratenstück aus Schulter oder Schlegel, einem Wammerl sowie einem Nackenstück. Die Pakete können variieren in Gewicht und Zusammensetzung, da nur so die vollständige Vermarktung eines Tieres gewährleistet ist; die Produkte sind einzeln vakuumverpackt und können eingefroren werden.



WISSEN, WO'S HERKOMMT

BIOHOF ARZBERGER, GRIESAU

Julia und Korbinian bewirtschaften gemeinsam ihren landwirtschaftlichen Betrieb in Griesau Nähe Pfatter seit 2013: Der Betriebs -und Lebensmittelpunkt sind die Tiere am Hof - von der Geburt bis zum Tod, bei der Aufzucht bis zur Schlachtung, die beiden sind immer dabei. Ihr

Jahresablauf richtet sich nach den Abkalbungen und der Heuernte.

Der Tagesablauf nach Füttern und Stallkontrollen. Ihre Schweine sind eine ho-
feigene Mischung, die Muttersauen sind
Bunte Bentheimer und der Eber eine Mi-
schung aus Iberico x Duroc x Schwäbisch
Hällisch, daraus ergeben sich kunter-
bunte Ferkel, die nach 10 Wochen bei der
Mutter auf die Weide kommen und dort
bis zur Schlachtung leben dürfen.



Geschlachtet wird bei einem Metzger
ganz in ihrer Nähe und es werden immer

mindestens zwei Schweine geschlachtet, so dass der Stress für das einzelne
Tier möglichst gering gehalten werden kann. Das Fleisch zeichnet sich durch
einen intensiven Geschmack und einen höheren Fettanteil aus im Vergleich zu
modernen Schweinerassen.



KOHLRABI-CARPACCHIO

4 Portionen

1 Bd. Rucola, 60g Pistazien, 60g Pecorino gerieben, 80 ml Olivenöl, Salz, Pfeffer, 2,5 Kohlrabi, 1 Bd. Radieschen, 2 El Honig, 3 El Senf mittelscharf, 1 El Balsamico-Essig weiß, 160 g Scamorza (geräucherter Käse) oder Mozzarella

Rucola waschen. $\frac{3}{4}$ davon mit Pistazien, Pecorino, Olivenöl, Salz und Pfeffer zu einem cremigen Pesto pürieren. Kohlrabi schälen und in feine Scheiben hobeln. Die Scheiben et-
was salzen, damit sie weich werden. Radieschen in Scheiben hobeln. Honig mit Senf und Balsamico zu einem Dressing verrühren. Salzen und pfeffern. Kohlrabi und Radieschen auf vier Tellern anrichten. Honig-Senf-Dressing und Pesto darüber geben. Scamorza in Scheiben schneiden und dazu legen. Carpaccio mit restlichem Rucola bestreuen.



Den Kohlrabi erhalten wir diese Woche
vom Biolandhof Waas aus Landau

Bioland

JETZT VORBESTELLEN

FISCH

VOM WEIHERBLASCH



Saibling	29,90 €/kg
Saibilingsfilet, 2 Stk, ca. 200-300g	45,90 €/kg
Regenbogenforelle, ca. 220-320g	20,90 €/kg
Regenbogenforellenfilets, 2 Stk, ca. 150-250g	36,90 €/kg
Geräucherte Regenbogenforelle, ca. 200-300g	30,90 €/kg

Bestellschluss: Solange Vorrat reicht,
spätestens Do., 19.10.2023
Auslieferung: Mo. 23.- Fr. 27.10.2023

KLEINES KAFFEELEXIKON ZUM TAG DES KAFFEES AM 01. OKTOBER

MOKKA AUS ÄTHIOPIEN 250G

8,50 €/Packung



Die Bohnen für den Mokka wachsen in den Regenwäldern Äthiopiens, dort sind die Böden besonders nährstoffreich. Die Kleinbauern-Kultur vor Ort bietet ideale Voraussetzungen für ökologischen Kaffeeanbau. Das frische Aromenprofil der Kaffeebohnen aus der Region rund um die Stadt Yirgacheffe ist eines der Besten weltweit. Der Bio Filterkaffee Mokka ist ein „gewaschener“ Kaffee. Bei dieser Aufbereitungsmethode wird das Fruchtfleisch der Kaffeeirschen von der Rohbohne mit Wasser und unter maschinellm Einsatz entfernt. In großen Fermentationstanks tauchen die „geschälten“ Bohnen für 1-2 Tage ab – und dürfen anschließend bei einem Sonnenbad trocknen. Durch diese Methode erhält man einen Kaffee mit klarem, ehrlichen Aromenprofil. Ideal für Handfilter!

Das wartet in unserem Kaffee-Lexikon noch auf Sie: La Victoria, Amazonas & Sumatra! Mehr dazu lesen Sie in den nächsten Kundenbriefen!



GUT ZU WISSEN BLATTSPINAT

Bioland

VOM BIOLANDHOF BAUER, LANDAU

Von Wurzelspinat können Stängel und Blätter verwendet werden. Nicht zu lang kochen, dann bleiben die Stängel schön bissfest und knackig.

Die ursprüngliche Heimat des Spinats wird in Mittelasien vermutet; dort gibt es immer noch eine wildwachsende Urform.

Spinat hat eine leicht bittere Note und wird gern als „gemüsig“ beschrieben. Er verfeinert oft das Gericht Leberkäse mit Spiegelei und Kartoffelbrei; zubereitet als Smoothie schmeckt er aber auch sehr lecker.

Am besten immer leicht angefeuchtet im Kühlschrank lagern – das verlängert die Haltbarkeit!



SPINAT-KARTOFFEL-STRUDEL

1 Ei, 1 Eigelb, 400g Kartoffeln, 200g Mehl, 500g Spinat (gewaschen und geputzt), 3 Schalotten oder 2 Zwiebeln, Salz, Muskat, Knoblauch, etwas Butter

Kartoffeln in Salzwasser kochen, durch die Presse drücken, etwas ausdampfen lassen und mit Salz und Muskat abschmecken. Das Ei dazugeben, untermengen, anschließend nach und nach das Mehl unterarbeiten, bis der Teig geschmeidig wird.

Den Spinat in Salzwasser blanchieren (kurz aufkochen) und in kaltem Wasser abschrecken. Auf ein Tuch abtropfen lassen. Butter in einen kleinen Topf geben, die geschnittenen Schalotten oder Zwiebeln andünsten, den Spinat mitdünsten und mit Salz, Muskat und Knoblauch abschmecken. Den Kartoffelteig auf ein mehliges Tuch auswellen, mit dem Spinat auslegen und einrollen. Den Strudel auf ein Blech mit Backpapier setzen, mit Eigelb bestreichen und 45 Minuten bei 180 Grad im Ofen lassen.

UNSER HERSTELLER IM OKTOBER



REHORIK KAFFEERÖSTEREI



Am 01. Oktober war Tag des Kaffees. Was passt da besser, als im Oktober die Rehorik Rösterei & Feinkost GmbH vorzustellen. Sie wurde 1928 als Familienunternehmen für Delikatessen und Kolonialwaren in Karlsbad, Tschechien gegründet. Nach dem 2. Weltkrieg verlagerte sich das Stammhaus nach Regensburg und wird nun in der 4. Generation von Heiko Rehorik geführt. Durch eine lange Röstdauer können die Kaffeebohnen voll durchgeröstet werden, so dass unangenehme Säuren nahezu vollständig abgebaut werden können und ausschließlich das einzigartige Kaffearoma übrigbleibt; der Kaffee wird dadurch außerdem schonender und bekömmlicher.