



Liebe Kundin, lieber Kunde,

diese Woche startet die Auslieferung der **Tour de Kas**. Für alle „Spätzünder“: natürlich können die restlichen drei Wochen noch einzeln oder gesamt von Ihnen bestellt werden. Einfach über den Online-Shop in den Warenkorb legen oder kurz bei uns anrufen!

Besonders ans Herz möchten wir Ihnen dazu die Begleitweine vom Weingut Eva Vollmer legen. Die junge Winzerin beliefert uns seit kurzem mit ihren exzellenten Weinen. Und was passt besser zu einer besonderen Käseauswahl als ein besonderes Glas Wein? Die Weine können Sie einzeln zum Tour de Kas-Paket bestellen oder natürlich auch jederzeit einfach so zu Ihrer Ökokistenlieferung.

Natürlich passen unsere leckeren Federweißen genauso gut zur Tour de Kas!

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



Federweisser weiß, 1l 4,49 €/Fl.

Federweisser rot, 1l 4,49 €/Fl.

WARMER SPINATSALAT

Zutaten:

500g Spinat, 30g Sonnenblumenkerne, 100g Zwiebelwürfel, 3 Zehen Knoblauch, 30g Olivenöl, 60 ml trockener Weißwein, 60g Schafskäsewürfel

Zubereitung: Spinat putzen, waschen, abtropfen lassen und von den Stielen befreien. Sonnenblumenkerne trocken rösten. Zwiebelwürfel und Knoblauch in hohem Topf im Olivenöl dünsten und mit Wein ablöschen. Spinat in den Topf geben. Topf mit geschlossenem Deckel gut schütteln. Spinat nicht mit dem Kochlöffel umrühren, da er sonst zerfällt. Schafskäsewürfel zum Spinat geben. Salat mit Sonnenblumenkernen bestreut servieren.

Neu im Sortiment

Angebot

Biobier Karmeliten Brauerei Straubing

Biobier 0,33l Flasche 0,99€/Fl.

**Sixpack:
6x Biobier 0,33l Fl. 5,99€/Sixpack**

**Kasten:
Bio-Bier, 24 x 0,33l 21,99€/Kasten**



ORGANISATORISCHES

Langsam wird es kalt...

Die Temperaturen sinken immer weiter und die frostigen Nächte nahen. Bitte denken Sie daran, uns einen frostfreien Abstellplatz mitzuteilen, damit Ihre Ökokiste auch über den Winter wettergeschützt für Sie hinterlegt werden kann.

Angebot

Oktober Angebote

Gourmet Superieur, Hartkäse	2,15 € /100g
Sahne-Pudding Schoko, 150g	0,85 € /St.
Tofu rosso, 200 g	2,65 € /St.
Kidneybohnen mit Garam Masala, 380g	4,59 € /St.
Streich's drauf Bruschesto, 160g	2,49 € /St.
Tahin Sesammus weiß, 250g	3,59 € /St.
Tahin Sesammus, 250g	3,59 € /St.
Weißer Bohnen, 350g	1,35 € /Glas
Rote Beete im Glas, 330ml	1,59 € /Glas
Sellerie im Glas, 320 ml	1,59 € /Glas
Keks Duo Blaubeere, 175g	2,79 € /St.
Keks Duo Himbeere, 175g	2,99 € /St.
Schokolade ganze Haselnüsse, 100g	2,09 € /St.
Ingwer Limette/ Orange Bonbons, 75g	1,19 € /St.
Fass 39, Weißwein, 2018, 0,75l	6,99 € /Fl.





Angebot

Bioland

Das Beste vom Angusrind



vom Bioland-Hof Kreuzer aus Hauzendorf

Jung-Rindfleisch-Paket 5kg mit Lende	17,95 €/kg
Jung-Rindfleisch-Paket 5kg mit Steak	17,95 €/kg
Jung-Rindfleisch-Paket 5kg mit Rouladen	17,95 €/kg
Jung-Rindfleisch 10kg (gemischt)	16,95 €/kg

Bestellschluss: Freitag, 11. Oktober 2019

Auslieferung in KW 42: 14. - 18. Oktober 2019

GEMÜSE DER WOCHE

Bioland

regional

SPINAT vom Biolandhof Bauer

„Spinat ersetzt die halbe Apotheke“ sagt der Volksmund. Er besitzt in der Tat einen hohen ernährungsphysiologischen Wert, denn er ist reich an verschiedenen lebenswichtigen Mineralstoffen.



Außerdem wirkt sich Spinat auch positiv auf die Verdauung aus. Unser Spinat kommt diese Woche aus dem Landauer Raum und hat damit einen wirklich kurzen Transportweg hinter sich.

Lieferantenportrait

Weingut Eva Vollmer

Junges Weingut trifft alte Rebstöcke (bis zu 33 Jahre alt!)

Bis 2006 war nach der Traubenlese Schluss und die Weine gingen an die Winzergenossenschaft. Seit 2007 wird der Wein jedoch im eigenen, selbstgebauten Keller gekellert und in eigens designte Flaschen abgefüllt – aus Überzeugung von Beginn an zu



100% ökologisch. Schon der zweite Jahrgang wurde vom Gault Millau-Weinführer zur „Entdeckung des Jahres“ gekürt. Die Liebe und Leidenschaft schmeckt man – und sie endet nicht beim Wein. Jedes Etikett wird mit verschmitzten, tiefgründigen oder mehrdeutigen Zitaten versehen. So ist der Wein bereits vor dem Öffnen eine Freude!

Weitere Infos zum Weingut finden Sie unter www.evavollmer-wein.de

SPINATPFANNKUCHEN

Zutaten: Für den Teig: 250g Weizenvollkornmehl, 400ml Milch, 2-3 Eier, Salz, 1 Messerspitze Muskat

Für die Füllung: 500g Blattspinat, ½ Zwiebel, ½ Knoblauchzehe, 30g Parmesan, 1 EL Olivenöl, Salz, weißer Pfeffer

Zubereitung:

Für den Teig Mehl, Milch, Eier, Salz und Muskat verrühren. Den Teig 20-30 Minuten ruhen lassen. Inzwischen den Spinat verlesen, waschen und abtropfen lassen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Knoblauch schälen und durchpressen. Den Parmesan reiben. In einem großen Topf das Öl erhitzen. Die Zwiebel und den Knoblauch darin glasig braten. Den Spinat dazugeben und zugedeckt in etwa 5 Minuten gar dünsten. Den Spinat mit Salz und Pfeffer würzen. Den Backofen auf 100 Grad vorheizen. In einer Pfanne Öl erhitzen. Aus dem Teig nacheinander 4 Pfannkuchen backen. Die fertigen Pfannkuchen mit dem Parmesan bestreuen, mit dem Spinat füllen, zusammenklappen und im Backofen warm halten.

GEFÜLLTES SPITZKRAUT

Zutaten: 1 Spitzkraut, 150g Blauschimmelkäse, 200g Quark, 1 EL Schnittlauchröllchen, 4 Radieschen oder ein Stückchen Rettich, ½ Gurke, 1 TL Paprika

Zubereitung:

Spitzkraut putzen, in 4 Teile teilen und 10 Minuten in kochendes Wasser tauchen. In einem Sieb abtropfen lassen. Jeweils das innerste Blatt herausnehmen und fein hacken. Käse, Quark und Schnittlauch gut miteinander verrühren, Radieschen und Gurke klein schneiden und dazugeben. Die Käsemasse auf den Krautvierteln verteilen, mit Paprika bestäuben und servieren.