

Liebe Kundin, lieber Kunde,

am 18.10. ist Kirchweih. Traditionell gibt es in Bayern eine „Kirchweihgans“ und „Kiachl“. Letztere nennen manche auch „Auszog'ne“. Passend dazu können Sie bei uns Ihre Kirchweihgans und natürlich alle Beilagen und Kiachl-Zutaten bestellen!

Draußen „herbstelt“ es sehr, daher haben wir zum einen unser Sortiment an Säften und Shots aufgestockt: schließlich wollen wir alle fit in den Herbst starten! Mehr zum Thema „Essen fürs Immunsystem“ lesen Sie in der aktuellen Schrot und Korn (legen wir auf Wunsch gerne kostenfrei Ihrer Ökokiste bei). Zum anderen haben wir als Rezeptkiste für den Oktober ein wärmendes, veganes Kürbis-Curry ausgesucht. Einfach mal ausprobieren!

Herzlichst, Ihre Martina Kögl
 und das Team der Ökokiste Köbnach

Rezeptkiste

Veganes Kürbis-Curry
 (alle Zutaten für 4 Personen) 17.50 €/Kiste

MANGO-MUFFINS



Zutaten: 1 Mango, Öl, 3 TL Backpulver, 4 EL Apfelsaft, 150g Puderzucker, 300 g Mehl, 150 g Zucker, 200 g Frischkäse, Orangenschale einer ungespritzten Orange, 2 Eier, 300 ml Buttermilch

Zubereitung: Eine Muffinform fetten und 10 min. einfrieren. 100g Mango würfeln und den Rest in Spalten schneiden. Frischkäse, 50g Zucker, 2 EL Saft, 1 Ei und 10g Mehl miteinander verrühren. Mangowürfel zugeben.

Restliches Mehl, Backpulver, Orangenschale und eine Prise Salz in einem separaten Teig vermischen. 1 Ei verquirlen; 100g Zucker, Öl und Buttermilch miteinander verrühren und der Mehlmischung locker untermengen. Muffinförmchen halb mit Frischkäseteig, halb mit Mehlteig füllen. Mangostreifen darüber legen. 200°C, 25 min. backen, 10 min. ruhen lassen, Puderzucker drüber!

Die Mango kommen diese Woche nicht aus Übersee, sondern aus Spanien!



ANGEBOT

Kirchweih

Kirchweihgans ca.4-5 kg	20,56 €/ kg
Kartoffeln mehlig	2,49 €/ kg
Blaukraut	4,66 €/ kg
Frisches Blaukraut mit Apfel	5,74 €/ Stück
Blaukraut mit Apfel im Beutel, 500g	2,15 €/ Glas
Bio Butterschmalz, 250g	4,41 €/ Stück
Hefewürfel, 40g	0,59 €/ Stück
Trockenhefe, 9g	0,68 €/ Stück
Bratöl, 0,75l	5,39 €/ Flasche

Auslieferung der Kirchweihgans in KW 42.
Bestellschluss: Fr, 09.10.2020, 10 Uhr

ANGEBOT

Fit in den Herbst



BioC Antioxidantien Saft, 0,75l	4,28 € / Flasche
BioC Eisen Naturvital, 0,75l	5,25 € / Stück
BioC Abwehr Punsch, 0,75l	3,89 € / Stück
BioC Orangensaft 0,7 l	3,40 € / Flasche
BioC Immunkraft Saft, 0,75l	4,28 € / Flasche
Cranberry Saft, 0,33 l	3,89 € / Flasche
Rotbäckchen Klassik 0,75l	3,69 € / Flasche
Klostergarten Mehrfruchtsaft, 0,75l	3,89 € / Flasche
Sanddornsafte C pur, 0,33l	4,86 € / Flasche
Stangensellerie Saft 0,33l	4,86 € / Stück
Shot Ingwer, 60ml	1,94 € / Stück
Shot Ingwer & Kurkuma, 60ml	1,94 € / Stück
Shot Ingwer & Beeren, 60ml	1,94 € / Stück
Zitronensaft 0,2l	1,84 € / Flasche
Zitrone Ingwer Saft, 0,2l	3,50 € / Stück
Ingwersaft 0,2l	4,38 € / Stück
Aroniasaft 0,25l	4,38 € / Flasche
Aroniasaft 0,75l	8,47 € / Flasche
BioC Antioxidantien Saft 6x0,75l	24,37 € / Kasten
BioC Eisen Naturvital 6x0,75l	30,12 € / Kasten
BioC Abwehr Punsch, 6x0,75l	22,13 € / Stück
BioC Immunkraft Saft, 6x0,75l	24,37 € / Kasten
BioC Orangensaft 6 x 0,7 l	20,37 € / Kasten
Klostergarten Mehrfr. 6x0,75l	22,42 € / Stück

THAI-CURRY MIT KÜRBIS

Zutaten: 1 Hokkaido-Kürbis (grob gewürfelt), 100g Kichererbsen (gegart), 250g Brokkoli, 125g Zwiebeln, 3 Knoblauchzehen, 20g Ingwer, 3 EL ÖL, 1-2 TL rote Currypaste, 400ml Kokosmilch, Pfeffer, Salz, 1 ausgepresste Limette, 1 Bund Koriander

Zubereitung: Hokkaido entkernen und in 2cm große Stücke schneiden. Kichererbsen abbrausen, Brokkoli in Röschen teilen. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin anschwitzen. Zucker zugeben und leicht kristallisieren lassen. Currypaste unterrühren. Kokosmilch zugeben und aufkochen. Kichererbsen und Kürbis zugeben und 10 Minuten schmoren. Brokkoli hinzugeben und ca. 3 Minuten kochen. Mit Pfeffer, Salz und Limettensaft (Menge nach Belieben) abschmecken. Vor dem Servieren Koriander grob hacken und darüberstreuen.
Eine Rezept-Idee aus der aktuellen Schrot und Korn!



GEMÜSE DER WOCHE

Bioland

HOKKAIDO-KÜRBIS

vom Bioland-Hof Wiethaler, Kammersdorf

Herbstzeit ist Kürbiszeit. Der bekannteste Speisekürbis ist der Hokkaido. Er stammt von der gleichnamigen japanischen Insel und ist ein Verwandter des Riesenkürbis. Mit einem Gewicht von 0,5kg kg ist er aber um einiges kleiner als sein Verwandter. Im Gegensatz zu seinen Kürbiskollegen kann bei ihm die Schale mitgegessen werden, da sie beim Kochen weich wird. Der Hokkaido lässt sich zu allem verarbeiten, was Ihnen in den Sinn kommt. Er schmeckt als Rohkost in Salaten, frittiert oder als Auflauf, zu Suppe verarbeitet oder als Nachspeise.



ANGEBOT

Oktober-Angebote

Sahne-Pudding Schoko, 150g	0,79 €/ Stück
Haferdrink Natur, 1l	1,95 €/ Stück
Haferdrink Barista, 1l	2,19 €/ Stück
Krunchy Apfel Zimt, 375g	2,79 €/ Stück
Krunchy Schoko, 750g	4,99 €/ Stück
Joghurt-Zitrone-Crunchy-Müsli, 425g	3,79 €/ Stück
Sauerkirschen entsteint, 560g	3,99 €/ Glas
Kapern in Olivenöl, 180g	4,59 €/ Glas
Erdnuss Flips, 125g	2,29 €/ Stück
Beeren in dreierlei Schokolade, 50g	1,79 €/ Stück
Himbeeren in Beeren-Schoko, 50g	1,79 €/ Stück
Guten Morgen Tee, lose, 50g	3,99 €/ Stück
Halswärmer Tee, 17 Beutel	3,39 €/ Stück
Apfelsaft 1l, bioladen	1,69 €/ Stück
Apfelsaft 6x1l, bioladen	9,90 €/ Stück

Der Brokkoli kommt diese Woche aus Franken.



KNOLLENFENCHELGRATIN

Zutaten: 2-3 Fenchelknollen, 1/2 Zitrone, Olivenöl, Salz, 2 Eier, etwas Sahne, Kräutersalz, Pfeffer, 150g geriebenen Käse

Zubereitung: Die Fenchelknollen gut waschen und säubern, die langen Stiele einkürzen, Knollen halbieren, In Salzwasser mit einem guten Schuss Olivenöl und Zitronenscheiben halbweich kochen. Den halbgaren Fenchel in eine Auflaufform geben, Eier, Sahne, Kräutersalz und Pfeffer verrühren und über den Fenchel geben. Im Backrohr bei 200 Grad ca. 20 Minuten backen und nach 10 Minuten mit dem Reibkäse bestreuen und die restliche Zeit mit Oberhitze fertig garen, damit das Gratin eine schöne goldgelbe Kruste bekommt.

Der Fenchel kommt diese Woche vom Demeterhof Stockner, Eichendorf.

