



41/23

**ÖKOKISTE
DONAU-WALD**

INFOS UND ANGEBOTE

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

JETZT VORBESTELLEN

LAMM

VOM HAFLINGERHOF DOLL, NITTENAU




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.

Solange Vorrat reicht!
Bestellschluss: spätestens Fr., 13.10.2023
Auslieferung: Mo. 23.- Fr. 27.10.2023



WARENKUNDE BUSCHBOHNEN

Diese Woche vom
Biolandhof Wiethaler,
Kammersdorf 

Bohnen sind wie Klee, Erbsen oder Linsen Leguminosen. D.h. Sie können mit Hilfe von Bakterien, mit denen sie in Symbiose leben, aus der Luft Stickstoff assimilieren. Dieser Stickstoff ist ein guter Dünger für die Pflanzen. In der Ernährung sind alle Hülsenfrüchte gute Eiweißquellen, nicht nur für Veganer und Vegetarier. Unsere Buschbohnen kommen direkt aus der Nähe, werden am Biolandhof Wiethaler- Hecht nur 5 km von Saulburg angebaut. Bald ist die Buschbohnsaison wieder zu Ende, da sie keinen Frost vertragen.



KARTOFFEL-PILZ-PFANNE MIT BUSCHBOHNEN

500 g kleine Kartoffeln, 200 g grüne Bohnen, 250 g braune Champignons, 1 Zehe Knoblauch, 1 EL Olivenöl, ½ TL geröstetes Paprikapulver, 1 TL helle Misopaste oder 1 EL helle Sojasoße, 50 ml Weißwein, 200 ml Sahne oder Sojacuisine, 1 TL Gemüsebrühpulver, Muskatnuss, Pfeffer, ggf. etwas Salz, 3-4 Stängel glatte Petersilie

Die Kartoffeln samt Schale gründlich waschen. Je nach Größe halbieren oder vierteln, anschließend in einem großen Topf mit Salzwasser ca. 15 Min. kochen, sie dürfen gerne noch etwas „Biss“ haben. Abgießen und abtropfen lassen. Die Bohnen waschen und putzen und in einem kleinen Topf mit Salzwasser ca. 8-10 Min. garen. Anschließend abgießen und gut abtropfen lassen.

Während das Gemüse kocht, die Champignons vorsichtig säubern, putzen und - je nach Größe - halbieren oder vierteln. Knoblauch schälen und fein hacken. Den Backofen auf 200 Grad Grillfunktion vorheizen. Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Champignons darin kräftig anbraten. Knoblauch nach 2-3 Min. dazugeben und für etwa 1 Min. mit anbraten. Die Sahne mit dem Weißwein, Paprikapulver, Misopaste und Gemüsebrühpulver verrühren.

Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Kartoffeln und Bohnen zu den Champignons in die Pfanne geben und den Rahm-Guss darüber gießen. Vorsichtig vermengen und 3-4 Min. köcheln lassen. Mit Muskat, Pfeffer und ggf. etwas Salz abschmecken.

Pfanne vom Herd nehmen und für 2-3 Min. in den vorgeheizten Ofen stellen, bis alles leicht gebräunt ist und der Rahm Blasen wirft. Gehackte Petersilie über das Gemüse streuen und mit etwas Baguette und/oder einem grünen Salat servieren.



WISSEN, WO'S HERKOMMT

LAMM VOM HAFLINGERHOF DOLL

Familie Doll hat ihren Haflingerhof bereits 1988 auf die ökologische Wirtschaftsweise umgestellt; Mittelpunkt der Landwirtschaft ist die Tierhaltung, neben Puten und Schweinen hat Familie Doll eine Schafherde. Unter Achtung der Tierwürde und im Einklang mit der Natur wollen sie hochwertige und gesunde Lebensmittel produzieren. Nachhaltig und ressourcenschonend, das ist der Antrieb der Bauernfamilie.



KLEINES KAFFEELEXIKON 2 VON 4

LA VICTORIA



Der Kaffee wird von der Regensburger Traditionsrösterei Rehorik geröstet.

Die Bohnen des Kaffees La Victoria stammen von der **COMSA Kooperative – Café Organico Marcala S.A.** über die die Kaffeerösterei Rehorik schon seit Jahren den Rohkaffee aus Honduras beziehen. Die Gemeinschaft arbeitet mit den drei Grundprinzipien der Nachhaltigkeit: Ökonomie, Umwelt und soziale Verantwortung. Der La Victoria wird gewaschen aufbereitet.

Filterkaffee:

Von uns geröstet, entsteht ein milder Kaffee mit Noten von Jasmin, Hagebutte und getrockneter Dattel.

LaVictoria Filterkaffee gemahlen,
250g **7,90 €/Pckg.**

LaVictoria Filterkaffee gemahlen,
500g **14,95 €/Pckg.**

Espresso:

Die Mischung aus Honduras, Uganda, Brasilien und Indonesien sorgt für ein fruchtig spritziges und zugleich schokoladig würziges Aroma. Die biozertifizierten Bohnen werden sorgfältig von Hand gepflückt und von schonend langzeitgeröstet.

Espresso LaVictoria Bohne,
250g **8,49 €/Pckg.**

Espresso LaVictoria Bohne,
500g **15,95 €/Pckg.**

Espresso LaVictoria gemahlen,
250g **8,49 €/Pckg.**

Im Kundenbrief letzte Woche zum Nachlesen:

Mokka aus Äthiopien.

Nächste Woche: **Amazonas Kaffee!**



UNSERE WEIN- & KÄSEEMPFEHLUNG IM OKTOBER TRIO CUVÉE VOM WEINGUT SANDER

statt ~~8,39€~~ **7,49 €/0,75l Fl.**

Die Traditions cuvée Trio verbildlicht die Tätigkeit dreier Generationen auf dem Weingut: Ottoheinrich, Gerhard und Stefan Sander. Dieser Wein war ursprünglich als besondere Kreation anlässlich des 75. Geburtstags von Ottoheinrich gedacht. Mit dem Trio hatte Gerhard als einer der Ersten in Deutschland eine Rebsortencuvée kreiert – einen hochwertigen Verschnitt aus verschiedenen Qualitätssorten, wie er derzeit immer mehr in Mode kommt.

Der Trio, eine trockene Weißweincuvée in funkelndem Gelb und animierenden Duft nach hellen Früchten mit feiner Muskatnote und milder Säure. Ein idealer Begleiter zu Pilz- und Geflügelgerichten. Ein beliebter Allrounder eben.



DAZU PASST L'AMOUR ROUGE



35,90€/kg

Ein cremig herzhafter Heumilchkäse mit Rotschmierkulturen.



SONDERAKTION HÄHNCHENKEULEN

statt ~~14,90€~~ nur
11,90 €/KG

Aktuell können Sie die Hähnchenkeulen vom Biolandhof Vest, Irnkofen zu einem Sonderpreis bestellen! Bestellschluss ist immer samstags, 9 Uhr morgens. Auslieferung erfolgt Mittwoch bis Dienstag der Folgeweche! Der Aktionspreis gilt, solange der Vorrat reicht! **Die Aktion geht bis einschl. 15. Oktober.**

Bioland

KÜRBISVIELFALT

BUTTERNUT-KÜRBIS:

würzig-nussiger, buttriger Geschmack.
Schmeckt gut überbacken, als Suppe oder Püree.



MUSKATKÜRBIS:

zart-würziges Aroma.
Eignet sich gut als Backzutat, Suppe oder Püree.



DELICATA:

süß, fruchtig und leicht nussiges Aroma.
Gut für Süßspeisen, Kuchen, Eis,
schmeckt aber auch gebraten lecker!



HOKKAIDO:

der Klassiker mit essbarer Schale.
Schmeckt als Suppe, Chutney oder als Füllung.



SPAGHETIKÜRBIS:

wird am besten im Ganzen gegart; das Fruchtfleisch wird dabei faserig und ähnelt Spaghetti, daher der leckere Name – ein schmackhaftes veganes Familienessen.

