



Liebe Kundin, lieber Kunde,

wir freuen uns besonders auf die kommenden Tage, denn in Kürze erscheint das Kochbuch „Vegetarische Schmankerl für 5 Jahreszeiten“ von Ursula Gaisa. Neben tollen Rezepten finden sich dort auch einige Interviews rund ums Thema Kochen und Lebensmittel. Auch ich durfte bei einem Besuch von Frau Gaisa bei uns in Kößnach ein paar Gedanken loswerden und freue mich sehr, dass diese im Buch Verwendung finden. Für die lustige Note sorgt sicherlich das Interview mit Toni Lauerer, der ebenfalls für das Buch interviewt wurde. Nach dem Erscheinen (voraussichtlich nächste Woche) kann das Buch natürlich bei uns über den Online-Shop oder direkt im Hofladen erworben werden! Vorbestellungen nehmen wir bereits jetzt gerne entgegen!

Herzlichst, Ihre Martina Kögl
und das Team der Ökokiste Kößnach



Ursula Gaisa: Vegetarische Schmankerl für 5 Jahreszeiten

Raffinierte und saisonale Rezepte,
MZ Buchverlag/Battenberg Gietl, 156 Seiten,
ISBN 978-3866463-41-7 Hardcover, 19,90 €

Angebot zur Kirchweih



Kirchweih-Gans, ca. 4-5kg 1,99€ /100g

Bestellschluss: Freitag, 11. Oktober 2019

Auslieferung in der Woche vom 21.-25.10.2019

PRODUKTINFORMATION: Alle Produkte können auch eingefroren werden.

ORGANI-
SATORI-
SCHES

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

Das Beste vom Angusrind



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 der Woche vom 14.-18.10.2019



GEMÜSE DER WOCHE

demeter

ROTE RÜBEN

UND FENCHEL vom Demeterhof Stockner

Während man nördlich der Alpen dem Fenchel bisweilen etwas zurückhaltend begegnet, ist er fester Bestandteil der mediterranen Küche. Er schmeckt prima in Kombination mit Tomaten und Käse, zu Fisch und Fleisch.

Wegen seines intensiven Eigengeschmacks sollte man eher zurückhaltend würzen: am besten nur mit Salz, Zitrone und etwas Pfeffer, mehr braucht man nicht. Mediterrane Kräuter passen natürlich immer wunderbar!



Lieferantenportrait

Bioland

Bioland-Hof Kreuzer

Schlossgut Hauzendorf

Seit 1995 ist Schlossgut Hauzendorf ein anerkannter Biolandbetrieb. Bewirtschaftet wird er von der Familie Kreuzer-Dostal. Fleischvermarktung, Hackfruchtanbau und die Saatgutvermehrung bilden die wirtschaftliche Grundlage. Eine kleine Hühnerschar ergänzt das Angebot mit Eiern.



Rindfleisch war von Anfang an eines der Hauptprodukte des Schlossguts Hauzenberg.

Die Angusrinder erhalten hofeigenes Futter und leben von Mai bis November auf der Weide. Die Herde besteht meist aus ca. 20 Mutterkühen und dem Stier „Le Fou“. Die Kälber wachsen im Herdenverband auf und erhalten Muttermilch und Raufutter.

ROTE RÜBEN-GULASCH

Zutaten: 750g Rote Rüben, 2 mittlere Zwiebeln, 50g Öl, 200ml Apfelsaft, Salz, Pfeffer, Curry nach Belieben

Zubereitung: Zwiebeln grob würfeln. Rote Rüben schälen und in ½ cm breite Stifte oder Würfel schneiden. Beides zusammen anbraten. Wenn die Zwiebeln glasig und die Rote Rüben leicht gebräunt sind, mit Apfelsaft ablöschen. Etwa 30 bis 40 Minuten auf kleiner Flamme abgedeckt garen, danach kräftig würzen und abschmecken.



FENCHEL ÜBERBACKEN

Zutaten: 700 g Fenchel, 1 kleine Zwiebel, etwas Butter, 1 Dose Tomaten, Salz, Pfeffer, 1 Bund Petersilie 1 Mozzarella oder geriebenen Gouda, 2 Scheiben Baguette

Zubereitung: Fenchel putzen, waschen und unzerteilt in Salzwasser 30 Minuten garen. Zwiebel würfeln und in Butter glasig dünsten. Tomaten mit der Hälfte des Saftes dazugeben, dick einkochen lassen. Mit Salz und frisch gemahltem Pfeffer abschmecken, gehackte Petersilie dazugeben. Die Fenchelknoten aus dem Wasser heben, halbieren und in eine Auflaufform geben. Mit der Tomatensauce begießen und mit dem in Scheiben geschnittenen Mozzarella bzw. dem Reibekäse belegen. Bei 200 Grad 15 bis 20 Minuten überbacken.

GRÜNE NUDELN MIT FENCHEL UND SCHAFKÄSE

Zutaten: 250g Bandnudeln, 150g Feta, 500g Fenchel, 200ml Milch, 100ml Sahne, Butterschmalz, Salz, Pfeffer, evtl. Schinkenwürfel



Zubereitung: Die Nudeln kochen. Den Fenchel waschen und in kleine Streifen schneiden. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Fenchelstreifen ca 2 Minuten andünsten. Dann mit Milch und Sahne ablöschen und etwas einkochen lassen. Wenn die Nudeln gar sind, den gewürfelten Schafskäse unter den Fenchel mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wer will, kann noch angebratene Schinkenspeckwürfel über die Nudeln streuen.