

Liebe Kundin, lieber Kunde,

wir stecken momentan mitten in der Tour de Kas! Diese Woche werden die Käsepakete der zweiten Woche geliefert. Wer die Tour de Kas bisher verpasst hat, aber jetzt Lust auf leckeren Bio-Käse von kleinen Hofkäsereien bekommt: kein Problem! Sie können online oder telefonisch zwischen zwei Käsepaketen (Lieferung nächste und übernächste Woche) auswählen. Oder Sie probieren einfach gleich beide! Außerdem möchten wir nochmal an unsere **regionalen Bio-land-Kartoffeln** aus der „Stoapfalz“ erinnern. Im 12,5kg-Sack zum attraktiven Einlagerungspreis!

*Herzlichst, Ihre Martina Kögl und
das Team der Ökokiste Kößnach*

ANGEBOT

Fit in den Herbst

Frischer Kurkuma	12,27 €/kg
Ingwer	13,79 €/kg
Regionaler Ingwer	27,38 €/kg
Frischsauerkraut im Beutel	2,44 €/Btl.
Suppengemüse (Lauch, Sellerie, Petersilie, Karotten, Zwiebel)	8,33 €/St.
Zitronen	7,11 €/kg
Limetten	7,95 €/kg
Orangen mittelgroß	6,27 €/kg
Granatapfel	2,64 €/St.
Nori Flocken, Algen, 20g	4,41 €/St.
Ingwer, gemahlen, 35g	2,25 €/St.
Kurkuma, getr. 40g	2,25 €/St.
Wakame Instant Algen Topping, 25g	3,92 €/St.
Basen Kräutertee, 18 Beutel	3,72 €/St.
Echinacea Stärkungstee, 12 Beutel	2,74 €/St.
Ingwer-Energie-Tee, 15 Beutel	3,42 €/St.
Ingwer-Zitrone-Tee 15 Beutel	3,42 €/St.
Ingwer Zitrone Tee, 80g	3,88 €/St.
Yogi Tee, Grüne Energie, 17 Beutel	3,52 €/St.
Aronia 40 Kräuter, 250ml	12,18 €/FL.
BioC Antioxidantien Saft, 0,75	4,28 €/FL.
BioC Eisen Naturvital Saft, 0,75l	5,25 €/St.
BioC Abwehr Punsch, 0,75l	3,89 €/St.
BioC Orangensaft 0,7 l	3,40 €/FL.

ANGEBOT

Bioland

Das Beste vom Angusrind



vom Bioland-Hof Kreuzer aus Hauzendorf

Jung-Rindfleisch-Paket 5kg mit Lende	17,61 €/kg
Jung-Rindfleisch-Paket 5kg mit Steak	17,61 €/kg
Jung-Rindfleisch-Paket 5kg mit Rouladen	17,61 €/kg
Jung-Rindfleisch 10kg (gemischt)	16,63 €/kg

Bestellschluss: Freitag, 23. Oktober 2020

Auslieferung in KW 44: 26. - 30. Oktober 2020

ANGEBOT

Bioland

vom Bioland-Hof
Bauer, Rötz

Kartoffeln

Kartoffeln vorw. festkochend	2,44 €/kg
Kartoffeln vorw.festk. 2kg	4,60 €/Sack
Kartoffeln vorw.festk. 5kg	9,80 €/Sack
Kartoffeln vorw.festk. 12,5kg	19,62 €/Sack
Kartoffeln mehlig	2,44 €/kg
Kartoffeln mehlig 2 kg	4,60 €/Sack
Kartoffeln mehlig 5kg	9,80 €/Sack
Kartoffeln mehlig 12,5kg	19,62 €/Sack
Kartoffeln festkochend	2,44 €/kg
Kartoffeln festkochend, 2 kg	4,60 €/Sack
Kartoffeln festkochend 5kg	9,80 €/Sack
Kartoffeln festkochend 12,5kg	19,62 €/Sack
Kartoffeln rotschalig	2,44 €/kg
Kartoffel rotschalig 2kg	4,60 €/Sack
Kartoffel rotschalig 5kg	9,80 €/Sack
Kartoffel rotschalig 12,5kg	19,62 €/Sack

Rezeptkiste

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

SAUERKRAUTSPATZEN

eine Allgäuer Spezialität

Zutaten: 1 Beutel Sauerkraut, ca. 500 g Spätzle (z.B. unsere frischen Dinkel-Spätzle), nach Belieben ca. 100 g feingewürfeltes geräuchertes Wammerl

Zubereitung: Sauerkraut gut durchkochen- schmeckt am besten mit einer Dosis Gewürze wie Kümmel, Wacholderbeeren, Lorbeerblatt und Apfelstückchen. In einer Pfanne den Speck anbraten (statt Speck kann zum Anbraten auch Butter oder mildes Pflanzenöl verwendet werden), die Spätzle darin anbräunen, das gekochte Kraut dazugeben und alles gut durchmischen.

Das Sauerkraut kommt diese Woche vom
Bioland-Hof Laurer, Landau/Isar.

Bioland



KAROTTENGRATIN MIT KÄSESOSSE

Zutaten: 750g Kartoffeln, 750g Karotten, 150g Blauschimmelkäse, 150g Creme fraîche, Salz, Pfeffer, 1-2 EL Sonnenblumenkerne, etwas geriebener Käse

Zubereitung: Die Kartoffeln schälen und kochen. Die Möhren putzen, schälen, in dicke Scheiben schneiden und bissfest garen. Jetzt die Kartoffeln ebenfalls in Scheiben schneiden. Karotten und Kartoffelscheiben in eine gefettete Auflaufform schichten. Jede Lage etwas salzen und pfeffern. Den Blauschimmelkäse in einem Topf etwas zerdrücken und zusammen mit der Creme fraîche vorsichtig schmelzen. Die Käsesoße über den Auflauf geben und mit dem zerriebenen Käse und den Sonnenblumenkernen bestreuen. Mit Butterflöckchen besetzen und den Auflauf bei ca. 200° C 30 Minuten goldgelb backen.

LIEFERANTENPORTRAIT

Bioland-Hof Limbrunner, Kirchroth

Nur wenige Kilometer von unserem Lieferbetrieb entfernt baut die Familie Limbrunner seit Generationen Wurzelgemüse an, seit über 20 Jahren in Bioland-Qualität. Die kurzen Transportwege zu uns schmeckt man: aromatisches Bio-Gemüse kann so in die Ökokisten gepackt werden. Bis in den Winter können uns die Limbrunners so mit regionalen Bioland-Lagerkarotten versorgen.

Bioland

SPINATSUPPE MIT POCHIERTEM EI für 4 Pers.

Zutaten: 150g Vollkorn-Langkornreis, 1 Knoblauchzehe, 1 Zwiebel, 4 Frühlingszwiebeln 300g junger Blattspinat, 50ml Weißwein- oder Apfelessig, 4 frische Eier, 4 EL Olivenöl, 1,2 l Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer

Zubereitung: Reis nach Packungsanleitung in leicht gesalzenem Wasser garen. Inzwischen Knoblauch und Zwiebel schälen. Knoblauch pressen, Zwiebel fein würfeln. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Ringe aus dem dunkelgrünen Teil zur Seite legen. Spinat putzen, kalt waschen und trocken schütteln. 1,5 Liter Wasser mit Essig aufkochen. Topf von der Herdplatte ziehen. Eier nacheinander aufschlagen und ins siedende Wasser geben. Mit einem Löffel das Eiweiß um den Dotter ziehen. Topf zurück auf die Platte stellen und die Eier 5 Minuten im Wasser ziehen lassen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf einen tiefen Teller geben. Mit einem zweiten Teller abdecken und warm halten. 2 EL Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und die hellen Frühlingszwiebelringe darin ca. 1 Minuten anbraten. Mit Gemüsebrühe auffüllen und aufkochen lassen. Spinat zugeben und 3 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Reis über einem Sieb abtropfen lassen. Auf Suppenschalen verteilen. Suppe einfüllen. Je ein Ei und einige dunkelgrüne Frühlingszwiebelringe darauf geben. Restliches Öl (2 EL) über die Suppen träufeln.



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