

42/23



# ÖKOKISTE DONAU-WALD

## INFOS UND ANGEBOTE

### LIEFERINFO ZUR ALLERHEILIGEN- WOCHE

**Am Mittwoch, 01. November  
steht der nächste Feiertag an.**

Unsere Lieferungen verschieben sich in dieser Woche **nicht**, d.h. Mittwochskisten werden am Feiertag, 01. November geliefert. Alle anderen Ökokisten werden ebenfalls an den gewohnten Wochentagen zu Ihnen gebracht.

Leider können wir am Feiertag **keine Backwaren anbieten**. Falls Sie Backwaren-Dauerartikel haben, werden diese automatisch von uns gestrichen.

## 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 **Fr., 20.10.2023**  
Auslieferung: **Mo. 23.- Fr. 27.10.2023**



## WARENKUNDE WEISSKRAUT

VOM BIOHOF HOLGER DAHLEM, OBERPFALZ



Weißkraut oder auch Weißkohl ist wohl der bekannteste Vertreter der Kopfkohle.

Weißkraut ist ein richtiges **Allround-Gemüse**; es kann die Basis für deftige Eintöpfe sein, eignet sich aber auch hervorragend für die schon ewig mal geplante „**Kohlsuppendiät**“. Als so genannter „**Coleslaw**“ zubereitet schmeckt es superlecker zu jedem Grillabend und als „**Krautwickler!**“ ersetzt es jeden Sonntagsbraten. Weißkraut kann aber auch mit einer Prise Salz in einem geeigneten, luftdicht verschlossenen Behältnis zur Milchsäuregärung angesetzt werden, was als Sauerkraut dann zu Bratwürsteln ein wahrer Genuss ist.



regional

**Weißkraut am besten kühl und dunkel lagern** – das verlängert die Haltbarkeit! Nach einer längeren Lagerzeit können die Außenblätter welk werden, diese erst vor Zubereitung entfernen, da sie als Verdunstungsschutz dienen.

**Miefiges Arme-Leute-Essen? Von wegen:** Jetzt, in den kalten Monaten, wärmen uns die heimischen Kohlsorten mit ihrem bodenständigen Charme. Ein Hoch auf echte Charakterköpfe! Wir wollen den knackigen Wirsing, den zierlichen Rosenkohl und die vielseitigen Geschwister Weißkohl und Rotkohl groß rauskommen lassen. Weil ihre wichtigen Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe gerade jetzt im Winter unsere Gesundheit stärken. Weil sie schön satt machen, aber kaum Kalorien haben.



## WEISSKRAUT-CHUTNEY

für ca. 12 Portionen

1kg Weißkraut, 2 rote Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 25g Ingwer am Stück, 1 1/2 rote Chilischoten, 1 El Sonnenblumenöl, 60g Rohrohrzucker, 400ml Apfelsaft, Saft von einer Limette, 60g Cranberrys getrocknet, 1 Zimtstange, 1 El Senfkörner, 3 Lorbeerblätter, 2 Nelken, 60g Cashewnüsse



Weißkraut in Streifen schneiden. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer würfeln, Chilischote in feine Streifen schneiden. Zwiebeln, Weißkohl und Ingwer in Öl anschwitzen, Zucker zugeben und leicht karamellisieren lassen. Knoblauch, Chili, Apfel- und Limettensaft, Cranberrys und Gewürze zufügen. Das Ganze bei mittlerer Temperatur 30 Minuten köcheln lassen, gelegentlich umrühren. Währenddessen Cashewnüsse ohne Fett bei niedriger Temperatur rösten, dann Nüsse unter das Chutney rühren und weitere 10 Minuten köcheln lassen. Das fertige Chutney heiß in saubere Schraubverschlussgläser füllen, verschließen und kühl stellen. **Vor dem Verzehr ca. 1 Woche durchziehen lassen.**



## UNSERE WEINEMPFEHLUNG IM OKTOBER

### TRIO CUVÉE

statt 8,39€ **7,49 €/0,75l Fl.**

### VOM WEINGUT SANDER

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



# KLEINES KAFFEELEXIKON

3 VON 4



Rehorik spendet 1 € pro  
verkauftem Kilo Amazonas  
an KUNO Regensburg!



Der Kaffee wird von der Regensburger Traditionsrösterei Rehorik geröstet.

Angebaut wird der Amazonas Kaffee von Mitgliedern der Kaffee-Kooperative Bagua Grande in der nordwestlichen Region Amazonas in Peru. Das Ziel der Kooperative ist es, ihre Bohne direkt zu vermarkten. Damit werden höhere Gewinne für die Familien erzielt. Der Austausch von Know-How und technischem Equipment steht im Fokus der Gemeinschaft. Biologische Landwirtschaft wird dadurch erleichtert und gefördert.

## Filterkaffee:

Als Filterröstung ergibt sich eine harmonische Tasse Kaffee, die an Kakao und Karamell erinnert.

Amazonas Filterkaffee gemahlen,  
500g 14,95 €/Pckg.

Amazonas Filterkaffee gemahlen,  
1kg 29,50 €/Pckg.

## Crema:

Mischung speziell für Vollautomaten. Mit schöner Aromatik, runden Nougatnoten und einem leichten Anflug von Schlehe ergibt sich daraus die perfekte Tasse Kaffee.

Crema Amazonas Bohne, 500g 14,95 €/Pckg.

Crema Amazonas Bohne, 1kg 29,50 €/Pckg.

## Espresso:

Als Espressoröstung liegt die Amazonasbohne cremig auf der Zunge. Sie erinnert an peruanische Schokolade und süße, erfrischende Früchte.

Espresso Amazonas Bohne, 250g 8,90 €/Pckg.

Espresso Amazonas Bohne, 500g 16,95 €/Pckg.

Nächste Woche im letzten Teil unseres Kleinen Kaffeelexikons: **Sumatra!**



ES HERBSTELT AUCH BEI DEN KÄSESORTEN!

## HERBSTBRIE KÜRBIS-KERNBEISSER

25,90 €/kg

Eine Hommage an die herbstliche Fülle der Natur ist der ÖMA Edler Weißer Kürbis-Kernbeißer. Der angenehme nussige Kürbiskern-Geschmack verbindet sich harmonisch mit dem rahmigen Schmelz des mildgereiften Weichkäses.



## HERBSTGOUDA

21,90 €/kg

Der Klassiker von Aurora entwickelt sein Aroma während seiner viermonatigen Reifung. Ein Käse für den anspruchsvollen Käsekenner, auch zum Überbacken und für Fondues geeignet.



## KARTOFFELSUPPE MIT RADIESCHEN UND SELLERIE

für ca. 4 Portionen

800 g Kartoffeln vorwiegend festkochend, 150 g Sellerie, 2 Zwiebeln, 2 El Rapsöl, 1,2 L Gemüsebrühe, 1 Bd. Radieschen mit Grün, Salz, Pfeffer, Saft einer Limette und Schale. 200 ml vegane Sahne



Kartoffeln schälen, grob zerkleinern. Sellerie und Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Rapsöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Sellerie darin glasig anschwitzen. Kartoffeln dazugeben. Gemüsebrühe aufgießen. Gemüse bei geschlossenem Deckel 20 Minuten weich köcheln. Radieschen in feine Würfel schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Limettensaft und -schale unter die Radieschen mischen und alles bis zum Servieren ziehen lassen. Radieschengrün grob hacken. Sahne und Radieschengrün zur Suppe geben und fein pürieren. Mit Radieschenwürfeln dekorieren.

**Tipp:** Am Vortag zubereitet muss die Suppe nur noch erwärmt werden.

## VERANSTALTUNGSHINWEIS

### 8. INTERNATIONALER BODENTAG

ZUM THEMA „GESUNDER BODEN – MEHR ALS NUR ERNTE“



Beim 8. Internationalen Bodentag am 16.11.2023 in Neunburg vorm Wald, der auch in diesem Jahr als Hybrid-Veranstaltung angeboten wird, hat die Interessengemeinschaft gesunder Boden als Veranstalter wieder namhafte Personen aus Wissenschaft und Praxis als Referenten und Diskussionspartner zu Gast. Die Anmeldung über Reservix ist bis zum 15.11.2023 möglich. Bereits am Mittwoch, 15.11.2023, findet in Neunburg v. W. ein Praxis- und Vernetzungstag statt, zu dem alle Interessierten eingeladen sind. Für mehr Infos QR Code oben scannen!