

**Liebe Kundin, lieber Kunde,**

nun ist es so weit: beim Gemüse steht der Saisonwechsel von Sommer auf Herbst an. Sommersalate wie auch Tomaten, Gurken und Zucchini sind nur noch in kleinen Restmengen verfügbar, dafür ist die Herbsternte fast beendet. Deshalb gibt es ab sofort viel Wurzelgemüse, Kürbis und Kohl, was sich wunderbar für wärmende Eintöpfe eignet.



Außerdem starten wir ab sofort auch mit unserem Angebot für die Adventszeit. Von leckeren Süßigkeiten über passenden Backzutaten für die ersten Plätzchen bis hin zu passenden Getränken für die kalten Tage ist für jeden etwas dabei! Einfach mal im Online-Shop stöbern!

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

**ANGEBOT**



- 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)**



**UNSERE KISTEN WERDEN KNAPP –  
 helfen Sie bitte mit, unser Mehrweg-  
 Kistensystem aufrecht zu erhalten!**

Leider werden aktuell wieder unsere Leergutkisten knapp (sowohl grüne und braune als auch die blauen Isokisten). Wir bitten daher um Rückgabe aller Leergutkisten bei der nächsten Lieferung.

Bitte stellen Sie diese am besten bereits am Vorabend bereit, damit unsere Fahrer auch frühmorgens schon das Leergut mitnehmen können.

Gleiches gilt für die Mehrweg-Pfandgläser von Joghurt, Milch und Co. Wir liefern diese auf Vertrauensbasis. Damit wir das beibehalten können, sind wir auf einen zuverlässigen Rücklauf angewiesen.

Für alle, die keine Leergutkisten daheim haben und die leeren immer rechtzeitig bereitstellen: bitte fühlen Sie sich nicht angesprochen! Wir danken Ihnen vielmehr herzlich für Ihre Mithilfe an unserem Mehrweg-Kisten-System!

**ANGEBOT**



Elsäßer Saibling frisch, ca. 250-330g	2,88 €/100g
Elsäßer Saibling geräuchert, ca. 250-330g	3,85 €/100g
Elsäßer Saiblingsfilet frisch, 2 St., ca. 150-250g	4,42 €/100g
Regenbogenforelle, frisch, ca. 220-320g	1,92 €/100g
Regenbogenforelle geräuchert, ca. 220-320g	2,59 €/100g
Regenbogenforellenfilets, 2 St., ca. 150-250g	3,49 €/100g
Regenborellenfilets geräuchert, 2 Stück, 180-250g	4,13 €/100g

**Bestellschluss Donnerstag, der 5. November**  
**Auslieferung KW 46 (9. - 13. November)**

**GEMÜSE DER WOCHE**

**Bioland**

**PASTINAKEN** *aus dem Knoblauchsland bei Nürnberg*

Die Pastinake zählte bis Mitte des 18. Jahrhunderts zu den wichtigsten Grundnahrungsmitteln in Deutschland. Kartoffel und Karotte verdrängten sie in den letzten Jahrzehnten. Vielen Bauern war leider die siebenmonatige Wartezeit von der Saat bis zur Ernte einfach zu lang.



Pastinaken sollte man eigentlich immer zu Hause haben. Zum einen sind sie im Gemüsefach des Kühlschranks gut 2 Wochen haltbar, man kann also immer einen kleinen Vorrat pflegen. Zum anderen sind sie unglaublich vielseitig. Sie schmecken sehr gut roh im Salat mit Joghurt-Dressing. Wegen ihres leicht süßlichen Geschmacks lassen sie sich auch wunderbar mit Äpfeln und Nüssen kombinieren. Als Gemüse lassen sie sich wie Möhren garen, die mit Salz und Zucker abgeschmeckt werden können, anschließend mit etwas Butter anrichten. Sie passen auch sehr gut als Beilage zu Fleischgerichten.

Wegen ihres würzigen Charakters eignen sie sich auch gemischt mit anderem Gemüse oder Kartoffeln, zur Herstellung von Pürees, Suppen und Aufläufen und dienen zum Würzen von Suppen und Eintöpfen.

**WEIßKRAUTTASCHEN**

**Zutaten für d. Taschen:** 300g feines Weizenvollkornmehl, 1 TL Meersalz, 50g zerlassene Butter, 100ml Joghurt

**Zutaten für die Füllung:** 400g Weißkraut, 1 EL Sojasauce, 100g Champignons, 20g Butter, 1 EL. Tomatenmark, 1 Knoblauchzehe, etwas Eiweiß

**Zubereitung:** Mehl, Salz, Butter und Joghurt zu einem elastischen Teig verarbeiten. Auf einer bemehlten Fläche dünn ausrollen und in Quadrate schneiden (etwa 10 x 10 cm). Das Kraut in feine Streifen schneiden und mit der Sojasauce in wenig Wasser 10 Minuten garen. Die Champignons in dünne Scheiben schneiden und in der Butter andünsten. Tomatenmark, gepressten Knoblauch und Weißkraut dazugeben und alles gut verrühren. Die Füllung auf die Teigschnitten verteilen, zuklappen und an den Rändern mit einer Gabel festdrücken. Etwas Eiweiß darüber pinseln und kurz ruhen lassen. Bei 200 Grad ungefähr 30 Minuten backen.

*Das Weißkraut kommt diese Woche ebenfalls aus dem Knoblauchsland.*

**Bioland**



**PASTINAKENSUPPE**

**Zutaten:** 1 Zwiebel, geschält, gehackt, 15g Butter, 1 TL Kreuzkümmel, 1/4 TL Kurkuma, 750g Pastinaken, geschabt, in Scheiben geschnitten, 300g Äpfel, geschält, gehackt, 300g Kartoffeln, geschält, gehackt, Gemüsebrühe, Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, Sahne nach Belieben

**Zubereitung:** Zwiebel in der Butter leicht anbraten. Kreuzkümmel und Kurkuma dazugeben. Die Pastinaken, Kartoffeln, Äpfel und eine Prise Salz dazugeben. Zugedeckt weitere 10 Min. schmoren. Die Gemüsebrühe zugeben, zum Kochen bringen, und 15 Min. leicht köcheln lassen. Die Suppe pürieren und in den Topf zurückgeben, nochmals leicht erhitzen und nach Geschmack mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Kurz vor dem Servieren kann nach Belieben Sahne dazugegeben werden.

**Dazu passt:**  
**kross angebratener Tofu** – gibt es ab sofort bei uns auch aus der Region vom **Biohof Angermaier aus Walpertskirchen**



**Tofu natur, 200g** 3,72 €/Stück

**Tofu Kurkuma, 200g** 4,90 €/Stück

**Räuchertofu, 200g** 4,90€/Stück

**LIEFERANTENPORTRAIT**

**Biohof Angermaier, Walpertskirchen**



Christine Angermaier und ihr Mann Hugo sind ein eingeschweißtes Team. Gemeinsam bewirtschaften sie den Biohof Angermaier in 12. Generation! Auf rund 55 Hektar Fläche baut Familie Angermaier Getreide, Mais und Soja an. Nachdem Christine

den Betrieb 1996 übernahm, stellte sie ihn 2015 auf ökologische Bewirtschaftung um. Seitdem ist der Hof als Bioland-Betrieb biozertifiziert. Schon seit längerem verarbeiten sie selbst erzeugtes Soja in kleinem Rahmen zu Bio-Tofu. Der Tofu wird ohne Konservierungsstoffe handwerklich hergestellt. Zunächst müssen die Sojabohnen eingeweicht und zermahlen werden. Die dabei entstehende Sojamilch wird anschließend gekocht und mit dem natürlichen Gerinnungsmittel Nigari versetzt. Dadurch trennt sich die Milch. Weiße Tofuflocken schwimmen in der Molke. Das nennt man den Tofu-Bruch. Er wird in perforierte Behälter gefüllt und gepresst. So kann die restliche Molke entweichen. Es entsteht ein großer Tofublock, der in portionsgroße Stücke geschnitten wird. Nachdem der qualitativ hochwertige Tofu ausgekühlt ist, kann er verpackt und gegebenenfalls weiterverarbeitet werden.

Angermayers Bio Tofu ist ein wichtiger regionaler Eiweißlieferant. Man kann seine Herkunft zurückverfolgen und hat eine besonders gut schmeckende, handwerklich hergestellte Alternative zu Import- Soja- Produkten.