

Liebe Kundin, lieber Kunde,

Anfang Oktober fand in Nürnberg wieder die BIOFACH statt, die Weltleitmesse für den Biofachhandel. Natürlich haben wir uns vor Ort über Neuigkeiten informiert und einige Besonderheiten mitgebracht. Deshalb finden Sie künftig bei uns abgepackten Käse in Scheiben von der ÖMA.



Unsere Einkäuferinnen Beate und Steffi (von links) treffen zusammen mit Geschäftsführerin Martina (rechts) die Bio-Königin.

Bisher hatten wir hier nur ein sehr kleines Sortiment, da wir unnötigen Plastikmüll vermeiden möchten. Die Verpackung der ÖMA hat uns aber überzeugt: 72% der Verpackung besteht aus Papier, der Plastikanteil lässt sich rückstandslos ablösen und so kann beides getrennt vollständig recycelt werden. Eine entsprechende Anleitung gibt es sogar auf der Rückseite jeder Verpackung. Und natürlich auch geschmacklich hat uns der ÖMA-Käse überzeugt!

Herzlichst, Ihre Martina Kögl und das Team der Ökokiste Kößnach



Bergkäse in Scheiben, 150g	2,99 €/St.
Butterkäse in Scheiben, 150g	2,59 €/St.
Emmentaler in Scheiben, 150g	2,79 €/St.

Liefertags-Verschiebung

Aufgrund des Feiertags am 01. November (Allerheiligen) verschieben sich alle Lieferungen in der KW 44 um einen Tag nach hinten.

Die Montagskisten werden am Dienstag ausgeliefert, die Dienstagskisten werden am Mittwoch ausgeliefert usw.

Vielen Dank für Ihr Verständnis!

ANGEBOT

November Angebote

Schlierbacher Ofenkäse, würzig, 150g	3,39 €/St.
Schlierbacher Ofenkäse, mild, 150g	3,39 €/St.
Joghurt Der Aktive, 500g	1,69 €/Glas
Joghurt Erdbeer, 500g	2,19 €/Glas
Tempeh natur, aus regional angebauten Sojabohnen	3,69 €/St.
Tempeh Lupinen Wildkräuter, 200g mariniert mit würzigen, heimischen Wildkräutern	3,69 €/St.
Bohnen weiß im Glas, 385g (aus Österreich)	5,39 €/Glas
Bohnen schwarz im Glas, 415g (aus Österreich)	5,39 €/Glas
Käferbohnen im Glas, 320g (aus Österreich)	5,39 €/Glas
Sauerteig Roggen, flüssig 150g (sofort backbereit, für 1kg Mehl)	1,89 €/St.
Krunchy SchokoMüsli, barnhouse, 750g	4,99 €/St.
Fruchtgelee Himbeere, Zwergenwiese, 195g	2,29 €/Glas
Fruchtgelee Rote Johannisbeere, Zwergenwiese, 195g	2,29 €/Glas
Sauerkirschen entsteint, 560g	3,99 €/Glas
Lebkuchengewürz, Sonnentor, 40g	2,49 €/St.
Red Thai, Currypaste, aromatisch-mild, 190g	3,19 €/Glas
Sternanis ganz, Sonnentor, 25g	2,39 €/St.
Wald- & Wiesenpilz-Mix, getrocknet, 30g	4,49 €/St.
Oblatenlebkuchen, 7 Stück, 200g, Rosengarten	4,09 €/St.
Color Waschmittel Linde, flüssig, Almawin, 1,5l	5,59 €/St.
Waschmittel flüssig mit Lavendelduft, Almawin, 1,5l	5,59 €/St.
Color Waschmittel Sensitive, Klar, 1,5l	5,59 €/St.
Vulkanlöss rot, klarer, reiner Spätburgunder, Weingut Kiefer, 0,75l	5,49 €/Fl.
Weißburgunder, trocken, Weingut Sander, 0,75l	7,49 €/Fl.



GEMÜSE DER WOCHE

ROTE BETE

vom Demeterhof Stockner, Eichendorf



Rote Bete, Runkelrübe, Rote Rübe, Rahne, Ranne, Rande, Rone, Rotmöhre, Salatrübe ... Die Vielzahl an verschiedenen Namen ist bereits ein Hinweis auf die große Verbreitung und Beliebtheit der roten Knolle. In der warmen Küche findet die tolle Knolle in Suppen und Eintöpfen großen Anklang. Die roten Knollen lassen sich aber auch für Aufläufe und Gratins verwenden, können lecker gefüllt oder zu fruchtigen Chutneys verarbeitet werden. Darüber hinaus ist die Rote Rübe auch als Rohkost sehr schmackhaft z.B. geraspelt mit etwas Essig und Öl oder als Salat mit Apfel und Zitrone, eventuell Feldsalat und Schafs- oder Ziegenkäse. Außerdem harmoniert die Rote Rübe hervorragend mit Äpfeln, Orangen und Nüssen. Grundsätzlich sollte die Rote Rübe nur kurz gedämpft werden, da sonst bis zu 80 % der äußerst hitzeempfindlichen Folsäure zerstört wird.

SALAT MIT TOFU UND TRAUBEN

Zutaten: 200g Tofu natur, 4EL Sojasoße, 1 1/2EL Ahornsirup, Pfeffer, 4 EL Kürbiskerne, 1TL Koriander ganz, 4EL Weißweinessig, Salz, 1TL körniger Senf, 3EL Kürbiskernöl, 4EL Olivenöl, 1 Chinakohl (oder anderer Salat), 150g Weintrauben, halbiert

Zubereitung: Tofu würfeln und in einer Schale mit Sojasoße, 1 EL Ahornsirup und etwas Pfeffer mischen. Ca. 2 Stunden marinieren, zwischendurch wenden. Salatsoße: Koriander im Mörser zerstoßen. Essig, 1/2 EL Ahornsirup, Koriander, Salz, Pfeffer, Senf, Kürbiskernöl und 2 EL Olivenöl verquirlen. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen. Tofu aus der Marinade nehmen, im heißen Öl bei mittlerer Hitze kräftig anbraten. Mit der übrigen Marinade ablöschen. Pfanne vom Herd nehmen. Klein gezupften Salat, Tofu und Trauben auf Teller verteilen, mit der Salatsoße beträufeln und mit den Kürbiskernen bestreuen.



Der Chinakohl kommt diese Woche vom Biolandhof Bauer, Landau/Isar.

ROTE-BETE-GULASCH (VEGAN)

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

Zubereitung: Zwiebeln grob würfeln. Rote Bete schälen und in 1/2 cm breite Stifte oder Würfel schneiden. Beides zusammen anbraten. Wenn die Zwiebeln glasig und die Rote Bete leicht gebräunt sind, mit Apfelsaft ablöschen. Etwa 30 bis 40 Minuten auf kleiner Flamme abgedeckt garen, danach kräftig würzen und abschmecken.

ROTE-BETE-RAVIOLI MIT NUSSFÜLLUNG



Zutaten: 250g Walnüsse, 100g reife Birne, Meersalz, Pfeffer, 4 Rote Bete, 1 Schale Kresse, 5EL Rapsöl, 2EL Walnussöl, 3EL Zitronensaft, 3EL Schnittlauch in Röllchen + einige Halme für die Deko

Zubereitung: 200 g Walnüsse in Wasser einweichen und im Kühlschrank zugedeckt 12 Stunden quellen lassen. Abgießen. Eingeweichte Walnüsse und Birne fein pürieren. Salzen und pfeffern. Rote Bete schälen. Auf dem Gemüsehobel in feine Scheiben hobeln. Die Hälfte der Rote-Bete-Scheiben auf Teller legen. Nuss-Püree darauf verteilen. Mit Rote-Bete-Scheiben bedecken. Mit Kresse und grob gehackten Nüssen bestreuen. Aus Öl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Schnittlauch eine Vinaigrette rühren. Rote Bete damit beträufeln. Mit Schnittlauchhalmen garnieren.

ANGEBOT

regional

Gutes vom Nudelmacher Hierl, Heimatkost

Frische Knöpfle (Spätzle), 250g



2,39 €/St.

Bratfertige Knöpfle nach original bayrisch-schwäbischer Rezeptur mit hohem Eianteil aus relativ festem Teig. Bei der Herstellung wurden fast ausschließlich gute, regionale (deutschlandweit) Rohstoffe verarbeitet: mit ELISA-Wasser (energetisiertem Wasser) hergestellt, ausschließlich Eiern von Verbandsbetrieben aus Deutschland und regionalem (Weich)-Weizenmehl.

Dinkel-Spätzle, 250g



2,59 €/St.

Bratfertige Spätzle aus Dinkelmehl. Bei der Herstellung wurden fast ausschließlich gute, regionale (deutschlandweit) Rohstoffe verarbeitet: mit ELISA-Wasser (energetisiertem Wasser) hergestellt, ausschließlich Eiern von Verbandsbetrieben aus Deutschland und bayerischem Biokreis-zertifizierten Dinkel.

Gnocchi, 400g



3,40 €/St.

Die Heimatkost Bioland Gnocchi kommen vollständig ohne Triebmittel aus und erhalten einen festen Biss, ohne am Gaumen zu kleben. Aufgrund der fehlenden Triebmittel schwimmen die Gnocchi beim Kochen nicht so sehr nach oben. Sie quellen aber um 1,5 fache auf.

Tortillas, 5x 40g



2,69 €/St.

Bioland-zertifizierte Weizen-Tortillas nach dem Rezept von Karl-Heinz Hierl, schön biegsam zum Wraps wickeln. Angewärmt, bei Zimmertemperatur lösen sich die Tortillas besser voneinander.