



Liebe Kundin, lieber Kunde,

so kurios es klingen mag – sind wir bereits mitten in den Vor-Weihnachtsvorbereitungen. Das erste weihnachtliche Gebäck wird es bald bei uns geben, erste herbstliche/winterliche Joghurts stehen ja bereits in unserem (virtuellen) Regal. Also lassen Sie uns die letzten Herbststrahlen genießen und dennoch schon mal einen kleinen Vorgeschmack auf die kommende Zeit in Ihre Ökokiste wandern!

Herzlichst, Ihre Martina Kögl
und das Team der Ökokiste Kößnach



Lieferantenportrait

Karmeliten Brauerei Straubing

Vielen ist die Karmeliten Brauerei als konventionelle, wenn auch regional engagierte Brauerei bekannt. Jedoch wird dort seit über 30 Jahren auch ein feines Biobier mit Bio Smaragd Hopfen gebraut. Angesichts der technologischen Zukunftsausrichtung der Karmeliten Brauerei sprechen Experten von der Energieautarken Brauerei des 21. Jahrhunderts. In der Verantwortung für Mensch und Natur ist für der Brauerei Umweltschutz und der achtsame Umgang mit Ressourcen ein zentrales Anliegen. Dazu gehört die Achtung des regionalen Wirtschaftskreislaufs ebenso, wie das zukunftsweisende Projekt der Energieautarken Brauerei.



Angebot - Karmeliten Bier

Biobier 0,33l Flasche	0,99€
Sixpack: 6x Biobier 0,33l Fl.	5,99€
Kasten: Bio-Bier, 24 x 0,33l	21,99€

Durch die einzigartige Verbindung von traditionell überlieferter Brautradition und die Investition in modernste Technologie erreicht die Karmeliten Brauerei eine optimale Rohstoffnutzung, eine Senkung des Trinkwasserbedarfs, eine Energieeinsparung um 30% sowie eine Verringerung der CO₂-Emissionen um über 99,5%. Das bedeutet: Die Karmeliten Brauerei brauen 200 Kisten Bier mit der gleichen CO₂-Belastung, die durchschnittliche Brauereien zur Herstellung von nur einer Kiste Bier benötigen.

Weitere Infos zur Karmeliten Brauerei finden Sie unter www.karmeliten-brauerei.de

Liefertags-Verschiebung

Aufgrund des Feiertags am 01. November verschieben sich die Lieferungen in der KW 44 wie folgt:

Alle Ökokisten von Freitag, 01. November werden am Samstag, 02. November geliefert. Die Bestellschlüsse bleiben wie gehabt. Wir bedanken uns für Ihr Verständnis!

Kartoffel Einlagerungs-Aktion

Kartoffeln zu Sonderpreisen

Bioland

Kartoffeln vorw. festk., kg	2,79 €
Kartoffeln vorw. festk. 2kg	4,99 €
Kartoffeln vorw. festk. 5kg	9,99 €
Kartoffeln vorw. festk. 12,5kg	18,90 €
Kartoffeln festkochend, kg	2,79 €
Kartoffeln festkochend, 2kg	4,99 €
Kartoffeln festkochend, 5kg	9,99 €
Kartoffeln festkochend, 12,5kg	18,90 €
Kartoffeln mehlig, kg	2,79 €
Kartoffeln mehlig 2 kg	4,99 €
Kartoffeln mehlig 5kg	9,99 €
Kartoffeln mehlig 12,5kg	18,90 €
Kartoffel rotschalig	2,79 €
Kartoffel 2 kg, rotschalig	4,99 €
Kartoffel 5 kg rotschalig	9,99 €

bis hierher stammen alle Kartoffeln vom Biolandhof Bauer aus Bernried



Außerdem im Angebot:

Bamberger Hörnchen	5,99 €
Kartoffeln rotfleischig	4,69 €
Kartoffeln violett	4,69 €
Kartoffelraritäten, Mischung	4,79 €



GEMÜSE DER WOCHE

Blumenkohl

Vom Biokreisbetrieb Hofmann aus dem Knoblauchsland (Nürnberger Gegend)



Blumenkohl gilt als der feinste Vertreter der Kohlarten aufgrund seines feinen Aromas. Er eignet sich auch roh in geraspelter Form als Salat.

Sollte die „Blume“ nicht mehr schneeweiß, sondern gelblich sein, so liegt das daran, dass der Blumenkohl dem Licht ausgesetzt war, was den Nährstoffgehalt oder den Geschmack allerdings nicht beeinträchtigt. Blumenkohl hält sich einige Tage, er soll möglichst kalt gelagert werden. Wird Blumenkohl nach dem Kochen mit eiskaltem Wasser abgeschreckt, behält er seine helle Farbe. Er ist reich an Vitamin B und C sowie Kalzium.

VEGETARISCHES GEMÜSECURRY

Zutaten: 2 EL Öl, 1 Zwiebel in Ringe geschnitten, 2 TL Kreuzkümmel, 2 EL Koriander gemahlen, 1 TL Kurkuma, 2 TL Ingwer gemahlen, 1 TL Chilischote rot gehackt, 2 Zehen Knoblauch durchgepresst, 400g Tomaten gehackt (aus der Dose), 300ml Kokosmilch, 1 Blumenkohl klein in Röschen geteilt, 300g Kürbis in Stücke geschnitten, 400g Kichererbsen (aus der Dose) abgespült und abgetropft, Salz und Pfeffer, 150ml Naturjoghurt, 2 EL Mango-Chutney, Kräuter frisch zum Garnieren.

Zubereitung: Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin kurz dünsten. Gewürze, Chili und Knoblauch hinzufügen und 1 weitere Minute anbraten. Tomaten und Kokosmilch dazugeben und gründlich unterrühren. Blumenkohl, Zucchini, Karotten, Kichererbsen sowie Salz und Pfeffer dazugeben und zugedeckt 20 Minuten köcheln lassen. Joghurt und Mango-Chutney einrühren und nur noch leicht erhitzen, nicht aufkochen lassen. Dazu Reis servieren.



KARTOFFEL-BLUMENKOHL-AUFLAUF

Zutaten: 1kg Kartoffeln, festkochend, 1 Blumenkohl, etwas Butter für die Form, 1 Becher Saure Sahne, Gemüsebrühepulver, Salz, Pfeffer, Curry, ca. 150g geriebener Käse

Zubereitung: Kartoffeln weichkochen und abpellen. Geputzten Blumenkohl in Röschen teilen und weich dünsten. Eine Auflaufform mit Butter einstreichen. Kartoffeln in Scheiben schneiden und damit die Form auslegen. Die Blumenkohlröschen darauf setzen. Saure Sahne und Brühepulver in einer Schüssel verrühren und mit Salz, Pfeffer und Curry würzen. Sauce über das Gemüse gießen und mit Käse bestreuen. Bei 200°C 10 Min. überbacken.



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, 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
Schokolade ganze Haselnüsse, 100g	2,09 € /St.
Ingwer Limette/ Orange Bonbons, 75g	1,19 € /St.
Fass 39, Weißwein, 2018, 0,75l	6,99 € /Fl.

MANGOLD, ITALIENISCHE ART



Unser Mangold kommt diese Woche vom Hutzelhof, Oberpfalz

Zutaten: 800g Mangold (in ca. 1cm kleine Stücke geschnitten), Olivenöl, 2 EL Tomatenmark, 5 Knoblauchzehen (in kleine Stücke geschnitten), Salz, Pfeffer

Zubereitung: Die Mangoldstücke in Salzwasser 10 Minuten blanchieren, dann abgießen und abtropfen lassen. In heißem Olivenöl den klein geschnittenen Knoblauch dämpfen. Sobald sie Farbe annehmen, nach Geschmack 2- 3 EL Tomatenmark beifügen und mit dem Kochlöffel rühren, bis sich das Öl und das Tomatenmark verbinden.

Die abgetropften Mangoldstücke dazugeben, gut vermischen und etwa 5 Minuten zugedeckt dämpfen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.