

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)

Liebe Kundin, lieber Kunde,
 die Zeitumstellung steht uns bevor. Das bedeutet, abends wird es noch früher dunkel. Da braucht man etwas Wärmendes und Stärkendes. Das kann ein Vitaminschub am Morgen sein, der Ingwershot (entweder selbst zubereitet aus regionalem Ingwer oder fertig aus der BioC-Linie von Voelkel) lässt grüßen! Oder auch ein warmes Getränk, mit dem Sie den Abend ausklingen lassen. Vom alkoholfreien Punsch bis zum Glühwein ist für jeden Geschmack etwas dabei!

Vielleicht geht es Ihnen anders, aber bei uns im Büro stehen schon die ersten Plätzchen bereit. (Noch) nicht selbstgebacken, aber lange wird es vermutlich nicht mehr dauern...

Für alle, die beim Plätzchen backen etwas Zeit sparen wollen, haben wir die neuen Backmischungen von Biovegan im Sortiment – außer Wasser bzw. Margarine wird nichts weiter benötigt! Glutenfrei, vegan und einfach lecker!



Herzlichst, Ihre Martina Kögl und das Team der Ökokiste Kößnach



Weiterempfehlen und Dankeschön sichern!

Sie sind zufrieden mit uns? Dann sagen Sie es weiter! Als Dankeschön für jede erfolgreiche Empfehlung (mind. zwei Bestellungen) erhalten Sie eine Aufmerksamkeit Ihrer Wahl!

Dankeschön Biene: Wildbienenhotel und je ein Yogi Tea Kurkuma Orange & Basische Kräuter



Dankeschön Italien: Pasta aus Regensburg und Wurdies Pizza- und Pastagewürz



Dankeschön Brotzeit: Brotzeitbrett, Zwiebelschmelz & Erdbeer-Marmelade von Beerenbauern



Dankeschön Wein: Grissini und je eine Flasche Julian (0,25l) und Michele (0,25l)



Teilen Sie uns die Kontaktdaten des Neukunden/der Neukundin über unsere Webseite unter „Freunde werben“, per E-Mail an info@oekokiste-koessnach.de oder telefonisch mit Angabe Ihres Wunschkanteschöns mit. Natürlich kann sich der Neukunde/die Neukundin auch gleich bei uns als Kunde registrieren – bitte dann die Notiz mit Angabe des Werbers/der Werberin nicht vergessen!

LIEFERANTENPORTRAIT

Boierhof



Seit 1890 bewirtschaftet die Familie Hausladen den Boierhof in Willmering. 1997 stellte der Betrieb auf ökologische Wirtschaftsweise um und ist seitdem Mitglied des Naturlandverbandes.



Im Jahr 2011 wurde der alte Stall abgerissen und so Platz für einen neuen Schweinestall mit optimalen Haltungsbedingungen geschaffen. Auf den Dächern hat Familie Hausladen eine Photovoltaikanlage installiert und eine kleine Windkraftanlage zum Eigenverbrauch fand ihren Platz.

2018 war der Neubau eines Wirtschaftsgebäudes, in dem sich eine Gemüsewaschhalle, die Wirtschaftsküche und der Hofladen befinden, angesagt. Alle angebauten Produkte, die frisch nicht verkauft werden oder bei denen die Ernte überraschend gut war (die Zucchini lässt dieses Jahr grüßen), landen in der Wirtschaftsküche und werden vor Ort zu besonderen Spezialitäten verarbeitet.

GEMÜSE DER WOCHE

SÜSSKARTOFFELN

vom Bioland-Hof Waas, Landau/Isar



Jedes Jahr freuen wir uns aufs Neue, wenn wir Süßkartoffeln vom Bioland-Hof Waas aus Landau an der Isar erhalten, denn dann können wir die leckere Kartoffel-Alternative endlich regional anbieten! In den 1980er Jahren entschied sich Rudolf Waas in Zeholfing bei Landau für den ökologischen Landbau. Die Hofstelle liegt am Isarufer, die Äcker und Gewächshäuser befinden sich größtenteils auf fruchtbarem Schwemmland. Neben Tomaten und heimischem Gemüse wird neben den Süßkartoffeln auch mit dem Anbau von Exotischem wie Zitronengras und Ingwer experimentiert!

„BAYERISCHE“ ASIA-PFANNE

Selten erhält man das Gemüse für eine Asia-Pfanne regional – mit der Ökokiste ist es diese Woche aber kein Problem!

Der Chinakohl kommt diese Woche vom Bioland-Hof Bauer, der Lauch vom Demeterhof Stockner, der Ingwer vom Bioland-Hof Waas.



Zutaten: 1 rote Paprika, 1 Chinakohl, 150g Champignons, 100g Karotten, 15g Ingwer, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Öl, 2 EL Cashewkerne, 2 EL Sojasauce, 1 EL Sesamöl, etwas Chilipulver, ½ Bund Koriander, 10g Wakame Algen (Instant Topping)

Zubereitung: Paprika und Karotten putzen, abspülen, in Stücke schneiden. Pilze putzen, je nach Größe ebenfalls halbieren. Chinakohl putzen, evtl. abspülen und in Streifen schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Cashewkerne darin kurz anrösten, herausnehmen. Ingwer und Knoblauch in der Pfanne im Bratfett andünsten. Paprika, Karotten und Pilze dazugeben und etwa 4 Minuten anbraten. Chinakohl dazugeben, kurz anbraten. Mit Sojasoße, Sesamöl und Chilipulver abschmecken. Koriander abspülen, trocken schütteln und grob hacken. Cashewkerne grob hacken, zusammen mit dem Koriander über das Gemüse streuen. Vor dem Servieren die Wakame Algen darüberstreuen und servieren.

SÜSSKARTOFFEL-APFEL-SUPPE

Zutaten: 4 Äpfel, ½ Zwiebel, fein gehackt, 1 Stück Ingwer, fein gehackt, 3 EL Sonnenblumenöl, 400 g Süßkartoffeln, gewürfelt, 2 EL Zitronensaft, 600 ml Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, 50 ml Apfelsaft, 100 ml Sojasahne, 200 g Seidentofu, gewürfelt, 1 Handvoll Korianderblättchen, gehackt



Zubereitung: Einen Apfel fein, die anderen Äpfel grob würfeln. 2 Zwiebel und Ingwer in Öl farblos anschwitzen. Süßkartoffeln und grobe Apfelwürfel kurz mitschwitzen, Zitronensaft zufügen. Gemüsebrühe zugießen. Salzen, pfeffern und in ca. 20 Minuten weichkochen. Apfelwürfelchen im heißen Apfelsaft dünsten. Salzen und pfeffern. Die Hälfte der Sahne zur Suppe gießen und pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Suppe in Schalen füllen, mit Sahne beträufeln. Tofu, Apfelwürfelchen und Koriander in die Suppe geben. Mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreut servieren.

Dazu passt ein Feldsalat. Dieser kommt diese Woche vom Demeterhof Stockner, Landau/Isar.

