

**Liebe Kundin, lieber Kunde,**

und wieder können wir einen weiteren Schritt in Richtung Nachhaltigkeitssteigerung melden. Bisher waren die Backwaren der Biobäckerei Gottschaller in Tüten aus einem Papier-Plastik-Verbund eingepackt. Ab sofort werden Brote und Semmeln aus Gottschall in reine Papiertüten verpackt: so wird Plastik eingespart und das Recycling vereinfacht! Alle, die bereits die erste Vorfreude auf die Adventszeit spüren, finden in unserem Online-Shop ab sofort Lebkuchen, Plätzchen, leckere Getränke für kalte Tage u.v.m. Wer lieber selbst etwas ausprobiert, dem sei unser Rezept für Heißen Apfelsaft empfohlen: geht schnell und schmeckt richtig lecker!

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

**ANGEBOT**

**Eine Weinreise durch Europa!**

Sechs besondere Weine, optional dazu passende Käsesorten: fertig ist der gelungene Abend mit Familie und Freunden! Am 26.11. um 20 Uhr findet ein Online-Weintasting statt, durchgeführt von unserem Partner Weiling. Weinexperte Andreas Schmidberger und Käseexperte Mathias Hafner erklären live die sechs Weine und liefern interessante Hintergrund-Infos rund um die Weingüter und Wein im Allgemeinen!



**Weinpaket, bestehend aus sechs Weinen 45,00 €**

Grüner Veltliner Heideboden weiß vom Weingut Sonnenmulde, b\*Tempranillo halbtrocken rosé von bioladen, Madego rot von La Cappuccina, Chardonnay weiß vom Weingut Sander, Bordeaux Supérieur rot vom Château La Blanquerie, Rioja Crianza rot von Bodegas Jalón

**Optional dazu:**

**Passende Käseauswahl, ca. 600g ca. 20 €/Paket**

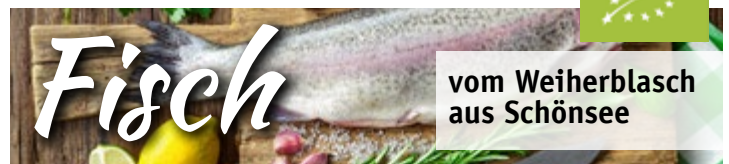
L'amour rouge, Appenzeller, Brie Petit Normand, Comté, Parmegiano Reggiano, Manchego

**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.

**ANGEBOT**



Elsässer Saibling ganz, ca 250-330g	2,99 € /100g
Elsäßer Saibling geräuchert, ganz, 250-300g	3,79 € /100g
Saiblingsfilets, 2 Stück, ca. 200-300g	4,59 € /100g
Regenbogenforelle ganz, ca. 220-320g	1,99 € /100g
Regenbogenforellenfilets, 2 Stück, 150-250g	3,59 € /100g
Geräucherte Regenbogenforellenfilets, ca. 180-250g	4,29 € /100g
Geräucherte Regenbogenforelle ganz, ca. 250g	2,69 € /100g

Gewichte können je nach Größe der Fische deutlich schwanken!

**Bestellschluss: 19.11.2021**

**Auslieferung in KW 47 (Woche vom 22.-26.11.2021)**

## GEMÜSE DER WOCHE

### HOKKAIDO-KÜRBIS **Bioland**

vom Bioland-Hof Wiethaler, Kammersdorf

Kürbissalat, Kürbissuppe, gefüllte Kürbisse, süßer Kürbiskuchen, Dessert und Konfitüre: Der Kürbis hat sich einen festen Platz in unserer Küche erobert. Und nicht zuletzt ist er einfach wunderschön anzusehen. Der Hokkaido-Kürbis schmeckt kräftig-süßlich und hat den großen Vorteil, dass man die Schale mitessen kann.



## WIRSINGPACKERL MIT ZIEGENKÄSE

**Zutaten:** 6 große Blätter Wirsing, 50 g Pinienkerne, 2 Schalotten, 1 TL Butter, 150 g Ziegenfrischkäse, 2 TL Sahne, Pfeffer und Salz, 1 Ei, Semmelbrösel, Sesam

**Zubereitung:** Die Wirsingblätter in kochendem Salzwasser blanchieren. Gut abtropfen lassen und gut trocken tupfen. Pinienkerne in einer Pfanne trocken anrösten und abkühlen lassen. Schalotten schälen, würfeln und goldbraun andünsten. Den Ziegenkäse mit den Schalotten, den Pinienkernen, Sahne, Pfeffer und wenig Salz verrühren und abschmecken. Füllung gleichmäßig auf die Blätter verteilen, die Kohlblätter seitlich einschlagen und zu Packerl falten. Das Ei verschlagen, Semmelbrösel und Sesam mischen. Die Packerl durch das Ei, dann mit der Mischung aus Semmelbröseln und Sesam panieren und in heißem Schmalz braten. In die Füllung könnte auch noch Schinken gegeben werden.

## Heißer Apfelsaft mit Zimt

**Zutaten:** 1l naturtrüber Apfelsaft, 2 TL Zimt, nach Belieben: Amaretto, etwas Glühweingewürz

**Zubereitung:** Den Apfelsaft mit dem Gewürzen aufkochen und bei niedriger Temperatur zugedeckt ca. 10 Minuten durchziehen lassen. Nach Belieben am Schluss einen Schuss Amaretto dazu.

Schmeckt toll mit Apfelsaft von Streuobst-Wiesen aus der Apfelregion Lallinger Winkel.

Apfelsaft, 1l (Direktsaft) 2,99 €/Fl.

Apfelsaft-Kasten, 6x1l 17,00 €/Kstn.



## KÜRBIS-CURRY



**Zutaten:** 250 g Reis, 600 g Hokkaido-Kürbis (gewürfelt), 100 g rote oder gelbe Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 1 kleines Stück Ingwer, 150 g Spinat, 1 Dose / Glas Kichererbsen, 1 Dose Kokosmilch, 1 Limette oder Zitrone, 4 EL Cashewkerne oder Erdnusskerne, 1 EL Woköl, Salz, Pfeffer, Chilipulver nach Belieben

**Zubereitung:** Den Reis nach Packungsangabe kochen. In der Zwischenzeit Kürbis waschen, vierteln, entkernen und mit Schale in mundgerechte Würfel schneiden. Zwiebel würfeln und mit den Kürbiswürfeln in einem Wok oder einer großen Pfanne in Öl für 3 Minuten anbraten. Knoblauch und Ingwer sehr fein hacken, mit dem Curry hinzufügen und unter Rühren 2 Minuten mitbraten. Spinat waschen, abtropfen, etwas kleiner schneiden und zusammen mit den abgetropften Kichererbsen hinzufügen und unterrühren. Weitere 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Chilipulver und dem Saft einer Limette oder einer Zitrone abschmecken. Das Curry mit Reis servieren, die Cashewkerne als Topping darübergerben.

## EMMER-PIZZA

ein Rezept-Tipp von Susanne vom Biohof Fischer-Ittlinger

**Zutaten:** 1/3 Würfel Hefe, 2 EL Zucker, 100ml Wasser, 825g Emmermehl, 370ml wasser, 30ml Öl, 22g Salz, 500ml passierte Tomaten, 1 TL Salz, 2 TL Pizzagewürz, 1/2 TL Zucker, Belag nach Geschmack

**Zubereitung:** Die Hefe mit dem Zucker in 100ml lauwarmen Wasser auflösen. Die Zutaten und die aufgelöste Hefe in eine Rührschüssel geben (vom Wasser zuerst nur ca. 3/4 der Menge verwenden). Mit dem Handrührgerät und Knethaken oder einer Küchenmaschine sehr gründlich zu einem elastischen Teig verkneten. Dabei das restliche Wasser nach Bedarf nach und nach dazugeben.

Den Teil in acht Stücke (je ca. 165g) teilen. Mit Abstand zueinander in einem Behälter mit Deckel mind. 6 Stunden lang kühl lagern (evtl. auch über Nacht gehen lassen). Dabei verdoppelt sich das Volumen. Die einzelnen Teiglinge auf einer leicht bemehlten Fläche dünn auswellen. Tomaten, Salz, Pizzagewürz und Zucker mit einander vermengen und die Böden mit der Sauce bestreichen. Belag nach Geschmack (Salami, Schinken, Oliven, Paprika, Mais, ...) aufgeben, dabei immer mit geriebenen Mozzarella beginnen. Im Backrohr auf einem Blech bei ca. 200°C ca. 20 bis 25 Minuten backen. Die Pizza ist fertig, wenn der Käse zerlaufen und der Boden außen kross ist.

