

44/23



## INFOS UND ANGEBOTE

## UNSERE ADVENTSKALENDER

Von Schokolade über Tee und Müsli bis hin zu Saatgut: da ist wirklich für jeden Geschmack etwas dabei!

### Adventskalender Tee, Lebensbaum 4,99 €/Stück

Gut verpackt: Schachtel aus Recyclingkarton, mineralölfreie Druckfarben, Teebeutel aus Naturfasern, ohne Klammer, Faden aus Bio-Baumwolle.



### Adventskalender Müsli Rosengarten 24,99 €/Stück

24 leckere Müsliportionen versüßen Ihnen die Vorweihnachtszeit



### GEPA Adventskalender Schokolade (Vollmilch) 3,69€/Stück



### Adventskalender Schokolade (Vollmilch), Rosengarten 3,79 €/Stück



### Adventskalender Wundersame Kräuterwelt, Magic Garden Seeds, 29,90 €/Stück

Sortenmischung aus bekannten Küchenkräutern, exotischen Gewürzpflanzen, eher unbekanntem Wildkräutern, Teekräutern und traditionellen Heilpflanzen. Samenfest und aus zertifiziertem Bio-Anbau.



### Adventskalender Bunter Selbstversorgergarten, Magic Garden Seeds 29,90 €/Stück

Sortenmischung aus aromatischen Küchenkräutern sowie vor allem ertragreichen Gemüsesorten. Samenfest und aus zertifiziertem Bio-Anbau.



## TEMPEH BURGER PATTIES

5,80 €/Pkg. (2 Stück)



bekannt von unserem Einweihungsfest!

Die veganen marinierten Burgerpattys sind ein wunderbares fleischloses Pflanzlerl, das sich aufgrund seiner bissfesten Konsistenz hervorragend zum Braten und Grillen eignet. Durch die würzige Marinade bringt das aus fermentierten Sojabohnen hergestellte Patty bereits einen tollen Umami-Geschmack mit.

## TOFU 3,99 €/St. (210g)

in den Sorten natur, geräuchert, leicht scharf und pikant!



## BLICK HINTER DIE KULISSEN TOFUREI GESGU



GESGU steht für gesund & gut und dahinter stecken Werner, Maxi und Andrea aus Tiefenbach im Landkreis Cham. Bei einem gemeinsamen Essen kam die Idee, einen schmackhaften, regionalen Tofu zu produzieren. Gesagt, getan. Sie gründeten die Tofurei Gesgu und stellen nun aus heimischem Soja leckere Tofu- und Tempehprodukte her. Die bayerische Sojabohne beziehen sie vom Biohof Lex aus Erding, alle weiteren Zutaten sind selbstverständlich ebenso bio-zertifiziert; außerdem sind die meisten ihrer Produkte glutenfrei und vegan. Statt Fleisch durch Tofu zu ersetzen verfolgen Sie den Ansatz, ihren Tofu als eigenständiges Produkt auf dem Markt zu etablieren, ganz nach dem Motto: Am Montag gibt's Bratwürstel und am Dienstag Tofu-Geschnetzeltes... probieren Sie daher gleich mal die leckeren Sorten aus!



## BORSCHTSCH WARMER Eintopf



Zutaten für 2 Personen:

125 g Zwiebeln (rot oder weiß), 250g Tomaten (oder passierte Tomaten), 2 Knoblauchzehen, 400 g rote Bete, 100g Knollensellerie, 350 g Kartoffeln, 250 g Weißkraut, 15 g Butter, 0,75 Liter Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker, 1 EL Zitronensaft, 1/2 TL Paprikapulver, 1 Lorbeerblatt, 1/2 TL Pfefferkörner (optional), 2 Wacholderbeeren (optional), 1/2 Bund Petersilie, etwas Dill, 150 g Schmand

Die Zwiebeln schälen, in dünne Ringe schneiden. Die Tomaten würfeln. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die rote Bete waschen, schälen und grob raspeln. Den Sellerie putzen, in dünne Scheiben hobeln. Kartoffeln waschen, schälen und in mittelgroße Würfel schneiden. Weißkraut putzen und in feine Streifen hobeln. Zwiebeln in der Butter glasig dünsten. Gemüse dazugeben, 15 Min. bei mittlerer Hitze dünsten. Die Brühe angießen, Salz, Pfeffer, Zucker, Zitronensaft, Paprikapulver, Lorbeerblatt und optional Pfefferkörner und Wacholderbeeren dazugeben. Weitere 30 Minuten köcheln lassen. Kräuter waschen und grob hacken. Ein wenig davon als Dekoration zur Seite legen. Rest untermischen. Die Suppe mit Schmand und Kräutern servieren.



# NEU BEI UNS

Ideal als Topping für Müsli & Joghurt: die gefriergetrockneten Früchte von Tarabao



## Erdbeeren

gefriergetrocknet  
(in Scheiben), 35g

6,59 €/Glas

## Himbeeren

gefriergetrocknet, 45g

9,89 €/Glas

## Waldbeeren Mix

gefriergetrocknet, 30g

5,99 €/Glas

(Wildheidelbeere\* (25%), Erdbeere\* (25%), schwarze Johannisbeere\* (25%), Himbeere\* (25%))

## Obstsalat

gefriergetrocknet, 30g

5,99 €/Glas

(Banane\* (28%), Ananas\* (20%), Erdbeere\* (18%), schwarze Johannisbeere\* (18%), Himbeere\* (16%))



## GUT ZU WISSEN

### WARUM SIND GEFRIERGETROCKNETE FRÜCHTE SO TEUER?

Gefriergetrocknetes Obst ist als Produkt auf die Menge gerechnet teuer. Durch die Gefrierdrying wird den Früchten das Wasser entzogen, wodurch sie an Gewicht verlieren.

Sie sind super luftig und knusprig, verlieren jedoch nicht ihre Form. Dadurch haben bereits wenige 100g ein ziemlich hohes Volumen. Bei den Erdbeeren z.B. füllen bereits 45g ein ganzes Mehrweg-Glas!

Auf das Kilo gerechnet sind die gefriergetrockneten Produkte natürlich sehr teuer, auf das Volumen gesehen sieht das jedoch schon anders aus. Deshalb reichen bereits geringe Mengen der Früchte für das Verfeinern von etlichen Müsli-Portionen.

Lassen Sie sich überzeugen!

## AUSSERDEM IN DER ÖKOKISTE

### BUTTERNUT-KÜRBIS

vom Biolandhof Wiethaler, Kammersdorf



## PROBIEREN SIE DEN

### FÄCHER-BUTTERNUT AUF ZIEGENKÄSE

Zutaten für 2 - 4 Personen:

1 mittelgroßer Butternut-Kürbis, 5 Zehen Knoblauch, 2 TL Rosmarin, 150 g Ziegenfrischkäse, 150 g Feta, 2 TL Zitronenschale, Saft einer halben Zitrone, 4 Datteln, 2-3 EL gehackte Petersilie, 2 TL Sonnenblumenkerne, 6 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 1/4 TL Muskatnuss, frisch gerieben, 50 g Butter oder Margarine, 1 EL Honig



Backofen auf 220°C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und mit 2 EL Olivenöl einpinseln. Den Kürbis schälen, halbieren und entkernen. Den Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Kürbishälften auf ein großes Brett legen und links und rechts mit Kochlöffeln platzieren. Mit einem scharfen Messer quer alle 5 mm bis zu den Kochlöffeln einschneiden. In die Zwischenräume die Knoblauchscheiben stecken. Beide Hälften mit je 1 EL Öl beträufeln und einpinseln, mit je 1/4 TL Salz, 1/8 TL Pfeffer, 1/8 TL Muskatnuss und 1 TL Rosmarin würzen und einreiben. 45 Minuten im Ofen backen. Wenn der Knoblauch braun wird, abdecken. Nach der Backzeit die Kürbishälften mit Butterflockchen belegen und mit Honig beträufeln, weitere 10 Minuten backen. Der Kürbis sollte weich sein, aber nicht in sich zusammenfallen.

In der Zwischenzeit für das Käsebett den Ziegenkäse, den Feta, Zitronenschale und -saft, 1 EL Olivenöl und 1/4 TL Salz sowie Pfeffer miteinander cremig pürieren und je nach Anzahl der Portionen auf Tellern verteilen. Datteln entkernen und kleinhacken, Petersilie kleinschneiden.

Den Kürbis auf die Käsecreme legen und mit den Datteln, der Petersilie und den Sonnenblumenkernen bestreuen. Noch etwas Olivenöl darüber träufeln.



## GUT ZU WISSEN

### ÄPFEL MIT SCHALENFEHLERN



Letzte Woche hatten wir schon davon erzählt: ein Hagelschaden und der späte Frost haben den Äpfeln unseres langjährigen Apfel-Lieferanten Alfons Vilser optisch zugesetzt. Die braunen Flecken an der Schale und die sog. Frostnasen in der Nähe des Stiels ändern aber nichts am tollen Geschmack der Äpfel: die Stellen können einfach mitverzehrt werden, ein Ausschneiden der Stellen ist nicht nötig.

Äpfel mit Schalenfehlern, gemischte Sorten

3,39 €/kg

