

Liebe Kundin, lieber Kunde,

die Zeit des Federweißen ist leider vorbei, aber schon steht die nächste Wein-Besonderheit in unseren Regalen: der **Primeur**, ein junger und frischer Rotwein, der gekühlt bei 16 °C und jung getrunken werden sollte. Er wird gleich nach Abschluss einer kurzen Gärung in Flaschen abgefüllt und zeigt schon früh die Qualität des Jahrgangs. Perfekt für gemütliche Abende bei typischem November-Wetter!

Herzlichst, Ihre Martina Kögl
und das Team der Ökokiste Kößnach



Angebot - Primeur

Primeur rot 0,75l 5,49€ / FL.

SPITZKRAUTSALAT MIT JOGHURTSAUCE

Zutaten: 500g Spitzkraut in feine Streifen geschnitten, 1 TL Salz, 2 EL ÖL, 250g Joghurt, Saft einer Zitrone, 1 Apfel, 2 EL Honig, 1 Prise Zimt, etwas Zitronenschale, fein gerieben, Pfeffer, 50g Hasel- oder Walnüsse

Zubereitung: Spitzkraut mit Salz und Öl vermengen, dann weich kneten. Joghurt und Zitronensaft hinzugeben und Spitzkraut durchziehen lassen. Apfel in feine Würfel schneiden und unterheben. Honig dazugeben. Mit etwas Zimt, Zitronenschale und Pfeffer abschmecken. Nüsse grob hacken und ohne Öl in der Pfanne etwas bräunen lassen. Abgekühlte Nüsse in den Salat geben

Unser Spitzkraut kommt diese Woche vom Biolandhof Wiethaler aus Kammersdorf bei Stallwang.

Bioland

SÜSSKARTOFFELPOMMES

Zutaten: 3 bis 4 Süßkartoffeln für 2 Personen

Zubereitung: Die Süßkartoffeln schälen und in Pommes-Stäbchen schneiden. Die Kartoffeln auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit wenig Öl beträufeln und bei 200°C Umluft ca. 20 Min backen. Dabei aufpassen, dass sie nicht verbrennen, denn Süßkartoffeln sind im Backofen schneller gar als normale Kartoffeln. Nach dem Backen mit einer Prise Salz bestreuen.



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



Angebot

Geflügel

Bioland

Vom Bioland-Geflügelhof Vest, Irnkofen

Artgerechte Tierhaltung und nahtlose Qualitätssicherung ist oberstes Gebot auf dem Biohof Vest. Die Tiere dürfen auf den großen Wiesen des Hofes frei laufen und entwickeln so eine Produktqualität, die nur ein Leben in größtmöglicher Freiheit garantiert.

Hähnchen ganz, ca. 1,7 kg	12,90 €/kg
Hähnchen halb, ca. 1 kg	13,90 €/kg
Hähnchen-Brust, 2 Stück	32,90 €/kg
Hähnchen-Keulen, 2 Stück	15,90 €/kg
Hähnchen-Flügel ca. 500g	6,90 €/kg
Hähnchen-Carcassen ca. 1 kg	1,65 €/kg
Hähnchenleber, ca. 300 g	11,90 €/kg
Hähnchen-Gyros, ca.500g	24,90 €/kg

Bestellschluss: Freitag, 12 Uhr
Auslieferung immer in der darauffolgenden Kalenderwoche



AUBERGINEN-SÜSSKARTOFFEL-CURRY

Zutaten: 1 Aubergine, Salz, 400g Süßkartoffeln, 25g Kurkuma, 3 Knoblauchzehen, 2 rote Zwiebeln, 5 EL Pflanzenöl, 1 EL Kokosflocken, 1 EL Thai Currypaste und 500ml Gemüsebrühe, 100ml frisch gepresster Orangensaft, 200ml Kokosmilch, 250g Basmatireis, 3 Bananen, 1 Handvoll Basilikum oder Koriander



Zubereitung: Aubergine putzen, in 2-3 cm große Würfel schneiden, leicht mit Salz bestreuen und 5 Min. ziehen lassen. Süßkartoffeln schälen, waschen und in etwa 3 cm große Stücke schneiden. Kurkuma und Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. 3 EL Pflanzenöl in einer breiten Pfanne erhitzen. Auberginenwürfel mit Küchenpapier trocken tupfen und im heißen Fett von allen Seiten anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Restliches Pflanzenöl in einem Topf erhitzen. Darin Kurkuma, Knoblauch und Zwiebeln farblos anschwitzen, Süßkartoffeln, Kokosflocken und Currypaste zufügen und kurz mit anschwitzen. Auberginen zufügen, das Ganze mit Gemüsebrühe und Orangensaft auffüllen und mit Salz würzen. Das Curry bei geschlossenem Deckel 15 Min. leise köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. Den Deckel abnehmen, Kokosmilch angießen und unter gelegentlichem Umrühren weitere 10-15 Min. köcheln lassen. Basmatireis nach Packungsangabe zubereiten. Kurz vor dem Servieren die Bananen in 1cm breite Scheiben schneiden, unter das Curry rühren und abschmecken. Basilikumblättchen über das Curry streuen. Das Curry mit Basmatireis servieren.

GEMÜSE DER WOCHE



Süßkartoffeln

vom Biolandhof Waas, Zeholfing

Eigentlich ist die Süßkartoffel in Südamerika heimisch. Seit einiger Zeit baut der Biolandhof Waas aber nun schon erfolgreich Süßkartoffeln an, sodass wir diese Woche 100% niederbayerische Süßkartoffeln in Ihre Kisten packen können.



Angebot

November-Angebote

Meerrettichcreme, Aufstrich, 150g	2,09 € /St.
Schnittlauchleberwurst, 200g	4,49 € /St.
Puderrübenzucker, 200g	1,79 € /St.
Zuckerrübensirup, 225g	1,95 € /St.
Traffix Dinkel Kakaokexse, 150g	2,09 € /St.
Erdnuss Flips, 125g	2,29 € /St.
Schokolade Brasilien, 70%, 80g	3,39 € /St.
Schokolade Ecuador, 42%, 100g	3,39 € /St.
Schokolade Costa Rica, 50%, 100g	3,39 € /St.
Schokolade Lateinamerika, 100%, 80g	3,29 € /St.
Hochlandkaffee ganze Bohne, 1kg	14,99 € /St.
Hochlandkaffee gemahlen, 0,5kg	7,49 € /St.
Halswärmer Tee, 17 Beutel	2,99 € /St.
Flüssiges Waschmittel im Beutel, 1,5l	5,39 € /St.
Color Waschmittel 1,5l Ökopack	5,39 € /St.
Fass 39, Weißwein, 2018, 0,75l	6,99 € /Fl.
Oblatenlebkuchen im Tray, 200g	3,59 € /St.

Lieferantenportrait

Bioland-Hof Willi Bauer, Bernried

Die Familie bewirtschaftet einen Gemischtbetrieb mit Schwerpunkt Milchwirtschaft und Ackerbau. Vor einigen Jahren hat Familie Bauer ein großes klimatisiertes Kartoffellager gebaut. Nach der Ernte werden die vorsortierten Kartoffeln in großen Kisten in optimaler Temperatur und Luftfeuchtigkeit eingelagert. Im Laufe des Herbsts und Winters sortiert die Familie die Kartoffeln nach Bedarf aus. So können bis in die Mitte des Folgejahres Lagerkartoffeln bester Qualität an uns geliefert werden. Trotz sorgfältigem Anbau fällt die Ernte jedes Jahr unterschiedlich aus. Die Kartoffeln reagieren sehr stark auf die Witterung. Im Gegensatz zu seinen konventionellen Kollegen bringt Biobauer Willi natürlich keine Fungizide (Pilzbekämpfungsmittel) aus. Auch auf das im Bioanbau in kleinen Mengen erlaubte Kupfer verzichtet er gänzlich.

