

## Liebe Kundin, lieber Kunde,

wir alle haben noch die Bilder der Missstände in den großen Schlachthöfen in Deutschland vor Augen. Das lässt sich natürlich nicht mit verantwortungsbewusstem Fleisch-Konsum vereinbaren. Alternativen gibt es genügend, sei es unser Bio-Metzger Kammermeier, der das Fleisch von umliegenden, kleinen Höfen erhält und in einem kleinen Schlachtbetrieb im Nachbarort zerlegen lässt oder seien es die vielen Höfe, die ihr Fleisch direkt anbieten.

Vom Biohof Hofbauer erhalten wir Ende November wieder Dry-Aged-Rindfleisch-Pakete: die Rinder werden direkt am Hof von der Bäuerin selbst geschlachtet, um den Tieren Transport oder Stress durch Unbekanntes zu ersparen. Die unterschiedlichen Pakete können jetzt vorbestellt werden.

Herzlichst, Ihre Martina Kögl  
und das Team der Ökokiste Kößnach

### Mischpaket mit Lende 5 kg 18,95€/kg

Inhalt: Suppenfleisch, Bratenstück, Stück Lende

### Mischpaket mit Steak 5 kg 18,95€/kg

Inhalt: Suppenfleisch, Bratenstück, Steak

### Mischpaket mit Rouladen 5kg 18,95€/kg

Inhalt: Suppenfleisch, Bratenstück, 2Stück Rouladen

### Mischpaket mit allem 10kg 17,95€/kg

Inhalt: Suppenfleisch, Bratenstück, Beinscheibe, Stück Lende, Steak, Rouladen

### Filet-Packung, 500g 46,90€/kg

## Getränke für kalte Tage

### Glühwein/Punsch mit Alkohol

Heißer Hirsch, rot, 0,75l	3,89 €/FL.
Hitzkopf Bratapfel-Orange, 0,75l	4,38 €/FL.
Hitzkopf Schlehenglühwein, 0,75l	4,86 €/FL.
Honig Met, 0,75l	7,30 €/St.
Heißer Hirsch weiß, 0,75l	3,89 €/FL.

### alkoholfreier Punsch, Tee u.v.m.

Familien Punsch, 0,7l	2,91 €/FL.
Hygge Punsch Apfel-Mandarine, 0,75l	4,18 €/St.
Hygge Punsch Apfel Blaubeere, 0,75l	4,18 €/FL.
Adventskalender Tee 2020, 24 Teebeutel	4,90 €/St.
Yogi Tee Christmas, 2020, 24 Teebeutel	3,33 €/St.
Fruchtiger Winterpunsch, 20 Teebeutel	3,72 €/St.
Glühweingewürz rot, 20 Beutel	3,72 €/St.
Zitronenmelisse, 40g	2,89 €/St.
Wärmende Winterkräuter, 20 Teebeutel	3,72 €/St.
Würziger Winterapfel, 20 Teebeutel	3,72 €/St.
Riesling 1l, „Volle Pulle“	7,60 €/FL.
Prosecco 0,75l, Rapunzel	6,81 €/FL.
Sekt, Riesling brut, Weingut Sander, 0,75l	12,62 €/FL.
Aroniageist, 200ml	18,03 €/FL.

### 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
Regenbogenforellenfilets geräuchert, 2 Stück, 180-250g	4,13 €/100g

**Bestellschluss Donnerstag, der 5. November**  
**Auslieferung KW 46 (9. - 13. November)**

### KLEINE WARENKUNDE

## Satsumas

Die Satsuma ist eine aus Süd-japan stammende Zitruspflanze (Citrus). Sie bildet süßsäuerliche und fast kernlose Zitrusfrüchte. Die Satsuma ist nicht identisch mit der Mandarine, obwohl ihre Früchte in Europa auch als kernlose Mandarinen gehandelt werden. Der Baum wird als eine Kreuzung aus Mandarine und Orange angesehen und lässt sich bis 1429 zurückverfolgen. Die Frucht ist süß und normalerweise kernlos. Sie ist etwa von der Größe einer Mandarine, also kleiner als eine Orange. Die Fruchtschale lässt sich leicht ablösen, was die Satsumas zu einer sehr beliebten Sorte macht.



GEMÜSE DER WOCHE

ENDIVIENSALAT

vom Demeterhof Stockner, Eichendorf

demeter

Am Endiviensalat scheiden sich oft die Geister: die einen lieben ihn wegen seines bitteren Geschmacks, die anderen empfinden gerade diese Bitterkeit als störend. Fakt ist: der Salat ist aufgrund eben dieser Bitterstoffe sehr gesund und kann dennoch lecker zubereitet werden. Die Kombination macht den Unterschied: geben Sie süße Früchte wie Äpfel, Birnen oder Trauben mit in den Salat oder wählen Sie ein süßes Dressing auf Honig-Basis! Wer weiß, vielleicht gehört der Salat schon bald auch zu Ihren Lieblingen!

SCHAFSKÄSE-PIDES MIT MANGOLD

**Zutaten:** 125ml Milch, 20g frische Hefe, 400g Dinkelvollkornmehl (+ etwas mehr Mehl zum Arbeiten), 2 EL Kokosöl, 125 ml Wasser, Salz, 400g Mangold, 1 rote Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Bratöl, Pfeffer, 1 TL Schwarzkümmel, 200g Schafskäse, 1 Eigelb



**Zubereitung:** Für den Teig die Milch lauwarm erwärmen, die Hefe zerbröseln und mit 2 TL Mehl in die Milch rühren. Restliches Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken und die Hefemilch hineingeben. Zugedeckt 10 Minuten ruhen lassen.

Kokosöl zerlassen. 125ml lauwarmes Wasser, 1/2 TL Salz und das Kokosöl zum Vorteig geben. Zu einem glatten Teig verkneten und zugedeckt 45 Minuten gehen lassen. Mangoldblätter und Stiele getrennt in Streifen schneiden. Zwiebel fein würfeln. Knoblauch durchpressen. Bratöl in einer Pfanne erhitzen. Mangoldstiele und Zwiebel darin 4 Minuten braten. Knoblauch und Mangoldblätter zugeben und kurz garen, bis die Blätter zusammenfallen. Mit Salz, Pfeffer und Schwarzkümmel würzen. Auf einen großen Teller geben und abkühlen lassen. Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Käse zerbröseln. Eigelb mit 1 EL Wasser verrühren. Teig kräftig durchkneten. In 8 Stücke teilen. Teigstücke auf einer bemehlten Fläche zu ovalen Fladen (ca. 16 cm lang) ausrollen. Käse unter den Mangold mischen. Mangold auf die Fladen verteilen, dabei einen 2 cm breiten Rand frei lassen. Die Ränder über die Füllung klappen. An den Spitzen gut zusammendrücken. Fladen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Mit der Ei-Wassermischung bestreichen und auf der 2. Schiene von unten ca. 20 Minuten goldbraun backen.



Der Familienbetrieb der Familie Bucher/Aschenbrenner-Bucher liegt in der schönen Oberpfalz bei Cham. Der Betriebsschwerpunkt liegt auf der Weide-Rinder-Haltung nach Naturland-Kriterien. Sie widmen sich mit ganzem Herzen der Herstellung von hochwertigen, frischen Produkten in bester Bio-Qualität.

Auf dem Hofbauer-Bio-Hof leben rund 50 Kühe mit ihrer Nachzucht in einem Boxenlaufstall und auf der Weide. Die Rinder werden ohne Tiertransporte am Betrieb geschlachtet, ganz nach der Bucher'schen Philosophie, „ein Tier von der Geburt, über ein artgerechtes Leben bis hin zum anständigen Tod zu begleiten“. Deshalb wurde das Schlachthaus direkt an den Stall gebaut. Die Tiere nehmen den Schlachtraum daher stressfrei als gewohntes Umfeld wahr. Aus Überzeugung übernimmt Claudia das Schlachten selbst, damit die Tiere bei der Schlachtung eine ihnen vertraute Person um sich haben. Das Fleisch wird 3 Wochen am Knochen trocken gereift (Dry Age), und dann erst von einem Metzger aus dem Ort zerlegt, was zum einen für klimafreundlich kurze Wege und zum anderen für eine Wertschöpfung in der Region sorgt.

HONIG-SENF-DRESSING FÜR BITTERE SALATE

**Zutaten:** 50ml Olivenöl oder geröstetes Sesam-Öl, 30 ml Weißweinessig, 2 TL Senf, 2 TL flüssiger Honig, 1/2 TL Kräutersalz.

**Zubereitung:** Alle Zutaten bis auf das Olivenöl vermengen. Zum Schluss das Öl (am besten mit dem Pürierstab) einmischen, so erhält das Dressing eine cremigere Konsistenz.

**Tipp:** geröstete Mandeln, Haselnüsse oder Sonnenblumenkerne als Topping darübergeben

November-Angebote

Sahne-Pudding Vanille 150g	0,79 €/St.
Dinkel-Zwieback Wolkenform, 200g	2,99 €/St.
Puderrucker, 200g	1,89 €/St.
Blaukraut im Glas, 680g	2,09 €/Glas
Olivens schwarz ohne Stein, lose	2,49 €/100g
Oblatenlebkuchen im 6-Tray	4,29 €/St.
„Eine Mütze voll Schlaf“ Kräutertee, 18 Beutel	3,69 €/St.
„Reine Nervensache“ Kräutertee, 18 Beutel	3,69 €/St.
Yogi Tee, Sweet Chai, 17 Beutel	3,29 €/St.
Fleckensalz, 600g	4,49 €/St.
Augencreme, Lenz Naturkosmetik, 15ml	6,99 €/St.
Rosen Lippenbalsam, M.Gebhardt-Naturkosmetik, 15ml	7,49 €/St.
Weißburgunder Sander, 0,75l	7,49 €/Fl.
Möhrensaft, 0,7 l Demeter	2,69 €/Fl.
Möhrensaft, 6 x 0,7l	15,90 €/Kstn.