

Liebe Kundin, lieber Kunde,

sie ist da, die neue Ausgabe unseres Ökokisten-Magazins! Wir sind überzeugte Mitglieder des Ökokiste e.V. und dort vernetzt mit über 40 Betrieben, die unsere Werte teilen. Unter anderem darum geht es in der aktuellen Ausgabe, die wir Ihnen gratis mit Ihrer heutigen Ökokiste liefern. Viel Spaß beim Schmökern!

Bald wird es auch schon unser Vorbestell-Angebot für Weihnachten geben. Wir werden wieder von vielen regionalen Höfen beliefert und können Ihnen Weihnachtsfisch & -fleisch aus Niederbayern und der Oberpfalz anbieten! Plätzchen, Glühwein und Backzutaten gibt es natürlich bereits jetzt zu bestellen!

Herzlichst, Ihre Martina Kögl und das Team der Ökokiste Kößnach

ANGEBOT



vom Weiherblasch aus Schönsee

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)

Adventskalender solange der Vorrat reicht!

Adventskalender gefüllt mit Vollmilch-Schokolade, versch. Motive 3,49 €/Stück



GEPA-Adventskalender mit fair gehandelter Schokolade 3,69 €/Stück

Tee-Adventskalender, Lebensbaum 4,99 €/Stück



Saatgut-Adventskalender, Magic Garden Seeds 32,90 €/Stück

24 Samen-Tütchen von alten Pflanzen-Raritäten aus den Bereichen der alten Gemüsesorten, der Heil- und Küchenkräuter und der Blumen aus der ganzen Welt. Hergestellt von der inklusiven Einrichtung retex in Regensburg.

NEU IM MEHRWEG-PFANDGLAS



Buttermilch & Schokomilch

Seit kurzem können wir auch Buttermilch und Schokomilch im Mehrweg-Glas anbieten und so den Anteil an Einweg-Verpackungen in unserem Sortiment weiter reduzieren. Das geht natürlich nicht zu Lasten des Geschmacks, denn die beiden Schrozberger Produkte sind nicht nur Demeter-zertifiziert, sondern auch erfrischend im Geschmack!

Buttermilch, 500ml, Schrozberger	1,35 €/Flasche
Schokomilch, 500ml, Schrozberger	1,65 €/Flasche

Hinweis:

Wir liefern Pfand auf Vertrauensbasis. Damit wir das auch weiterhin tun können, geben Sie bitte alle bei uns gekauften Pfandflaschen und -gläser mit Ihrer leeren Kiste zurück. Sollten Sie sich unsicher sein, ob ein Glas/eine Flasche Mehrweg oder Einweg ist, können Sie uns gerne kontaktieren oder einfach alle bei uns gekauften Gläser/Flaschen über die leeren Kisten zurückgeben. Wir sortieren diese dann aus. Vielen Dank für Ihre Mithilfe!



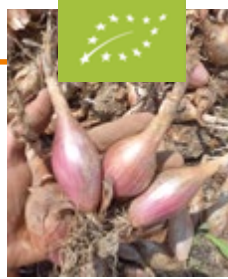


GEMÜSE DER WOCHE

BIO-SCHALOTTEN

vom Gut Hermannsdorf, Aiterhofen

Das Gut Hermannsdorf in Aiterhofen ist vielen ein Begriff und steht für regionalen Gemüseanbau. Umso mehr freut es uns, dass Florian Schmid, Sohn der Familie, künftig auf einem Teil der Felder auf Bio-Anbau setzt. Wir haben uns vor einiger Zeit mit ihm getroffen und werden künftig immer mal wieder Gemüse von seinen Bio-Feldern in unsere Kisten packen. Diese Woche sind das die Bio-Schalotten. Wegen ihres mild-feinen, leicht süßlichen Geschmacks werden Schalotten häufig als Ersatz für Zwiebeln verwendet, besonders in der kalten Küche, wo sie roh verwendet werden. Schalotten kann man im Ganzen oder in Scheiben oder Würfel geschnitten braten, schmoren oder dünsten. Geschmorte ganze Schalotten in Rotwein oder Balsamico-Essig eingelegt sind eine würzige Beilage zu kurz gebratenem Fleisch. Schalotten sollte nicht zu braun gebraten werden, da sie dadurch sehr leicht bitter und schal werden.



RÜBEN-RISOTTO

Zutaten: 150g Schalotten (etwa 4 Stück), 2 Knoblauchzwiebeln, 300g rote Bete (frisch), 300g Steckrübe, 1 Möhre (mittelgroß), 250g Risotto-Reis, 150g Parmesan, 1 EL Honig, 2EL Weißweinessig (oder 1 Schuss Weißwein), 1 Liter Gemüsebrühe, 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, evtl. Rosmarin (frisch oder getrocknet), 1 Päckchen Kresse

Zubereitung: Den Backofen auf 200°C vorheizen. Die Schalotten abziehen und fein würfeln. Knoblauchzehen ebenfalls klein würfeln. Die rote Bete, die Steckrübe und die Möhre in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Den Parmesan fein reiben. Mit der Hälfte davon mit einem Teelöffel kleine Häufchen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen und vorsichtig flach drücken. Wer mag, kann etwas Rosmarin darauf verteilen. In den Backofen schieben und in etwa 8-9 Minuten goldgelb backen. Aus dem Ofen nehmen, das Backpapier vom Blech ziehen und die zerlaufenen Parmesan-Plätzchen abkühlen lassen. In der Zwischenzeit die Zwiebeln in einem mittelgroßen Topf in dem Olivenöl glasig andünsten. Knoblauch hinzugeben, kurz umrühren. Nun die Gemüsegewürfel ebenfalls kurz mitdünsten. Den Honig darunterühren, kurz karamellisieren lassen und 2 EL Weißweinessig ablöschen. Den Reis unterrühren. Nun etwa ein Drittel der Gemüsebrühe angießen. Gut rühren und bei milder Hitze und offenem Topf einköcheln lassen. Rechtzeitig das zweite Drittel Brühe hinzufügen und unter häufigem Rühren einköcheln lassen; ebenso mit dem Rest der Gemüsebrühe verfahren, bis der Reis die Flüssigkeit aufgesogen hat und das Risotto cremig geworden ist. Parmesan unterrühren. Mit Kresse bestreuen und mit den Parmesan-Plätzchen servieren.

ANGEBOT

Getränke für kalte Tage alkoholfrei

Bratapfeltee, 18 Beutel, Sonnentor	3,99 € / St.
Fruchtiger Winterpunsch, 20 Beutel, Lebensbaum	3,79 € / St.
Neujahrstee, 18 Beutel, Sonnentor	4,49 € / St.
Punsch- & Glühweingewürz, 10g, Lebensbaum	1,99 € / St.
Wärmende Winterkräuter, 20 Beutel, Lebensbaum	3,79 € / St.
Würziger Winterapfel, 20 Beutel, Lebensbaum	3,79 € / St.
Yogi Tee Christmas, 2021	3,39 € / St.
BioC Eisen Naturvital, 0,75l, Voelkel	5,39 € / FL.
BioC Abwehr Punsch, 0,75l, Voelkel	3,99 € / St.
Pflaume Care, Saft 0,75l, Voelkel	4,99 € / FL.
BioC Immunkraft Saft, 0,75l, Voelkel	4,39 € / FL.
Familienpunsch Heißer Hirsch rot, 075l	3,99 € / FL.
Familienpunsch Heißer Hirsch orange, 075l	3,99 € / FL.
Familien Punsch 0,75l, Voelkel	3,59 € / FL.
Holunder-Glühpunsch 0,75l	3,59 € / FL.
Hygge Punsch Apfel-Cranberry, 0,75l, Voelkel	4,29 € / St.
Hygge Punsch Apfel-Mandarine, 0,75l, Voelkel	4,29 € / FL.
Hygge Punsch Apfel-Blaubeere, 0,75l, Voelkel	4,29 € / FL.

alkoholhaltig

Glühkelchen rot, Glühwein, 1l, Bioladen	4,99 € / FL.
Glühwein Rosabel Rose mit Gojibeere, Zitronengras & Rosenblüten, 0,75l	9,90 € / FL.
Heißer Hirsch, rot, 0,75l	3,99 € / FL.
Honig Met, 0,75l, Hoyer	7,49 € / St.
Heißer Hirsch, weiß, 0,75l	3,99 € / FL.
Winterfestbier 0,5l	1,49 € / FL.
Winterfestbier 10x0,5l	13,50 € / St.
GlühGin Punch, Glüh 0,7l, Brennerei Walcher	24,90 € / FL.

ALLGÄUER SAUERKRAUTSPATZEN

Zutaten: 1 Beutel Sauerkraut, ca. 500 g Spätzle oder Knöpfle, ca. 100g feingewürfeltes geräuchertes Wammerl, Gewürze

Zubereitung: Sauerkraut gut durchkochen: schmeckt am besten mit einer Dosis Gewürze wie Kümmel, Wacholderbeeren, Lorbeerblatt und Apfelstückchen. In einer Pfanne den Speck anbraten (für Vegetarier mit Butter oder mildem Pflanzenöl), die Spätzle darin anbräunen, das gekochte Kraut dazugeben und alles gut durchmischen.

Knöpfle, 250g, Heimatkost-Hierl	2,39 €/Stück
Dinkelspätzle, 250g, Heimatkost-Hierl,	2,59 €/Stück