



45/23

**ÖKOKISTE
DONAU-WALD**

INFOS UND ANGEBOTE

UNSERE ADVENTSKALENDER

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.



BIOSYBARIS- CLEMENTINEN KAUFEN & URLAUB IN KALABRIEN GEWINNEN!



TEILNAHMEZEITRAUM: 1.11. – 16.12.2023

Gewinnen Sie eine Reise nach Kalabrien zum idyllischen Landgut Masseria Brica Rossa, in die Orangenhaine Kalabriens. Außerdem können Sie mediterrane Genuss-Pakete gewinnen. Was müssen Sie dafür tun? Die saftigen Clementinen von BIOSYBARIS bei uns kaufen und auf bioladen.de den Kassenbon hochladen.

1. Preis: 1 Woche Agriturismo in Kalabrien für 2 Personen im Zeitraum vom 08.06. – 22.6.2024 inklusive Hinflug und Rückflug über einen deutschen Flughafen. Übernachtung auf dem italienischen Landgut Masseria Brica Rossa (inklusive Frühstück). Besichtigung und persönliche Führung von Anita Minisci über die Azienda Agricola von Biosybaris in Corigliano Calabro. Gemeinsames Dinner mit Familie Minisci von Biosybaris. Inklusive Mietwagen (Führerschein von einer Person erforderlich).

Jetzt mitmachen und den Sommerurlaub 2024 sichern!

Jeder Biosybaris-Kauf ist eine Gewinnchance!

Teilnahmebedingungen: Gewinnspielzeitraum: 1.11. – 16.12.2023

Teilnahmeberechtigt sind alle Personen ab 18 Jahren mit Wohnsitz in Deutschland.

Die genauen Teilnahmebedingungen findet ihr auf bioladen.de/gewinnspiel

die Clementinen finden Sie in unserem Onlineshop.



SCHROT & KORN SUCHT DEN BESTEN BIO-LADEN- UND WIR MACHEN MIT!

Wie jedes Jahr lässt die Schrot & Korn in verschiedenen Kategorien über den besten Bioladen abstimmen. **Geben Sie unserem Bioladen konstruktives Feedback und gewinnen Sie tolle Preise!**

Und so geht's:

- 1) Online an der Befragung teilnehmen
- 2) Automatisch an der Verlosung der Schrot & Korn teilnehmen und mit etwas Glück ein Fahrrad, eine Woche Urlaub in einem Bio-Hotel oder viele weitere Preise gewinnen!

Die Teilnahme ist bis 03. Dezember unter www.beste-bioladen.de möglich. Gleich online abstimmen →



Sie waren noch nicht in unserem Bioladen? Dann kommen Sie nach Saulburg, nur wenige Minuten von Straubing entfernt! Hier erwartet Sie auf 200qm ein Bio-Vollsortiment mit frischer Backwaretheke, großer Käseauswahl und allem, was das Herz begehrt! Unser Bioladen-Team freut sich auf Sie! **Mo/Di/Do/Fr 8-18:30 Uhr. Sa 7-14 Uhr. Mi geschlossen.**



UNS GIBT ES JETZT AUCH ALS APP!

Ab sofort können Sie mit unserer App Ihren Einkauf noch einfacher erledigen. Egal ob regelmäßige Ökokiste oder Ihr Wocheneinkauf ganz ohne Abo: wie gewohnt liefern wir alles direkt zu Ihnen nach Hause! Aber die App kann noch mehr: kontaktieren Sie uns direkt bei Fragen, erfahren Sie mehr über unsere regionalen Lieferanten und nutzen Sie unsere große Rezeptesammlung, um Ihr eigenes Kochbuch zusammenzustellen und für einzelne Zutaten das perfekte Rezept zu erhalten!

Die App gibt es kostenfrei zum Download im App Store und bei Google Play!

Download & mehr Infos →



ONLINE-KOCHKURS WEIHNACHTSMENÜ

AM FREITAG, 24.11.

Sabine Ommer hat ein alternatives Weihnachtsmenü zusammengestellt – ganz ohne Fleisch. Aus den saisonalen Obst- und Gemüseangeboten wird hier ein feines und festliches Menü gekocht, das sich gut vorbereiten lässt. Denn Weihnachten heißt nicht in der Küche stehen und für andere zu kochen, sondern viel Zeit mit seinen Liebsten verbringen zu können und es sich auch selber gut gehen zu lassen. Und auch unsere Umwelt wird es uns danken, wenn wir mal über den Tellerrand sehen und einfach mal neues ausprobieren. Natürlich gibt es neben leckeren Gerichten auch wieder viele Informationen rund ums Thema Ernährung.

**Gekocht werden
Blumenkohlsuppe mit
Mandel-Curry-Topping,**

**Chicoreestern mit
Orangen-Apfel-
Linsensalat,**

**Gefüllter Butternut-
braten und**

**Orangen-Pannacotta
mit Mandelkrokant.**

**Termin: Online, Freitag,
24. November von
16:30 bis 19 Uhr,**

Anmeldeschluss: Freitag, 17. November.

Kosten: 30 € zzgl. ca. 35 € für die Zutaten

Gleich anmelden →



SELLERIE-WALNUSS-BRATLINGE MIT KAROTTENSALAT

Bratlinge: 500 g Knollensellerie, ½ Zitrone, 100 g Walnüsse (ohne Schale), 100 g Lauch, 6-8 EL hochohitbares Bratöl Olive, 50 g Zwiebel, 250 ml Hafermilch, ¼ TL Chiliflocken, 150 g feine Haferflocken, 2 EL Buchweizenmehl, 2-3 EL Kartoffelstärke

Für den Karottensalat: 4 Karotten, 2 säuerliche Äpfel, ½ Zitrone, 100 ml Hafersahne, Salz, Pfeffer



Selleriebratlinge: Knollensellerie gut schälen und fein raspeln (am besten mit der Küchenmaschine). Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und ca. 1 TL Zitronenschale abreiben. Den Saft einer Hälfte auspressen und zum geriebenen Sellerie geben, so verfärbt er sich nicht braun.

Walnüsse fein hacken und in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze so lange anrösten, bis sie zu duften beginnen. Ca. 1 EL Walnusschack auf die Seite stellen, dies wird zum Bestreuen des Karottensalats benötigt. Lauch der Länge nach halbieren, gründlich waschen und in sehr dünne Streifen schneiden.

In der Pfanne 2 EL Bratöl erhitzen und Lauchstreifen darin für ca. 1 Minute bei mittlerer Hitze dünsten. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Sellerie mit Walnüssen, Lauch und Zwiebeln gut vermischen, Hafermilch unterrühren. Chiliflocken, Haferflocken, Buchweizenmehl und Kartoffelstärke untermengen, so dass der Teig nicht zu weich ist; evtl. noch etwas Stärke nachgeben.

Zitronenschale untermischen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Den Bratlingteig mindestens 45 Minuten quellen lassen.

Karottensalat: In der Zwischenzeit Karotten waschen, schälen und fein reiben. Äpfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und in kleine Stücke schneiden. Saft der zweiten Zitronenhälfte auspressen. Karotten und Äpfel gut mischen. Zitronensaft untermengen und Sahne zugießen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit den auf die Seite gestellten gehackten Walnüssen garnieren. Mit feuchten Händen Bratlinge formen und in Bratöl von beiden Seiten ca. 4-5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten.

Tipp: Bratlinge schmecken sowohl heiß als auch kalt sehr gut. Sehr gutes Grundrezept für vegane Bratlinge. Als andere Gemüsesorten können auch Karotten, Pastinake oder Kürbis verwendet werden. Bratlingteig kann sehr gut schon am Vortag vorbereitet werden. Statt orangen Karotten können auch lila Urkarotten verwendet werden,



Den Sellerie erhalten wir diese Woche vom Biolandhof Waas, Landau/Isar;
die Karotten kommen vom Biolandhof Limbrunner, Kirchroth

