

Liebe Kundin, lieber Kunde,

ab sofort finden Sie alles rund um die Asia-Küche bei uns. Sie möchten sich mal an selbstgemachtem Sushi versuchen? Oder ein leckeres Wok-Gericht zaubern? In unserer Themenwelt „Asia-Küche“ finden Sie alles, was das Herz begehrt – natürlich 100% Bio und ohne Geschmacksverstärker!

Ab sofort haben wir auch wieder verschiedene **Adventskalender** im Angebot. Steht bald ein Geburtstag an oder es fehlt noch das Geschenk? Oder möchten Sie Ihren Lieben einfach so eine Freude machen? Mit einem Adventskalender verschenken Sie 24x Freude – besser als jedes Einzelgeschenk!

*Herzlichst, Ihre Martina Kögl
 und das Team der Ökokiste Kößnach*

Schoko-Adventskalender finden Sie in unserem Online-Shop!

Saatgut-Adventskalender mit Gemüse-, Kräuter- und Blumen-Raritäten (Magic Garden Seeds) 39,90 €



Adventskalender mit Blumen- und Stauden-Saatgut (Magic Garden Seeds) 39,90 €

Tee-Adventskalender (Lebensbaum) 4,99 €



SAUERKRAUTSPATZEN – eine Allgäuer Spezialität

Zutaten: 1 Beutel Sauerkraut, ca. 500g Spätzle, z.B. Dinkel-Spätzle von Alb-Natur (gibt's natürlich bei uns!), ca. 100g feingewürfelter geräucherter Wammerl, etwas Kümmel

Zubereitung:

Sauerkraut gut durchkochen- schmeckt am besten mit etwas Kümmel. 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.



ASIATISCHES GADO-GADO-WOKGEMÜSE



Gado-Gado heißt so viel wie Durcheinander und ist ein typisch indonesisches Gericht. In der Regel wird es lauwarm gegessen. Ein Rezepttipp von Arche Naturküche, seit 30 Jahren Anbieter von Bio-Lebensmitteln hergestellt nach traditionellem asiatischem Handwerk.

www.arche-naturkueche.de

Gado-Gado Sauce

Zutaten: 100g Erdnussmuss, 100ml Kokosmilch, 1 Knoblauchzehe (optional), 2 EL Sojasauce, 1/2 -1 TL Chili Paste, Saft von 1/2 Limette, eventuell Wasser, Salz zum Abschmecken

Wok-Gemüse (die Zusammensetzung kann variieren und auch mit Tofu verfeinert werden)

Zutaten: 1/2 Brokkoli in kleine Röschen, 1 Paprika in dünnen Streifen, 1 mittelgroße Möhre in dünnen Streifen, 1 Zwiebel in dünnen Ringen, Bratöl oder Kokosöl.

Zubereitung:

Für die Sauce alle Zutaten zu einer cremigen Masse verrühren und vor dem Servieren kurz erwärmen. Für das Wok-Gemüse in einer großen (Wok)Pfanne Öl erhitzen und das Gemüse kross anbraten. Mit Gado-Gado Sauce direkt servieren. Dazu passen auch wunderbar Glasnudeln.

Alle Zutaten zum Rezept

Asia-Küche

Sojasauce Tamari, 250ml	4,79 € /St.
Woköl m. ger. Erdnussöl, 0,25l	5,79 € /Fl.
Erdnussmus fein, 250g	3,49 € /Gl.
Red Thai Curry Paste, 190g	3,49 € /St.
Green Thai Curry Paste, 190g	3,49 € /St.
Kokosmilch, 400ml	2,49 € /Stk
Glasnudeln, 200g	3,79 € /St.
Sambal Olek Würzpaste, 125g	2,49 € /St.



FRÜCHTEPLÄTZCHEN

Zutaten: 180g Weizenvollkornmehl, 1/2 Pckg. Backpulver, 2 Eier, 3 EL Honig, 3 EL Sonnenblumenöl, 140g Sultaninen, 130g Trockenfrüchte z.B. Aprikosen, 50g Zitronat, 50g Mandeln (Blättchen oder gemahlen)

Zubereitung:

Honig und Öl gut verrühren, Eier nacheinander einrühren. Mehl mit Backpulver vermischen und zugeben, die übrigen zerkleinerten Zutaten unterheben. Kleine Häufchen auf Backpapier setzen. Bei 140°C, 20 Min. backen.

ALLE ZUTATEN ZUM REZEPT:

Weizenmehl 500g, Vollkorn	1,29 € /Tüte
Weizenmehl 2,5kg Type 550	4,49 € /Tüte
Sultaninen, 500g	3,79 € /St.
Weinsteinbackpulver, Leckers, 4x21g	0,95 € /St.
Mandelblättchen, 100g	3,29 € /St.
Zitronat 100g gewürfelt	1,99 € /St.
Aprikosen ganz, süß, 250g	4,49 € /St.
Berg-Feigen natural, 250g	4,49 € /St.
Berg-Feigen natural, 500g	7,99 € /St.
Sonnenblumenöl 0,5l (Bioland Vilstaler)	3,85 € /Fl.
Eier, 10 Stück (Zweinutzungshuhn!)	4,49 € /Pckg.
Honig, Wald mit Blüte, 500g	8,90 € /Glas

Angebot

November-Angebote

Meerrettichcreme, Aufstrich, 150g	2,09 € /St.
Schnittlauchleberwurst, 200g	4,49 € /St.
Puderzucker, 200g	1,79 € /St.
Zuckerrübensirup, 225g	1,95 € /St.
Traffix Dinkel Kakaokekse, 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.

GEMÜSE DER WOCHE

Bioland

Sauerkraut

vom Biolandhof Laurer,
Landau/Isar



Sauerkraut entsteht aus feingeschnittenem Weißkraut in einem natürlichen Gärprozess, der Milchsäuregärung.

Es enthält viele Ballaststoffe und ist ein guter Vitamin-C-Spender. Bei richtiger Zubereitung ist Sauerkraut nicht nur gesund, sondern auch für magenempfindliche Menschen gut verträglich. Es müssen nur einige Dinge beachtet werden: Fügen Sie gekochtem Sauerkraut immer etwas Kümmel, Fenchel, Anis oder Bohnenkraut bei, da dies die blähende Wirkung sehr verringert. Wenn Sie Sauerkraut nicht roh essen, sondern gegart genießen, kochen Sie es mit möglichst wenig oder gar keinem Fett. Sauerkraut- wie generell alle Kohlarten sehr gut kauen, da ein Teil der blähend wirkenden Inhaltsstoffe dann bereits im Mund „vorverdaut“ wird. Natürlich ist Sauerkraut aber auch roh ein Genuss und liefert so noch mehr Vitamin C und wirkt sich positiv auf den Körper und die Darmflora aus.

Termin

Einladung zur Buchvorstellung - mit Kostproben

Autorin Ursula Gaisa stellt ihr neues Buch „Vegetarische Schmankerl für 5 Jahreszeiten“ vor. Neben Infos zur Entstehungsgeschichte des Buches gibt es auch Kostproben der Rezepte!



Zeit: Do, 21.11.2019. Beginn: 18 Uhr
 Ort: Pfarrheim Kößnach, Kirchgasse 1, Kößnach/Kirchroth

Kosten: Eintritt frei,
 Kostproben-Beitrag auf freiwilliger Basis

Anmeldung bis 18.11. unter 09428/949533 oder per Email an info@oekokiste-koessnach.de