

## Liebe Kundin, lieber Kunde,

viele sind inzwischen im Backfieber und immer auf der Suche nach passenden Rezeptideen. Haben Sie schon einmal Stollen-Muffins gemacht? Falls nein, schauen Sie online in unserer Weihnachtsbäckerei vorbei. Dort finden Sie nicht nur das passende Rezept, sondern gleich alle benötigten Zutaten. Und für alle, die keine Lust oder Zeit zum Backen haben: keine Sorge, wir haben ab sofort Mini-Stollen (entweder Sorte Christstollen oder Marzipan) im Sortiment!

Gute Neuigkeiten gibt es auch von unserem Bäcker Neuhoff: er bezieht ab sofort das Getreide für all seine Vollkorn-Brote vom Bioland-Hof Aunkofer aus Kelheim. Noch mehr Regionalität und Zertifizierung, das finden wir gut! Auch unser Bäcker Gottschaller bezieht Mehl und Getreide regional, von Biokreis-zertifizierten Höfen aus seiner Umgebung. Eva Gottschaller (übrigens bereits die 20. Generation) nimmt aktuell an der Landfrauenküche im BR teil. „Ihre“ Folge kann entweder am 16.11. um 20:15 Uhr im Bayerischen Fernsehen oder bereits jetzt in der Mediathek angesehen werden. Reinschauen lohnt sich!

Probieren Sie die backfrischen Brote und Semmeln unserer Bäcker oder lassen Sie sich die handgemachten Plätzchen und Stollen schmecken!

Herzlichst, Ihre Martina Kögl  
und das Team der Ökokiste Kößnach

## November Angebote

|  |               |
|--|---------------|
| Sahne-Pudding Vanille 150g                         | 0,79 €/St.    |
| Dinkel-Zwieback Wolkenform, 200g                   | 2,99 €/St.    |
| Puderzucker, 200g                                  | 1,89 €/St.    |
| Blaukraut im Glas, 680g                            | 2,09 €/Glas   |
| Oliven 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. |

## Dry-Aged Rindfleisch Pakete

**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

## VORFREUDE IST DIE SCHÖNSTE FREUDE!

In diesem Sinne sind ab sofort unsere Weihnachts-Angebote im Online-Shop bestellbar. Von Schoko-Nikoläusen über Adventskalender (Schoko oder Tee) bis hin zum Fleisch- und Fischangebot für die Weihnachtstage kann bereits alles vorbestellt werden! Sollten Sie keine Möglichkeit zur Online-Bestellung haben: keine Sorge, wir geben alle Infos nach und nach auch im Kundenbrief weiter. Falls Sie es nicht mehr erwarten können, rufen Sie kurz an. Wir legen Ihnen gerne auf Wunsch eine ausgedruckte Liste mit in Ihre Kiste!

## Plätzchen & Süßes I

|                                      |            |
|--------------------------------------|------------|
| Backmischung Lebkuchen               | 2,93 €/St. |
| Backmischung Spekulatius             | 2,93 €/St. |
| Backmischung Vanillekipferl          | 2,93 €/St. |
| Honigmarzipan, 100g                  | 3,13 €/St. |
| Glühbeeren Konfitüre, 120g           | 4,42 €/St. |
| Butterplätzchen Dinkel, 125g         | 2,25 €/St. |
| Dominosteine Zartbitter, 140g        | 4,70 €/St. |
| Dominosteine vegan, glutenfrei, 140g | 4,41 €/St. |
| Lebkuchenherzen gefüllt vegan, 125g  | 3,72 €/St. |
| Marzipankartoffeln, 100g             | 4,11 €/St. |
| Spekulatius glutenfrei, 160g         | 3,52 €/St. |
| Spekulatius Dinkel Mandel 170g       | 3,42 €/St. |
| Spekulatius Mini, Vollmilchfuß, 175g | 3,23 €/St. |
| Adventskalender mit Schoko           | 3,42 €/St. |
| Gepa Adventskalender, Schoko         | 3,72 €/St. |
| Nikolaus mit Bischofsmütze, 60g      | 2,44 €/St. |
| Nikolaus Schoko Vollmilch, 65g       | 1,85 €/St. |
| Nikolaus Lolly, Vollmilch, 15g       | 0,78 €/St. |

**OBST DER WOCHE**



**KAKI = SHARONFRUCHT**

von El Zamoral, Südspanien

Diese Woche erhalten wir die Kaki aus Südspanien, demeterzertifiziert (bzw. in Umstellung) und CO<sub>2</sub>-kompensiert nach Deutschland gebracht. Auf 80 Jahre traditionelle Landwirtschaft kann die Familie Rodríguez, bereits in vierter Generation,



zurückblicken. 2006 entschied Antonio Rodríguez sich dazu, auf ökologischen Landbau umzustellen. Mittlerweile wird auf über 50% der Flächen des Familienunternehmens in Demeter-Qualität angebaut, die restlichen Flächen befinden sich in Umstellung auf Demeter. Die Anbauflächen erstrecken sich entlang des Flusses Guadalquivir in Andalusien. Jährlich tritt der nahegelegene Fluss über die Ufer. Durch den angeschwemmten Schlamm ist der Boden besonders fruchtbar. Die Demeter-Richtlinien werden dort nicht nur umgesetzt, sondern auch gelebt. Dafür spricht auch die eigene Kompost-Herstellung (auch Regenwurmkompost genannt). Das Familienunternehmen beschäftigt 14 Mitarbeiter/-innen. Die Kakis machen den größten Teil des Anbaus aus.



**ORANGEN-KAKI-MARMELADE**

**Zutaten:** 1kg Orangen, 2 Kaki, ca. 450g Gelierzucker, 2 EL Zitronensaft, 40g Marzipan

**Zubereitung:** Die Orangen so schälen, dass die weiße Haut mit entfernt wird und die Früchte in Stückchen schneiden. Kaki ebenfalls schälen und in Stücke schneiden. Das Fruchtfleisch abwägen (ergibt ca. 900g) und in einem großen Topf mit dem Gelierzucker im Verhältnis 2:1 mischen. Marzipan grob reiben und gemeinsam mit dem Zitronensaft zu den Früchten geben.



Die Masse aufkochen und 3 Minuten sprudelnd kochen lassen. In Twist off Gläser füllen, für ca. 10 Minuten „auf den Kopf stellen“ und abkühlen lassen.

**BLUMENKOHL-STEAKS MIT CHIMICHURRI UND KARTOFFELN**

Eine Rezeptidee aus dem Kochbuch „Vegetarische Schmankerl für 5 Jahreszeiten“ von Ursula Gaisa, 149 Seiten, Hardcover.

**Erhältlich bei uns 19,40 €**

**Das perfekte Weihnachtsgeschenk!**



**Zutaten:** 1 Blumenkohl, 1 Bund Petersilie, 1/2 Limette, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 TL Chili, grobes Meersalz, Pfeffer, 50ml Olivenöl, getrockneter Thymian und Oregano, 300g Kartoffeln

**Zubereitung:** Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Zwiebel und Knoblauch ebenfalls fein hacken. Mit den Gewürzen und dem Öl mischen und alles im Mörser zerdrücken. Mind. 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen, fertig ist das Chimichurri! Blumenkohl mit dem Strunk in zwei Hälften zerteilen, von jeder Hälfte vorsichtig mit einem großen, sehr scharfen Messer 1,5cm dicke Scheiben abschneiden. Erst jetzt evtl. Blattgrün entfernen. Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Kartoffeln waschen und in einer Schüssel mit Öl und etwas Meersalz vermengen. Auf der Hälfte eines mit Backpapier ausgelegten Backblechs verteilen und 25 Minuten rösten. Nach 10 Minuten Backzeit die mit etwas Chimichurri bestrichenen Blumenkohl-Steaks dazulegen und fertig backen. Mit dem Rest der Chimichurri-Sauce servieren. Nach Belieben die Kartoffeln 5 Minuten vor Ende der Backzeit mit Reibekäse bestreuen.

*Plätzchen & Süßes II*

|   |             |
|---|-------------|
| Nikolaus Lolly, weiße Schoko, 15g                           | 0,78 €/St.  |
| Nikolaus Lolly, Vegan, 15g                                  | 0,78 €/St.  |
| Nougat Mandeln, 100g  | 3,72 €/St.  |
| Pralinen Truffes Mischung, 100g                             | 9,80 €/St.  |
| Schoko-Baumbehang<br>(Kugel, Glocke, Weihnachtsmann; 62,5g) | 2,93 €/St.  |
| Winterschokolade Aprikose-Ingwer, 80%, vegan, 70g           | 3,92 €/St.  |
| Winterschokolade Spekulatius-Mandarine, 76%, 70g            | 3,92 €/St.  |
| Weihnachtsschokolade GEPA, 40g                              | 0,97 €/St.  |
| Weihnachtsschokolade GEPA, 100g                             | 1,85 €/St.  |
| Weihnachtsmann Vollmilch, 50g                               | 1,95 €/St.  |
| Weihnachtsmann vegan, 90g                                   | 3,23 €/St.  |
| Oblatenlebkuchen im 6-Tray, 200g                            | 4,41 €/St.  |
| Original Dresdner Christstollen, 500g                       | 13,24 €/St. |
| Pfeffernüsse, 125g  | 3,03 €/St.  |
| Stollenstückchen Dinkel, 125g                               | 2,25 €/St.  |
| Vanillekipferl Dinkel, 125g                                 | 1,95 €/St.  |
| Zimtsterne, 200g  | 3,92 €/St.  |
| Zimtsterne glutenfrei, 140g                                 | 4,90 €/St.  |
| Zimt-Schoko-Mandeln 100g                                    | 3,72 €/St.  |