



INFOS UND ANGEBOTE

CHRISTKINDLMARKT DAHOAM

FÜR ALLE, DIE ES NICHT MEHR ERWARTEN KÖNNEN!

Punschsirup Apfelzauber:
mehr Punsch in einer Flasche!

9,90 €/500ml-Fl.

Feiner Mix aus Apfelsaft und Gewürzen.
Die 500ml-Flasche ergibt 4l Punsch
(Verhältnis zum Verdünnen 1:8).



Zotter Schokoladen,
verschiedene Sorten

3,90 €/70g-Tafel



Original Dresdner Christstollen,
Rolle Mühle

15,99 €/500g-Stück



Gebrannte Mandeln, bioladen

5,99 €/130g-Glas

Mehrweg



AB SOFORT

WEIHNACHTS-FLEISCH & FISCH VORBESTELLBAR!

Schmökern Sie im Angebots-flyer, der Ihrer heutigen Ökokiste beiliegt oder direkt im Shop oder unserer App! →



MACHEN SIE IHREN LIEBEN – ODER SICH SELBST – EINE FREUDE MIT DEN BESONDEREN

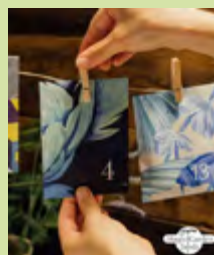
ADVENTSKALENDERN VON MAGIC GARDEN SEEDS

Ein Fest für alle, die das Glück haben einen Garten zu besitzen und sich vorgenommen haben, möglichst viele Lebensmittel selbst anzubauen. 24 Saatgut-tütchen in einer tollen Geschenkverpackung inkl. Schnur & Holzklammern, sodass aus dem Adventskalender gleich eine tolle Deko wird!

Adventskalender Bunter Selbstversorgergarten
mit 24 Gemüse- & Kräutersamen. 29,90 €/Stück



Adventskalender Wundersame Kräuterwelt



mit bekannten Küchenkräutern, exotischen Gewürzpflanzen, eher unbekanntem Wildkräutern, Teekräutern u. traditionellen Heilpflanzen. 29,90 €/Stück

UNSERE GENUSS-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



Adventskalender Schokolade (Vollmilch), Rosengarten 3,79 €/Stück



DIESE WOCHE IN DER ÖKOKISTE

SPAGHETTIKÜRBIS

Bioland

Den Spaghettikürbis erhalten wir diese Woche vom Biolandhof Wiethaler aus Kammersdorf. Der Kürbis wird am besten im Ganzen oder halbiert gegart; das Fruchtfleisch wird dabei faserig und ähnelt Spaghetti, daher der Name. Es kann dann mit gedünsteten Zwiebeln, geriebenem Parmesan oder Pinienkernen verfeinert werden.





TURTLES MÜSLI

Frühstücksklassiker in Bio-Qualität

Color Loops, 300g 4,99 €/St.

Cornflakes Schoko glutenfrei, 250g 5,99 €/St.

Kakao Rice Crispies, 300g 3,89 €/St.

Schokokissen mit Haselnussfüllung, 300g 5,99 €/St.

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 Mandelkrokrant.

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



FELDSALAT MIT GRANATAPFEL-VINAIGRETTE

2 Granatäpfel, 1 rote Zwiebel, 2 EL Olivenöl, 2 EL Granatapfelessig (Rezept s. unten), oder Aceto Balsamico, 1-2 TL Feigensenf, 1-2 TL Agavendicksaft, Salz, Pfeffer, 200 g Feldsalat. Optional: 75 g Feta, 40 g Mandelblättchen

Von einem Granatapfel einen Deckel abschneiden, den Granatapfel in 5-6 Segmente teilen und die Kerne (mit Handschuhen) über einem tiefen Teller auslösen. Den zweiten Granatapfel auspressen. Das geht zum Beispiel gut, wenn man den Granatapfel in grobe Stücke schneidet und mit einer Kartoffelpresse auspresst. Die Zwiebel schälen und fein hacken. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Essig zugeben und bei mittlerer Hitze für ca. 1 Minute reduzieren. Pfanne von der Kochstelle nehmen, den ausgepressten Granatapfelsaft, etwas Wasser, Senf, Agavendicksaft und das restliche Öl unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und erkalten lassen. Zum Schluss die Granatapfelkerne unterheben. Feldsalat putzen, gründlich waschen und trockenschleudern. Direkt vor dem Anrichten mit der Vinaigrette mischen. Nach Belieben kann man noch kleingewürfelten Feta und/oder goldbraun geröstete Mandelblättchen über den Salat streuen.

GRANATAPFELESSIG SELBST GEMACHT!

1-2 Granatäpfel, 250 ml Weißweinessig, 1 EL Honig, ½ TL Pfefferkörner, ½ Lorbeerblatt
Kerne aus dem Granatapfel auslösen und zusammen mit Essig, Honig und den Gewürzen in einen Topf geben. 1 x aufkochen lassen, in eine gut schließende Flasche füllen und ca. 2-3 Tage stehen lassen. Dann durch ein mit einem Mulltuch oder Küchenpapier ausgelegtes Sieb abgießen und in eine kleine Flasche umfüllen.
Der Essig hält sich im Kühlschrank ca. ½ Jahr und ist auch eine schöne Geschenkidee.

Wenn's schneller gehen muss:

Granatapfel-Balsamessig, Byodo

5,99 €/250ml-Flasche



ÜBERBACKENER ROSENKOHL-AUFLAUF MIT SEMMELBRÖSELN

4 Personen

600g Rosenkohl, Saft einer halben Zitrone, 1 Becher Sahne, 50g geriebener Käse, 200ml Gemüsebrühe, Kräutersalz, Pfeffer, Muskatnuss, 1 EL Öl, 2 EL Butter, 40 Semmelbrösel

Rosenkohl putzen, kalt abwaschen und halbieren. Öl in einer Pfanne erhitzen und Rosenkohl unter Rühren für ca. 5min von allen Seiten anbraten. Mit dem Zitronensaft und 200ml Gemüsebrühe ablöschen und 5min weiterköcheln lassen. Sahne zugeben, für ca. 10min köcheln lassen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Den Backofen auf 180°C vorheizen. In einer Pfanne Butter schmelzen und Semmelbrösel unter Rühren goldbraun anbraten. Rosenkohlmischung in eine Auflaufform geben, die Semmelbrösel darauf verteilen und das Ganze mit dem Käse bestreuen. Optional Kräuter hinzugeben. Ca. 20min im Ofen backen, bis der Käse goldbraun und knusprig ist.



Der Rosenkohl kommt diese Woche von Holger Dahlem, Neuschwand.



Semmelbrösel selbst gemacht? Kein Problem, das Rezept dazu gibt es in unserer App! Dort gibt es auch noch weitere Rezeptinspirationen zu Rosenkohl & Co! Mehr Infos zur App:

