



Hirsch und Taube für Weihnachten

Taube ca. 500g	3,52 €/100g
Hirsch-Filet, ca. 250 - 300g	5,39 €/100g
Hirsch-Mischpaket, ca. 5kg	23,45 €/kg
Hirsch-Rücken, ausgelöst ohne Knochen, ca. 500g	4,51 €/100g
Hirschkeule ohne Knochen, ca. 1kg	38,17 €/kg
Hirschmedaillons, 2 Stück, 250 - 300g	4,80 €/100g
Hirschragout, ca. 500g	2,64 €/100g
Hirschschulter ohne Knochen, ca. 1kg	32,29 €/kg

Das Wild kommt vom Bio-Rotwildhof Götz aus Oberviechtach in der Oberpfalz. Auf den Weiden und Wiesen rund um den Hof leben rund 80 Tiere, die artgerecht und in größtmöglicher Freiheit leben. Gefüttert wird ausschließlich mit hofeigenem Bio-Futter. Die Tiere werden im Gehege geschossen und erst im Anschluss in eine nahegelegene Metzgerei zur Zerlegung gebracht.

Die Taube erhalten wir vom Bioland-Geflügelhof Herrmann Bäuml aus Biburg.

Bestellschluss Mo, 07.12.2020
Auslieferung: KW 52 (20.12.-24.12.)

Die Einzelteile sind vakuumiert und können problemlos eingefroren werden.

Liebe Kundin, lieber Kunde,

in diesem Jahr ist vieles anders als gewohnt. Das bezieht sich nicht nur auf die Pandemie und ihre Folgen – auch das Wetter stellte einige unserer Stamm-Lieferanten vor Herausforderungen. Viele vermissen schon unsere regionalen Haselnüsse aus der Holledau. Leider sind sämtliche Blüten der Haselnusssträucher im Frühjahr vom Frost derart geschädigt worden, dass dieses Jahr die Ernte ausfällt. Wir sind natürlich schon auf der Suche nach Ersatz und können voraussichtlich bald wieder regionale Haselnüsse anbieten.

Auch an etwas mehr Flexibilität müssen wir uns alle gewöhnen. Da wir aktuell immer auf die neuesten Entwicklungen reagieren müssen, kann sich Ihr Lieferzeitpunkt in den nächsten Wochen verschieben. Bitte haben Sie etwas Geduld bzw. Verständnis, wenn Ihre Ökokiste früher oder später kommt als gewohnt – wir tun unser Bestes!

Und noch eine Bitte in eigener Sache: lassen Sie uns bitte wissen, ob Sie bei kurzfristigen Liefer-Engpässen Ersatzprodukte wünschen oder nicht. Unser Packteam muss sonst eigenständig entscheiden wie es vorgeht und wir möchten das natürlich ganz in Ihrem Sinne tun. Ein kurzer Anruf oder eine E-Mail genügt. Vielen Dank!

Herzlichst, Ihre Martina Kögl
 und das Team der Ökokiste Kößnach

Besondere Adventskalender

Saatgut-Adventskalender Gemüse-Raritäten 38,89 €

Saatgut-Adventskalender Insektenfreundliche Blumen & Stauden (Magic Garden Seeds) 38,94 €

GEPA Schoko-Adventskalender 3,72 €/St.

Adventskalender mit Schoko 3,42 €/St.

Tee-Adventskalender von Lebensbaum 4,90 €/St.

Tee-Adventskalender von Yogi Tee 3,33 €/St.

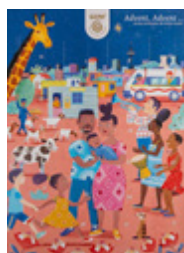
Alles nur solange der Vorrat reicht!



Tee-Adventskalender



Saatgut-Adventskalender



GEPA Schoko-Kalender

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
Olivens 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.

GEMÜSE DER WOCHE

MUSKATKÜRBIS

vom Biohof Dahlem, Neuenschwand



Wohlschmeckend und äußerst beliebt ist der fein-fasrige Muskatkürbis. Sein Fruchtfleisch ist hell bis intensiv orange, nicht sehr süß und eben leicht nach Muskatnuss schmeckend. Muskatkürbis lässt sich wunderbar als Suppe oder Ofen-Kürbis zubereiten!



GRATINIERTER MUSKATKÜRBIS

Zutaten: 1kg Muskatkürbis, geschält, 150ml Sahne, 250g Crème fraîche, 2TL Salz, 1TL Pfeffer, 1TL Thymian, 150g Gorgonzola, 2EL Honig, 2TL Pfeffer, 50g Walnüsse

Zubereitung: Kürbis in 0,5 cm breite Spalten schneiden und in eine Auflaufform schichten. Sahne mit Crème fraîche verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Über den Kürbis gießen. Gorgonzola in Stücke zupfen. Auf dem Kürbis verteilen. Honig darüber träufeln. Pfeffer in einem Mörser grob zerstoßen. Walnüsse hacken. Beides über die Kürbisspalten streuen. Kürbis bei 180°C für 60 Minuten im Ofen backen. Nach 30 Minuten mit Backpapier abdecken. Fertig backen, bis der Kürbis schön weich ist. Aus dem Ofen nehmen und sofort servieren.

Dazu passt wunderbar ein Feldsalat. Dieser kommt diese Woche vom Demeterhof Stockner, Eichendorf.



LEBKUCHEN BERTA Ein Familienrezept von Helga P.

Rührteig herstellen aus 150g Butter, 250g Zucker, 4 Eiern, 500g Mehl (Vollkorn-Dinkel), 2 P. Backpulver, ¼ l Milch, 2 TL Kakao, 1 Msp Nelken, 4 Tr. Bittermandelöl

Dann 200g Zitronat, 200g Orangeat und 300g Haselnüsse durch den Fleischwolf drehen oder fein hacken und mit dem Teig verkneten. 1 cm dick auf Oblaten streichen, Oberfläche mit feuchtem Löffel glätten, bei 160 -170° 25 bis 35 Minuten backen, bei Umluft 150° 30 Minuten.

Ergibt bei 70- oder 90 mm-Oblaten 40 bis 50 Stück, bei 50 mm-Oblaten 75 Stück, laufen breit!

ZITRONAT UND ORANGEAT SELBST GEMACHT

Ein Tipp unserer Stammkundin Helga P., gesehen in der Zeitschrift Landlust und optimiert – herzlichen Dank fürs Teilen!

Zwei unbehandelte dickschalige Orangen oder Zitronen heiß abwaschen, die Schale ablösen und in kleine Würfel schneiden. In einen Topf geben und 3 mal 3 Minuten mit jeweils frischem Wasser aufkochen. Das entzieht der Schale ihre Bitterstoffe. Nun die Würfel gut abtropfen lassen und wiegen, das gleiche Gewicht an Zucker zugeben und mit 150 ml Wasser aufsetzen. Etwa 1 Stunde bei niedriger Hitze köcheln lassen, bis die Masse sirupartig eingekocht ist. Die Fruchtwürfel auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech ausbreiten, bei 60° 2 bis 2½ Stunden trocknen lassen. Ab und zu wenden und neu verteilen. Abkühlen lassen. Kühl und trocken aufbewahrt monatelang haltbar.

WIRSING-KAROTTEN-TOPF M. SPROSSEN

Zutaten: 1 kleiner Wirsing, 1 Zwiebel, 250g Karotten, 1 EL Olivenöl, 400ml Gemüsebrühe, 1/2 Bund Petersilie, Kräutersalz, etwas geriebene Muskatnuss, evtl. 2 EL saure Sahne, 50g Sprossen

Zubereitung: Wirsing vierteln, Strunk entfernen und Kohl in schmale Streifen schneiden. Zwiebel fein würfeln. Karotten schräg in dünne Scheiben schneiden. Öl erhitzen und Zwiebeln glasig dünsten. Karotten und Wirsing zugeben und kurz mit anbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen lassen und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 5 Minuten garen. Gehackte Petersilie zugeben. Mit Kräutersalz und etwas Muskatnuss abschmecken. Auf Wunsch saure Sahne unterziehen. Wirsingtopf mit Sprossen bestreut servieren.

Der Wirsing kommt diese Woche ebenfalls vom Biohof Dahlem.



Plätzchen & Süßes

Backmischung Lebkuchen	2,93 €/St.
Backmischung Vanillekipferl	2,93 €/St.
Honigmarzipan, 100g	3,13 €/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 Dinkel Mandel, 170g	3,42 €/St.
Spekulatius Mini, Vollmilchfuß, 175g	3,23 €/St.
Nikolaus mit Bischofsmütze, 60g	2,44 €/St.
Nikolaus Schoko Vollmilch, 65g	1,85 €/St.
Nikolaus Lolly, weiße Schoko, 15g	0,78 €/St.
Nougat Mandeln, 100g	3,72 €/St.