



Liebe Kundin, lieber Kunde,

Fleisch und Fisch für die Festtage gemütlich von daheim aus vorbestellen – mit uns kein Problem. Stöbern Sie im Online-Shop oder schmökern Sie in unserer Weihnachtsbeilage, die Sie in Ihrer heutigen Kiste finden! Online finden Sie auch einige tolle Rezept-Ideen!

Wer schon auf der Suche nach Weihnachtsgeschenken ist, für den lohnt sich ein Blick in unsere Weihnachtswelt. Denn neben einem Gutschein für eine Ökokiste können Sie bei uns auch individuelle Geschenkkörbe oder regionale Handwerksprodukte wie hochwertige Holzschalen, Geschirrtücher oder auch interessante Kochbücher bestellen – alles wird wie gewohnt bequem zu Ihnen nach Hause geliefert!

Herzlichst, Ihre Martina Kögl
und das Team der Ökokiste Kößnach

Angebot

Süßes und Plätzchen I

Zartbitter-Schoki Lebkuchen, 80g	1,99 € /St.
Adventskalender mit Schoko	2,99 € /St.
Gepa Adventskalender, Schoko	3,79 € /St.
Butterplätzchen Dinkel, 125g	2,99 € /St.
Confiseriekügelchen 15g, mit Alkohol	0,99 € /St.
Confiseriekügelchen 15g, ohne Alkohol	0,99 € /St.
Dattelkonfekt 100g	2,49 € /St.
Dinkel Mandel Spekulatius, 170g	3,49 € /St.
Vollmich-Dominosteine Orange, 140g	4,59 € /St.
Haselnuss in Lebkuchenschokolade, 90g	3,99 € /St.
Lebkuchen Herzen gefüllt, 125g	3,49 € /St.

CHINAKOHLFRISCHKOST IN KRESSE-SENF-DRESSING

Zutaten: 400g Chinakohl, 300g geraspelte Karotten, 2 EL Obstessig, 1-2 TL Senf mittelscharf, Kräutersalz, Pfeffer, 100 g saure Sahne, ½ Schale Kresse, 1 EL Rapsöl, nativ

Zubereitung: Die saure Sahne mit Rapsöl, Essig und Senf verrühren. Mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken, Kresse waschen, abschneiden und zur Soße geben. Chinakohl halbieren, Strunk entfernen und in Streifen schneiden. Geraspelte Karotten mit dem Chinakohl unter das Dressing rühren. Salat abschmecken und servieren.

Ihre Liefertermine um die Weihnachtszeit



Alle **Montagslieferungen** vom 23.12. kommen am Fr., 20.12.

Alle **Dienstagslieferungen** vom 24.12. kommen am Sa., 21.12.

Alle **Mittwochslieferungen** vom 25.12. kommen am So., 22.12.

Alle **Donnerstagslieferungen** vom 26.12. kommen am Mo., 23.12.

Alle **Freitagslieferungen** vom 27.12. kommen am Di., 24.12.

Die Lieferzeit bleibt ungefähr gleich.

Bestellschluss für Fr., 20.12. und Sa., 21.12. ist Do., 19.12. um 6 Uhr früh.

Der Bestellschluss für So., 22.12.-Di., 24.12. ist Fr., 20.12. um 12 Uhr mittags.

Angebot

Getränke für kalte Tage

Ingwer Zitrone Tee, 80g	3,95 €/St.
Zitronenmelisse gesch., 40g	2,95 €/St.
Spekulatius & Sterne Tee, 20 Beutel	3,49 €/St.
Zimt & Zauber Schwarztee, 20 Beutel	3,49 €/St.
Aroniageist, 200ml	18,50 €/FL.
Winterbier 10 x 0,5l	12,90€/Kstn.
Heißer Hirsch, rot, 0,75l	3,99 €/FL.
Hitzkopf Bratapfel-Orange, 0,75l	4,49 €/FL.
Hitzkopf Schlehenglühwein, 0,75l	4,99 €/FL.
Fass 39, Weißwein, 2018, 0,75l	7,99 €/FL.
Heißer Hirsch, weiß, 0,75l	3,99 €/FL.
Sekt, Riesling, brut, 0,75l	12,90 €/FL.
Heißer Winterapfel 0,7l	2,79 €/FL.
Familien-Punsch Orange, Heißer Hirsch, Alk.frei	3,49 €/St.
Familien-Punsch rot, Heißer Hirsch, Alk.frei	3,49 €/St.
Familien Punsch 0,7l, Alk.frei	2,79 €/FL.
Hygge Punsch Heidelbeere, 0,75l, Alk.frei	3,99 €/FL.



GEMÜSE DER WOCHE

Grünkohl

vom Bioland-Hof Wiethaler, Kammersdorf
und von der Biogärtnerei Dahlem, Bodenwöhr



Grünkohl ist in roher Form intensiv grün und hat krause Blätter. Er ist eine wahre Vitaminbombe im Herbst und Winter, da er sehr viel Vitamin A (gut für Sehvermögen, Immunsystem) und Vitamin K (wichtig für die Blutgerinnung) enthält und einen hohen Calciumgehalt (gut für Knochenstabilität) aufweist.

Angebot

Süßes und Plätzchen II

Lebkuchenkonfekt, 125g	5,79 € /St.
Marzipankartoffeln, 100g	3,99 € /St.
Nikolaus Sckoko VM, 65g	1,79 € /St.
Nikolaus Lolly, Vollmilch	0,79 € /St.
Stollenstückchen Dinkel, 125g	2,29 € /St.
Schoko-Baumbehang, versch. Motive, 62g	2,79 € /St.
Vanillekipferl Dinkel, 125g	1,99 € /St.
Weihnachtsmann Vollmilch, 50g	1,49 € /St.
Weihnachtsschokolade, 40g	0,99 € /St.
Weihnachtsschokolade, 100g	1,79 € /St.
Winterschokolade Spekulatius, 100g	1,99 € /St.
Zimt-Schoko-Mandeln 100g	3,79 € /St.
Zimtsterne 200g	3,99 € /St.

GRÜNKOHLCREMESUPPE

300g Grünkohl mehrmals lauwarm waschen. Die groben Stielenden abschneiden und den Grünkohl grob hacken. 100g Zwiebeln grob würfeln, in 10g Butter glasig dünsten und mit 600ml Gemüsebrühe auffüllen 5 Minuten bei mittlerer Hitze kochen. 200g mehliges Kartoffeln schälen, raspeln und zur Suppe geben. Noch 10-12 Minuten kochen, bis das Gemüse weich ist. 2 Scheiben Vollkornbrot würfeln und in 1 EL Butter knusprig rösten. Das Gemüse im Topf pürieren. 6 EL Sahne, 1,5 TL getrockneten Majoran und so viel Milch unterrühren, bis die Suppe die gewünschte Konsistenz hat. Mit weißem Pfeffer, Meersalz abschmecken. Auf Teller verteilen und mit Brotwürfeln bestreuen.

SHIRATAKI SPAGHETTI IN ERDNUSSSAUCE

Shirataki-Nudeln sind eine asiatische Spezialität. Hergestellt werden Shirataki-Nudeln aus den Wurzeln des sogenannten Tränenbaums (*Amorphophallus konjac*). Die bis zu 25 cm großen Knollen werden zu feinem Pulver vermahlen und mit Wasser in sehr feine Rinnen geleitet. Dort geliert die Mischung und wird anschließend geschnitten und verpackt. Übersetzt bedeutet Shirataki übrigens „weißer Wasserfall“



Zutaten: 150g Arche Shirataki Spaghetti, 1 Karotte, 1 rote Paprika, 100g Champignons, 2 Bundzwiebeln, 1 Knoblauchzehe, etwas Chilipulver, 2 EL Sesamöl, 2 EL Sojasauce Tamari, 2 EL Limettensaft, 120 ml Arche Miso-brühe, 3 EL Erdnussmus, Koriandergrün zum Garnieren

Zubereitung:

Shirataki Spaghetti gründlich mit Wasser spülen und abtropfen lassen. Gemüse waschen und putzen. Karotte und Paprika in feine 5 cm lange Streifen, Champignons und Bundzwiebeln in Scheiben schneiden. Knoblauch schälen, fein hacken. Alles in einer großen Pfanne in Sesamöl anbraten. Tamari mit Limettensaft verrühren und Gemüse ablöschen. Shirataki Spaghetti dazugeben, gut verrühren und ca. 1 Min. zusammen anbraten. Arche Miso-brühe in 150 ml warmes Wasser einrühren und mit einem Schneebesen Erdnussbutter unterrühren, bis die Sauce cremig ist. Nach Belieben mit Chili würzen. Die Sauce zu den Nudeln und dem Gemüse geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Koriandergrün auf den Tellern garnieren.

Alle Produkte zum Rezept

Asia-Küche

Spaghetti Shirataki 150g	4,29 €/St.
Chili getrocknet	2,49 €/St.
Sesamöl, 0,5 l	7,99 €/Fl.
Sojasauce Tamari 250ml	4,79 €/St.
Miso-brühe 120g	4,99 €/St.
Erdnussmus fein, 250g	3,49 €/Glas

Karotten, Paprika, Champignons, Bundzwiebeln, Knoblauch und Limetten zu tagesaktuellen Preisen