

Liebe Kundin, lieber Kunde,

der erste Advent liegt hinter uns und bei den meisten sind die Vorbereitungen für die Advents- und Weihnachtszeit schon in vollem Gange! Plätzchen- und Glühweinduft hängen in der Luft, vielleicht ertönt bei manchen schon die erste Weihnachtsmusik. Da macht das Stöbern nach Geschenken doch viel Freude! Auch wenn es, vor allem in diesem Jahr, verlockend ist, möchten wir Ihnen empfehlen: kaufen Sie Ihre Geschenke nicht bei anonymen Online-Riesen, sondern stärken Sie die Unternehmen vor Ort! Auch beim Geschenke-Kauf sollte auf Nachhaltigkeit geachtet werden, was Verpackung und Herkunft betrifft.

Verschenken Sie doch statt der obligatorischen Socken einmal eine Ökokiste – sinnvoll, lecker, regional und nachhaltig! Wir haben auf unserer Webseite viele weitere Tipps für ein nachhaltiges Weihnachtsfest gesammelt. Schauen Sie vorbei, es ist bestimmt auch für Sie die ein oder andere hilfreiche Idee dabei!

Herzlichst, Ihre Martina Kögl



ANGEBOT



Regenbogenforelle, frisch, 220-320g	1,95€/100g
Regenbogenforellenfilets, 2 Stück	3,52€/100g
Geräucherte Regenbogenforelle, 200-300g	2,64€/100g
Ger. Regenbogenforellenfilets, 2 Stk., ca. 200g	4,21€/100g
Elsäßer Saibling, frisch, ca. 250-300g	2,94€/100g
Elsäßer Saiblingsfilet frisch, 2 Stk., ca. 170g	4,51€/100g
Elsäßer Saibling, geräuchert, ca. 250-300g	3,92€/100g

Bestellschluss Freitag, der 11. Dezember
Auslieferung KW 52 (20.12.-24.12.)

Braten & Würstl



Bratwürstl vom Schwein, 4 Stück, ca. 200g	19,90€/kg
grobe Bratwurst Bosnier Art, 4 Stück, ca. 250g	22,47€/kg
Puten-Minibratwurst 4 Stück, ca. 160g	23,45€/kg
Rinderbraten, ca. 1kg	21,49€/kg
Burgunderbraten, ca. 1kg	22,47€/kg
Sauerbraten, ca. 1kg	22,47€/kg
Tafelspitz, ca. 1 kg	23,44€/kg
Rinderfilet, ca 300 g	56,82€/kg
Rinderlende am Stück ca. 600g	32,90€/kg
Rinderrouladen, 2 Stück, ca. 200g	24,52€/kg
Kalbsbraten, ca. 750g	37,19€/kg
Osso Bucco, Kalbsbeinscheiben, ca. 1kg	24,43€/kg
Kalbsschnitzel, 2 Stück, ca. 200g	47,99€/kg
Schweinefilet, ca. 500g	32,08€/kg
Schweinebraten mit Schwarte, ca. 1kg	17,57 €/kg
Fondue-Fleisch, 600g (Rind, Schwein & Pute)	30,41€/kg
Fondue-Fleisch, 400g (Rind & Pute)	30,41€/kg

Die Produkte der **Biokreis-Metzgerei Kammermeier** sind frei von Glutamaten, Phosphaten, Farbstoffen, Isoascorbinsäure und Natriumisoascorbat. Die Tiere stammen von kleinen Bio-Landwirten aus dem Bayer. Wald und dem Rottal. Um den Tieren sinnlosen Transportstress zu ersparen, liegen zwischen Hof und Schlachtort max. 30 Minuten.

Bestellschluss Freitag, der 11. Dezember
Auslieferung KW 52 (20.12.-24.12.)

LIEFERANTENPORTRAIT

Biohof Waas, Zeholfing



Umdenken und Durchstarten in Sachen Bio

In den 1980er Jahren entschied sich Rudolf Waas in Zeholfing bei Landau für den ökologischen Landbau. Die Hofstelle des Ehepaars Monika und Rudi Waas liegt am Isarufer, die Äcker und Gewächshäuser befinden sich größtenteils auf fruchtbarem Schwemmland.

Neben der sorgfältigen Bodenpflege durch Fruchtwechsel, Leguminosenanbau und die Bodenbearbeitung mit Hilfe eines selbstkonstruierten Geräts („Liefer“), setzt Familie Waas auf die eigene Jungpflanzenzucht. Anstatt Setz Zwiebeln aus den Niederlanden zu kaufen, die oftmals mit schädigenden Mikroorganismen kontaminiert sind, greift das Gärtnerpaar lieber auf eigenes Saatgut zurück. Das ist zwar ein zeit- und arbeitsaufwendiges Verfahren, aber für Rudi Waas ist Vorbeugen der Königsweg im ökologischen Landbau. Das Saatgut vermehren die beiden leidenschaftlichen Gärtner selbst, indem sie die schönsten und kräftigsten Zwiebeln, Kohlrabis oder Rettiche ausreifen lassen und die Samen ernten. Auch vor Neuem macht die Familie Waas nicht Halt. So werden in Niederbayern inzwischen erfolgreich regionaler Ingwer sowie regionales Zitronengras angebaut!

GEMÜSE DER WOCHE

Bioland

KNOLLENSELLERIE

vom Bioland-Hof Waas, Zeholfing

Sellerie ist in der Küche vielseitig einsetzbar. Der Sellerie erhält seinen kräftig-würzigen Geschmack aufgrund der ätherischen Öle mit dem Hauptbestandteil D-Limonen. Aus der Knolle können Suppen, Säfte, Pürees, Saucen und Salate zubereitet werden. Aber auch ein mit Sesam paniertes Sellerie-Schnitzel ist sehr schmackhaft.

Wer keinen ausreichend guten Mixer bzw. Entsafter hat, der Selleriesaft zubereiten kann, dem empfehlen wir den Stangensellerie-Saft von Voelkel. Geschmacklich natürlich etwas eigen, aber für den Herbst und Winter ein wahrer Immunstärker! Unser Tipp für alle, die Selleriesaft pur nicht mögen: geben Sie einen guten Schuss davon in Ihren Smoothie!

Stangensellerie-Saft, Voelkel, 0,33l, Direktsaft 4,86 €/Fl.



MÖHRENTARTE MIT ZIEGENKÄSE 

Zutaten: 1 Teig für Tarte & Quiche von Donastrudel, eine Zwiebel, 2EL Olivenöl, 200g bunte Karotten, 150g Ziegenfrischkäse, 3EL Senf mittelscharf, Butter zum Fetten, getrockneter Thymian und etwas Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 1EL Ahornsirup

Zubereitung: Zwiebel schälen und in Spalten schneiden. In 1 EL Öl in einer Pfanne 1-2 Minuten anbraten. Karotten in ca. 3 mm dicke Scheiben schneiden. Frischkäse mit Senf verrühren. Teig in die mit Butter gefettete Form legen. Rand leicht andrücken. Mit einer Gabel mehrmals einstechen. Mit Käsemischung bestreichen, mit Karotten und Zwiebeln belegen. Mit Thymianblättchen bestreuen und mit Zitronensaft beträufeln. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad Ober/Unterhitze auf unterster Schiene 20-25 Minuten backen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Ahornsirup und restlichem Öl beträufeln. Warm servieren.



SELLERIESCHNITZEL

Zutaten: 1 große Sellerieknolle, 2-3 Eier, Mehl, Semmelbrösel, Parmesan, Kräutersalz, Pfeffer, Bratöl, Zitronenviertel zum Beträufeln

Zubereitung: Die Sellerieknolle waschen, schälen und in 1cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben in Salzwasser einige Minuten halbgar kochen, herausnehmen, abtropfen lassen und in Mehl, Ei und einer Mischung aus Semmelbröseln und Parmesan panieren. Im heißen Fett goldgelb herausbacken, am Tisch mit Zitronensaft beträufeln. mit einem Klick zu bestellen!

Geschenk-Gutschein der Ökokiste Köbnach	Wert frei wählbar
Geschenkbox Grande finesse (je 0,1l Chili und Citron-Olivenöl und Erdnussöl)	17,17 €/St.
Pralinen Truffes Mischung, 3x3 Pralinen mit Trüffelcreme, Vivani, 100g	9,80 €/St.
Tee-Probier Mal, Sonnentor, 20 Beutel	4,11 €/St.
Die 3 Schwestern Samen, SET (Mais, Bohnen, Kürbis)	12,62 €/St.
Essbare Blüten Samen, SET	12,71 €/St.
Christbaumkerzen aus Honig, 10 Stück	6,86 €/St.
Mehrwegbecher a. Baumsaft, grün mit grauer Filzmanschette	9,71 €/St.
Topfuntersetzer Ahorn/Zwetschge regionales Handwerk!	29,34 €/St.
Vegetarische Schmankerl für 5 Jahreszeiten, Buch	19,40 €/St.
Buch La Veganista Backt: Vegane Backideen	16,67 €/St.

**SELLERIESUPPE
 MIT GERÖSTETEN HASELNÜSSEN**

ein Rezepttipp eines Abokisten-Kollegen aus Österreich

Zutaten: 1 Stange Lauch (ca. 250g), 1 Sellerie (ca. 500g), 3 Äpfel, 1 TL getrockneter Thymian, 400g Gekochte weiße Bohnen, 40g Haselnüsse, frisch gemahlener Pfeffer, Gemüsesuppe (instant), Olivenöl

Zubereitung: Den Lauch in dünne Ringe schneiden und in einem Sieb abspülen. Den Sellerie schälen und grob zerkleinern. Die Äpfel entkernen und ebenfalls grob zerkleinern. Mit kochendem Wasser 1,2 Liter Gemüsesuppe aufgießen. In einem großen Topf 2 EL Olivenöl erhitzen, den Lauch zufügen und etwa 10 Minuten bei mittlerer Temperatur braten, bis er weich ist. Inzwischen die Bohnen in einem Sieb abseihen. Sellerie, Äpfel und Thymian zum Lauch geben und 3 Minuten mitbraten. Mit der Gemüsesuppe ablöschen und die Bohnen dazugeben. Alles kräftig salzen und pfeffern und etwa 25 Minuten bei niedriger Hitze zugedeckt weichköcheln. Die Haselnüsse in einer kleinen Pfanne ohne Fett anrösten und beiseitestellen. Das Gemüse im Topf zu einer feinen Suppe pürieren und nach Bedarf nochmal abschmecken. Die Suppe in tiefe Teller schöpfen und mit Haselnüssen garnieren.

Ab sofort wieder regionale Haselnüsse! Die Bio-Haselnüsse wachsen im niederbayerischen Herrngiersdorf. Im Jahr 2013 hat Familie Willer angefangen, Haselnussbäume zu pflanzen: Die großfruchtige süßliche „Hallesche Riesennuss“ und die wohl-schmeckende Sorte „Katalonski“, die einen hohen Anteil ungesättigter Fettsäuren aufweist. Seit 2018 ist der Hof, der im Neben-erwerb bewirtschaftet wird, biozertifiziert.

Haselnüsse i.d. Schale, lose, gemischte Sorten	1,30 €/100g
Haselnüsse i.d. Schale, Hallesche Riesennuss, 250g	2,93€/Pckg.
Haselnüsse i.d. Schale, Katalonski, 250g	2,93€/Stück

