



... vom 25.12.20 bis 10.01.21

Nach Heiligabend machen wir dieses Jahr eine etwas längere Pause. In dieser Zeit erreichen Sie unseren On-line-Shop natürlich wie gewohnt und können Bestellungen für das neue Jahr (wir starten am 11. Januar wieder mit den Lieferungen) aufgeben. Ab dem 08. Januar wird auch die Zusammenstellung der Abokisten online einsehbar sein. Selbstverständlich können Sie uns auch eine E-Mail schicken oder eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter hinterlassen. Wir kümmern uns dann nach dem Ende unserer Betriebsferien schnellstmöglich um Ihr Anliegen!

Wir bedanken uns herzlich für Ihr Verständnis dieser etwas längeren Pause! Ab dem 11. Januar sind wir wieder wie gewohnt ohne Pause das gesamte Jahr für Sie unterwegs!

Liebe Kundin, lieber Kunde,

nächste Woche ist Weihnachten! Wir hoffen, Sie haben die Adventszeit bisher genossen und sind nicht vom Vorweihnachtsstress befallen! Für alle, die noch auf der Suche nach einem Last-Minute-Weihnachtsgeschenk sind: verschenken Sie doch einmal einen Gutschein für eine Ökokiste! Das kann ein Wertgutschein (Höhe beliebig wählbar), aber auch ein Gutschein für ein 5+1-Probe-Abo (sechste Lieferung im Wert von max. 22 € gratis) sein! Wir können die Gutscheine sowohl per Post als auch per E-Mail verschicken, sodass sie sich tatsächlich als Last-Minute-Geschenk eignen. Alle Gutschein-Bestellungen (Versand per E-Mail), die uns bis 23.12., 13 Uhr erreichen (einfach anrufen oder E-Mail schicken), werden definitiv noch vor Weihnachten per E-Mail an Sie geschickt.

Herzlichst, Ihre Martina Kögl und das Team
der Ökokiste Kößnach

Unsere Wein-Empfehlung für die Festtage oder als Geschenk:

Ein Languedoc auf hohem Niveau!
Leuchtendes Kirschrot; würzig-florale
Noten und traditionelle Rebsorten
wie Grenache und Carignan sowie eine
ideale Traubenreife haben einen wunderbaren
Rotwein entstehen lassen: geschmeidig, samtig
und dabei komplex.

0,75l, 14,5% Vol 7,70 €/Fl.

Roquelunas
Rouge,
AOP Corbières,
2017



Lieferungen rund um Weihnachten und den Jahreswechsel

In KW52 (Weihnachtswoche) erhalten Sie Ihre Lieferung einen Tag früher als sonst. Das heißt:

Montagslieferungen kommen bereits am So., 20.12.

Ausnahme: Firmen. Diese erhalten die Ökokiste wie gewohnt am Montag.

Dienstagslieferungen kommen bereits am Mo., 21.12.

Mittwochslieferungen kommen bereits am Di., 22.12.

Donnerstagslieferungen kommen bereits am Mi., 23.12.

Freitagslieferungen kommen am Do., 24.12.

Bestellschlüsse:

für die Lieferung am So, 20.12.: So., 20.12. 6 Uhr morgens
für Lieferungen vom 21.-24.12.: Mo., 21.12., 6 Uhr morgens
(Bitte die gesonderten Bestellschlüsse bei Fleisch und Brot beachten).

Feines fürs Fest



Weihnachtliches Käsepaket (versch. Sorten) inkl. Apfel-Fenchel-Relish	ca. 34,25 €/St.
Weihnachtspaket Schaf-/Ziegenkäse	ca. 15,60/St.
Weihnachts-Wurstpaket	ca. 29,34 €/St.
Weihnachtskäse	2,64 €/100g
Weihnachtssternkäse	2,84 €/100g
Chorizo	2,74 €/100g
Salamiaufschnitt, italienische Art	3,92 €/100g
Italienischer Parmaschinken	5,88 €/100g
Kamingeräuchertes	3,43 €/100g
Lachs Frischkäsecreme, 125g	2,74 €/St.
Herings-Salat Rote Bete	3,33 €/St.
Herings-Salat mit feinem Dill	3,33 €/St.
Räucherlachs, 100g	8,43 €/St.
Räucherlachs-Tatar, 125g	4,21 €/Glas
Peperonata, 250g	5,88 €/St.
Buntes Boierhofgemüse 435ml	4,90 €/St.
Gurkinis, Mini-Gewürz Gurken	2,54 €/Glas
Meerrettich-Sahne im Glas	2,99 €/Glas
Wild Preiselbeeren Auslese	3,62 €/St.
Grüne Oliven m. Mandeln	3,23 €/100g
Grüne Oliven mit Knoblauch	3,23 €/100g

Diese Woche gratis in Ihrer Ökokiste

Anderswo – das Magazin für nachhaltiges Reisen

Wenn reisen nicht möglich ist, sollte man dennoch von der nächsten Reise träumen dürfen! Dafür erhalten Sie in Kooperation mit unserem Verband Ökokiste e.V. das nachhaltige Reisemagazin „Anderswo“ gratis mit Ihrer heutigen Ökokiste! Viel Spaß beim Schmökern!

GEMÜSE DER WOCHE



BLAUKRAUT

vom Biohof Dahlem, Neuenschwand



Schon unsere Vorfahren und Urahnen verzehrten in nasskalten Wintermonaten Blaukraut und hielten sich somit auch im Winter fit und gesund. Der Krautkopf ist besonders nährstoffreich, da er sehr langsam gewachsen ist und so alle Nährstoffe in sich aufnehmen konnte. Vor allem das wertvolle Spurenelement Selen zeichnet das Blaukraut aus, denn keine andere Nutzpflanze enthält davon annähernd so viel. Selen kräftigt unser Immunsystem und schützt vor freien Radikalen.

Tip: Das Kochwasser kann, nachdem es abgekühlt ist und etwas gesalzen wurde, als bekömmlicher Gemüsetrunk verwendet werden.

ROTKOHLSUPPE MIT SCHWARZKÜMMEL



eine tolle vegetarische Vorspeise fürs Weihnachtsdinner

Zutaten für 4 Portionen:

400g Blaukraut, 1 große Zwiebel, 2 EL Olivenöl, 1 EL Butter, 1 TL Fenchelsamen, 2 Lorbeerblätter, getr. Thymian, 1 Prise Salz, 800ml Gemüsebrühe, 1 EL Rotweinessig, 4 EL Crème fraîche, 2 TL Schwarzkümmel

Zubereitung: Blaukraut und Zwiebel in grobe Stücke schneiden. Olivenöl und Butter in einen heißen Topf geben. Blaukraut- und Zwiebelstücke zusammen mit Fenchelsamen, Lorbeerblättern und Thymian bei mittlerer Hitze 20 Minuten anschwitzen. Ab und zu umrühren. Mit Salz abschmecken. Brühe und Rotweinessig aufgießen und alles 10 Minuten mit geschlossenem Deckel köcheln lassen. Lorbeerblatt entfernen. Suppe fein pürieren und mit Crème fraîche, etwas Schwarzkümmel und Thymian garnieren.

ADVENTSSALAT



kann auch gut vorbereitet werden!

Zutaten aus der Rezeptkiste:

200g Feldsalat, 200g Radicchio, 1 Orange, 1 roter Apfel, 1 Granatapfel, 100g Walnüsse mit Schale (oder 50g ohne), 1 Zwiebel

Zutaten aus dem Vorrat:

4 EL Olivenöl, 2 EL Weißweinessig (sehr edel: Himbeer-/ oder Granatapfelbalsam), 1 TL Honig oder Himbeer-Fruchtaufstrich, 1/2 TL mittelscharfer Senf, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Feldsalat waschen und putzen. Radicchio vierteln, waschen und längs in 3 cm breite Streifen schneiden. Die Orange filetieren: das geht ganz einfach, wenn man unten am „Südpol“ der Orange ein Stück abschneidet, so dass man sie gut aufstellen kann. Nun schält man mit einem scharfen (!) Messer vom „Nordpol“ über den Äquator zum Südpol hin die Schale bis auf das Fruchtfleisch ab. Jetzt können die einzelnen Filets ganz einfach herausgeschnitten werden. Saft dabei auffangen.

Den Apfel mit einem Apfelmesser vom Kerngehäuse befreien, längs in Scheiben schneiden und mit einem Plätzchen-Ausstecher Sterne oder Herzen ausstechen, alternativ vierteln und in feine Scheiben schneiden.

Den Granatapfel aufschneiden und die Kerne herauslösen, dabei die weiße Haut gründlich entfernen, sie schmeckt bitter. Walnüsse knacken, Walnüsse ohne Schale grob hacken. Die Zwiebel schälen, längs vierteln und in feine Scheiben schneiden. Aus dem aufgefingenen Orangensaft, Öl, Essig, Honig, Senf, Salz u. Pfeffer eine Vinaigrette anrühren. Feldsalat und Radicchio auf einem Teller mit Orangenfilets und Apfelsternen oder -herzen hübsch anrichten, Granatapfelkerne, Walnüsse und Schalotte darauf verteilen und mit der Vinaigrette beträufeln.

Tip: Dazu reicht man z.B. in Butter angeröstete Baguette-Scheiben. Der Salat schmeckt auch hervorragend mit Ziegenkäse oder Back-Camembert.

Alle Zutaten mit einem Klick bestellt

Rezeptkiste Adventssalat (für 4 Port.) ca. 12,99€
(Artikel werden grammgenau eingewogen)