



Liebe Kundin, lieber Kunde,

die meisten von Ihnen beliefern wir in dieser Woche das erste mal in diesem Jahr. Und hiermit wünschen wir auch Ihnen von Herzen ein gesundes und erfolgreiches neues Jahr!

Wir möchten hier nochmals auf die Wichtigkeit und Bedeutung der folgenden Veranstaltung hinweisen:



Am 20. Januar findet in Berlin die Demo „Wir haben es satt“ statt. Die Themen Glyphosat und Bienengifte sind nach wie vor aktuell - und nur durch Politik UND Verbraucherverhalten kann der Einsatz eingedämmt werden. Dafür lohnt es sich, auf die Straße zu gehen.

Von Regensburg und vielen anderen bayerischen Orten fahren Sonderbusse nach Berlin!

Mehr Infos unter: www.wir-haben-es-satt.de

Eine genussvolle Woche wünscht Ihnen

Ihre Martina Kögl und das Team der Ökokiste Kößnach

SÜSSKARTOFFEL- AUFLAUF



Zutaten: 3 mittelgroße Süßkartoffeln, 3 Kartoffeln vorw. festk., 2 Spitzpaprika, 1 Zwiebel, schwarzer Pfeffer, 2 Knoblauchzehen, 150 g Feta

Zubereitung: Backofen auf 200 Grad vorheizen. Kartoffeln in etwa 4 cm große und Süßkartoffeln in ca 2 cm große Würfel schneiden und vorher schälen. Kartoffeln sind schneller gar als Süßkartoffeln. Die Paprika waschen, halbieren, Kerne und Stiele entfernen und in 2,5 cm große Stücke schneiden.

Gemüse, Zwiebel und Knoblauch in eine große, flache Auflaufform geben und pfeffern, nicht salzen. Mit dem Öl vermischen. 45 Minuten backen, bis das Gemüse leicht bräunt und die Kartoffeln und Süßkartoffeln weich sind. Käse darauf verteilen, Ofen auf höchste Stufe oder Grill einschalten und etwa 5- 10 Minuten weitergaren, bis der Käse bräunt und Blasen wirft.

Hähnchen AKTION

vom Biolandhof Vest aus Aufhausen

Hähnchen ganz, ca. 1,7 kg	1,25 € / 100 g
Hähnchen halb, ca. 1 kg	1,35 € / 100 g
Hähnchen-Brust, 2 Stück	3,19 € / 100 g
Hähnchen-Keulen, 2 Stück	1,49 € / 100 g
Hähnchen-Flügel ca. 500g	0,69 € / 100 g
Hähnchen-Gyros, ca. 500g	2,39 € / 100 g
Hähnchenleber, ca. 300g	1,05 € / 100 g
Hähnchen-Carcassen ca. 1 kg	0,17 € / 100 g



BESTELLSCHLUSS IMMER FREITAGS, LIEFERUNG IN DER DARAUF-FOLGENDEN WOCHE!

Suppenhuhn vom Zweinutzungshuhn

vom Naturlandbetrieb Hendlmeier aus Alteglofsheim.

Die Suppenhühner kommen gefrostet und können weiter eingefroren werden. Ideal für nahrhafte Hühnerbrühen und Frikasse. Frisch geschlachtet, gefrostet am Erzeugerbetrieb und mit Haltbarkeitsdatum ausgezeichnet.

Gewicht kann schwanken! ca. 1,5 bis 1,8 kg

STÜCKPREIS 14,90 €

AKTION



Der Winter kommt - irgendwann...

Sollte es aufgrund von Straßenglätte oder Schnee künftig dann mal etwas länger dauern, bitten wir Sie um Verständnis. Unsere Fahrer geben Ihr Bestes!



GEMÜSE DER WOCHE

SÜSSKARTOFFELN

Herkunft: EG- Bio, Spanien

Süßkartoffeln stammen aus Südamerika und lieben tropisches Klima. Sie sind das nährstoffreichste Gemüse da sie prall gefüllt sind mit Nähr- und Vitalstoffen. Ihre Auswirkungen auf die Gesundheit sind - bei regelmäßigem Genuss - phänomenal. Süßkartoffeln schmecken dazu noch köstlich und lassen sich in unzähligen Varianten zubereiten - ob roh oder gekocht, ob gegrillt oder als Pommes, ob schnell oder aufwändig, ob nach Art des Hauses oder exotisch. Mit der Süßkartoffel ist alles möglich.



POSTELEIN

Herkunft: Bioland Bayern

Postelein ist ein frostharter Wintersalat, der auch starke Fröste übersteht, ähnlich wie Feldsalat. Die zarten Pflänzchen können mit Stiel, Blättchen und Blüte verzehrt werden.

Bioland



MANGOLD NACH GENUESER ART

Zutaten: 1 kg Mangold, Salz, 5 in Öl eingelegte Sardellenfilets- fein gehackt, 2 Knoblauchzehen und 1 Zwiebel – fein gehackt, 2 EL Olivenöl, 125 ml Weißwein, frisch gemahlener Pfeffer, 50 g Pinienkerne
Zubereitung: Den Mangold in kochendem Salzwasser kurz blanchieren, in Eiswasser legen und abtropfen lassen. Sardellenfilets, Zwiebel und Knoblauch im heißen Olivenöl andünsten. Mit Weißwein ablöschen und den Mangold unterheben. Bei kleiner Hitze einige Minuten unter rühren garen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pinienkerne in der Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Vor dem Servieren unter den Mangold geben.



Januar Angebote

Heiderer mit Nüssen, Rohmilch, Hofkäserei Wohlfahrt, Schnittkäse	2,69 €	100g
Putenschinken gekocht, 100g, mager, Bio-Metzgerei Kammermeier	2,99 €	100g
Kropfmühler Bauernspeck, vom niederbay. Biokreis-Schwein	2,99 €	100g
Joghurt Honig-Mandel, 3,8% Fett, 500g Glas, Söbbeke	1,89 €	Glas
Bio Butterschmalz 250g, 100% Bioanbau	4,29 €	Stück
Basis Müsli Rosengarten, 750g, mit Amaranth	2,99 €	Stück
Familienhonig flüssig, 250g, i.d. Spenderflasche	3,19 €	Stück
Kokosmilch, 400ml, bioladen, 100% Bio	2,49 €	Stück
Zuckermais im Glas, 350g, Demeter	1,59 €	Glas
Basen-Fastentee 20Btl., Sonnentor-Österreich-100% Bio	3,19 €	Stück
Sommerwiese-Basentee, 50g, Kräuterteemischung	3,59 €	Stück
Glücks-Tee, 15 Beutel, Bio-Gewürztee	2,99 €	Stück
Weizengras Cocktail 0,7l, Beutelsbacher	3,59 €	Flasche
Kombucha 0,75l, Beutelsbacher	3,59 €	Flasche
Merlot halbtrocken, 0,75l, feinfuchtig und süffig - aus Italien	4,49 €	Flasche
Cabernet Sauvignon, rot 0,75l, kräftig und fein - aus Spanien	4,49 €	Flasche
Rosen-Hautcreme, Martina Gebhard, 50ml, Demeter	15,90 €	Tiegel
Hand-Creme, Martina Gebhard, 100ml, Demeter, bei rissiger Haut	9,90 €	Tiegel

SÜSSKARTOFFEL-APFEL-SUPPE

Zutaten: 4 Äpfel, 1/2 Zwiebel, fein gehackt, 1 Stück Ingwer, fein gehackt, 3 EL Sonnenblumenöl, 400 g Süßkartoffeln, gewürfelt, 2 EL Zitronensaft, 600 ml Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, 50 ml Apfelsaft, 100 ml Sojasahne oder Sahne, 200 g Tofu, gewürfelt, 1 Handvoll Korianderblättchen, gehackt (Ersatz Petersilie)

Zubereitung: Einen Apfel fein, die anderen Äpfel grob würfeln. 2 Zwiebel und Ingwer in Öl farblos anschwitzen. Süßkartoffeln und grobe Apfelwürfel kurz mitschwitzen, Zitronensaft zufügen. Gemüsebrühe zugießen. Salzen, pfeffern und in ca. 20 Minuten weich kochen.

Apfelwürfelchen im heißen Apfelsaft dünsten. Salzen und pfeffern.

Die Hälfte der Sahne zur Suppe gießen und pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Suppe in Schalen füllen, mit Sahne beträufeln. Tofu, Apfelwürfelchen und Kräuter in die Suppe geben. Mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreut servieren.