



Liebe Kundin, lieber Kunde,

Schon die Vorbereitung auf die große „Wir haben es satt“ Demonstration in Berlin am 20. Januar schlägt große Wellen. Auch in Niederbayern wird es nun zu großen Demos kommen. In Passau hat sich inzwischen ein ansehnliches Aktionsbündnis gegründet. Dazu gehören die GRÜNEN, die ÖDP, der Bund Naturschutz, der Biokreis, Greenpeace Passau, Slow Food Niederbayern und viele mehr.

Demo und Kundgebung finden am 27. Januar 2018 im Passauer Klostergarten statt.



Mehr Infos unter: www.wir-haben-es-satt.de und www.gruene-passau.de/termin/demo-wir-haben-es-satt-auch-in-niederbayern

Eine genussvolle Woche wünscht Ihnen

Ihre Martina Kögl und das Team der Ökokiste Kößnach

DIESE WOCHE IN IHRER ÖKOKISTE

ORANGEN VON L'ARCOBALENO - VILAFRANCA SICULA

L'Arcobaleno ist eine Kooperative auf Sizilien aus 55 Orangenbauern, die Ihre Früchte streng nach biologischen Richtlinien anbauen.

Insgesamt werden auf 300 Hektar Zitrus-Plantagen in der Gegend von Villafranca und Caltabellotta im Südwesten der Insel etwa 2500 Tonnen Orangen der Sorten Navel und Washington Navel angebaut. Das Unternehmen handelt außerdem mit einer Orange namens Vanilla, die einen sehr süßen Geschmack besitzt und wenig Zucker und Salz beinhaltet. Um den Gesundheits- und Sicherheitsstandards bei den Produkten zu halten, arbeitet L'Arcobaleno nach dem HACCP Qualitätsmanagement-System. Zertifiziert sind sie nach ICEA (Reg. 834/07) und GLOBAL GAP.



Hähnchen AKTION

Bioland

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 DARAUFFOLGENDEN WOCHE!**

Suppenhuhn vom Zweinutzungshuhn

vom Naturlandbetrieb
Hendlmeier aus Alteglofsheim.

AKTION

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 €



Was ist ein Zweinutzungshuhn?

Ein Zweinutzungshuhn ist vielseitig – es eignet sich sowohl als Legehuhn als auch zur Mast und liefert somit Eier und Fleisch. Die Zweinutzungshühner vom Naturlandbetrieb Hendlmeier gehören zu einer französischen Rasse, die besonders für ihre gute Fleischqualität geschätzt und wegen der blauen Füße „Les Bleues“ genannt wird. Die Les Bleues sind Rasse-Hühner, die auf landwirtschaftlichen Betrieben gezüchtet und vermehrt werden können.



GEMÜSE DER WOCHE

Purple Haze - die lila Urkarotte

schauen nicht nur toll aus, sondern schmecken ganz intensiv erdig nach Gelben Rüben. Alle Karottengerichte, roh und gekocht funktionieren auch mit der lila Variante- und die Kombination aus Pastinake mit Purple Haze macht auch optisch viel her.

Wintersprossen

die gesunden Kleinen - frisch aus dem Samenkorn- passen in jeden Salat, aufs Butterbrot, in den Kräuterquark oder auf die Suppe - aber bitte nicht erhitzen!



KNUSPRIGES WURZELGEMÜSE

Zutaten: je 200 g Pastinaken, Möhren (Urkarotte oder die Gelbe), evtl. Sellerie, 300 g Kartoffeln (festk.), 4 EL Maisstärke, 8 EL Erdnussöl, 2 rote Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 25 g Ingwer, 1 Chili, 200 g Ananas, 1 Bund Koriander, 3 EL Sojasauce, 100 ml Orangensaft, 150 ml Tomatensaft, 1-2 EL Zucker, 3-4 EL weißer Balsamico, Salz und Pfeffer

Zubereitung: Gemüse schälen und in ca. 8 cm lange, dünne Streifen schneiden. Den Tofu in ca. 3 x 3 cm große Würfel schneiden. Gemüse und Tofu in Maisstärke wenden.

6 EL Erdnussöl in einer großen Pfanne erhitzen, Gemüse und Tofu portionsweise darin knusprig anbraten und auf Küchenpapier abtropfen lassen.



Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Chili grob hacken, Ananas in kleine Würfel schneiden, einen halben Bund Koriander hacken.

Restliches Erdnussöl in der Pfanne erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Chili darin bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten andünsten. Ananas, Sojasauce, Orangen- und Tomatensaft dazugeben und aufkochen. Mit dem Zucker und Essig abschmecken, mit Salz, Pfeffer und Koriander würzen.

Die Hälfte des Wurzelgemüses und Tofu in die heiße Süß-Sauer-Soße geben, ca. 1 Minute köcheln lassen, anschließend in die Schüsseln geben.

Das restliche Gemüse, Tofu und Koriander darüber verteilen und sofort servieren.

WIRSING-MÖHRENTOPF MIT SPROSSEN

Zutaten:

1 kleiner Wirsing, 1 Zwiebel, 250 g Möhren (gern auch Purple haze), 1 EL Olivenöl, 400 ml Gemüsebrühe, 1/2 Bund Petersilie, Kräutersalz, etwas geriebene Muskatnuss, evtl. 2 EL saure Sahne, 50 g Sprossen

Zubereitung: Wirsing vierteln, Strunk entfernen und Kohl in schmale Streifen schneiden. Zwiebel fein würfeln. Möhren schräg in dünne Scheiben schneiden. Öl erhitzen und Zwiebeln glasig dünsten. Möhren 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.



RUSSISCHE GEMÜSESUPPE

Zutaten: 1 Kartoffel, geschält, klein geschnitten, 1 Zwiebel, klein geschnitten, 1 Pastinake, klein geschnitten, 100 g Möhren, klein geschnitten, 25 g Butter, 2 EL gehackte Petersilie, 1/2 TL gemischte Kräuter, 1,2 l Gemüsebrühe, 1 kl. Porree, klein geschnitten, 50 g Wirsing (Ersatz Weißkraut), klein geschnitten, 25 g Butter, Muskat, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Zwiebel, Kartoffeln, Pastinake und Möhren in Butter dünsten, gelegentlich umrühren bis die Zwiebel glasig ist. Petersilie, Kräuter und Gemüsebrühe hinzufügen und zum Kochen bringen. 30 Min. köcheln lassen, pürieren. Porree und Kohl in Butter sautieren bis sie weich sind, dann zur Suppe geben, noch 10 Min. köcheln lassen und mit den Gewürzen abschmecken.

