



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!**

PASTA MIT FENCHEL-ORANGEN-SOÛE

Zutaten: 5 EL Olivenöl, 500 g Fenchel-Knollen, 2 kleine rote Zwiebeln, 3 Knoblauchzehen, 1 1/2 TL Kräuter der Provence, 5 enthäutete Tomaten, 1 unbehandelte Orange, 4 EL Basilikumblätter, Petersilie, 36 entsteinte Oliven grün und schwarz, 3 TL Kapern, Salz, Pfeffer, 500 g Penne-Nudeln

Zubereitung: Pasta-Wasser aufsetzen. Den Fenchel putzen, teilen, den Strunk herausschneiden und den Fenchel in 1 cm große Würfel schneiden. Den Knoblauch und die Zwiebeln schälen und beides in feine Scheiben schneiden. Die Orange gründlich mit heißem Wasser abwaschen, ein daumengroßes Stück Schale abschneiden und mehrere Zesten mit dem Zestenreißer abziehen. Das Olivenöl in der Pfanne erhitzen, darin Zwiebeln, Fenchel, Kräuter der Provence und Knoblauch andünsten und unter gelegentlichem Rühren ca. 30 Minuten schmoren, bis das Gemüse weich und goldbraun ist. Basilikum, beide Sorten Oliven, Petersilie und Kapern fein hacken mit ein wenig Olivenöl in den Mixer geben und zur Seite stellen. Die Tomaten in Stücke schneiden zusammen mit der Orangenschale in die Pfanne geben. Ohne Deckel weiter schmoren lassen, bis die Soße sämig eingekocht ist. Die Orangenschale aus der Pfanne nehmen, Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken. Penne garen, kurz vor dem Servieren die Orangen-Zesten in die Soße rühren. Die Nudeln mit der Soße mischen und mit der grünen Kräutermischung auf Tellern anrichten.

Liebe Kundin, lieber Kunde,

Noch einmal möchten wir auf die Demo „Wir haben es satt“ am 27. Januar in Passau hinweisen. Wir Verbraucher können mit unserem Konsumverhalten viel erreichen.



Mehr Infos unter: 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

Neu im Sortiment:

Lenz Naturkosmetik



Lenz Naturpflege besinnt sich auf Pflanzen aus unserem Kulturkreis: wilde Kräuter, vermeintliche Unkräuter und über Jahrhunderte kultivierte Pflanzen. Sie alle haben etwas zu geben. In den rein veganen Rezepturen von Lenz entfalten sie ihre Kraft.

Alle Leitpflanzen stammen aus kontrolliert biologischem Anbau, viele davon sind in Deutschland angebaut und geerntet worden. Jetzt in unserem Online-Shop!



Der Winter ist da - Jetzt wirds ernst!

Durch Straßenglätte und Schnee können sich unsere Lieferzeiten in den kommenden Tagen möglicherweise etwas nach hinten verschieben. Wir bitten Sie hier um Verständnis. Unsere Fahrer geben Ihr Bestes!

Bei uns können Sie für die kalten Tage übrigens die **blaue isolierte Ökokiste** beziehen. Innen ist sie ausgestattet mit einem Styroporbehälter mit Deckel.

So schützen Sie Ihre Ökokisten-Lieferung effektiv gegen Frost! Mehr Infos unter: www.oekokiste-koessnach.de
Stichwort: Blaue Isokiste





BLAUKRAUT MIT ORANGEN

Zutaten: 100 g Pumpernickel, 300 g Kartoffeln, 1 Zwiebel, 2 EL Mehl, Salz und Pfeffer, 9 EL Erdnussöl, 800 g Blaukraut, 2 Orangen, 6 Stiele Thymian, 3 EL Olivenöl, 100 g Cranberrys (getr.), 50 g Sauerkirschen (getr.), 30 g Pistazien (geschält)

Zubereitung: Pumpernickel zerbröseln, Kartoffeln schälen und grob reiben. Zwiebel fein hacken. Alles mit dem Mehl in eine Schüssel geben und gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. 2 1/3 des Erdnussöls in einer großen Pfanne erhitzen, die Masse portionsweise im restlichen Öl beidseitig knusprig braten und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit dem Rest ebenso verfahren.

Blaukraut ohne Strunk in dünne Streifen schneiden. Eine Orange abreiben und Saft auspressen. Die zweite Orange so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt ist, und Fruchtfleisch zwischen den Trennwänden herausschneiden. Thymianblätter abzupfen.



Blaukraut in Öl bei starker Hitze, unter ständigem Rühren ca. 5 Minuten anbraten. Hitze reduzieren, 50 ml Wasser, Orangensaft und Abrieb hineingeben und ca. 3 Minuten köcheln lassen. Thymian, Cranberrys, Sauerkirschen und Orangenfilets hineingeben, gut durchschwenken und noch 1 Minute köcheln lassen.

Pistazien und die Pumpernickeltaler dazu geben, einmal durchschwenken, mit Salz und Pfeffer würzen und sofort servieren.

GEMÜSE DER WOCHE

Blaukraut

vom Demeterbetrieb Stockner aus Eichendorf bei Landau

Blaukraut hat einen süßlich, milden Geschmack und harmoniert hervorragend mit Obst und als Begleiter zu Braten, Wild oder in Aufläufen, für knackige Salate und sogar für einen vitaminreichen Drink. Durch die feste Zellstruktur eignet es sich besonders gut für Gerichte die lange und langsam kochen müssen. In der kalten Jahreszeit ist es für uns ein wichtiger Nährstofflieferant, da es vor allem an Vitamin C, B6, E verfügt und ballaststoffreich ist.



BLAUKRAUT- HIRSESALAT

Zutaten: 250 g Blaukraut, ca 80 g gekochte Hirse, 50 g Haselnüsse, 100 ml Sauerrahm, 1 EL kaltgepresstes Öl, Meersalz, Curry

Zubereitung: Das Blaukraut putzen und in feine Streifen schneiden, zusammen mit der Hirse in eine Schüssel geben und mischen, die Nüsse grob hacken und dazugeben. Aus den restlichen Zutaten eine Marinade mischen, über den Salat gießen und vermischen.



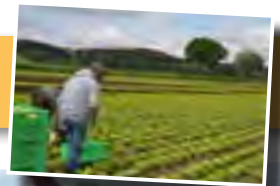
PORTRAIT: DEMETERHOF STOCKNER



Die Stockners gehören zu den Pionieren des Ökolandbaus. Denn schon 1985 haben sie ihren Hof umgestellt auf ökologischen Landbau.

Ein Besuch auf dem Demeterhof von Josef und Waltraud Stockner zeigt, dass der Ökolandbau längst seine Nische verlassen hat und räumt mit den immer noch gängigen Vorurteilen auf, dass Ökolandbau rückständig und primitiv sei. Der Stocknerhof ist ein schmucker, niederbayerischer, moderner Bauernhof im Vilstal bei Eichendorf. Josef Stockner ist Gemüsebauer aus Leidenschaft.

Die Ökokiste Kößnach bezieht z. B. Salate, Radieschen, Rucola, Tomaten, Fenchel, Sellerie und vieles mehr von den Stockners. Somit ist der Demeterhof einer der Gemüse-Hauptlieferanten.



Noch in diesem Monat treffen wir uns mit Familie Stockner, um die Anbauplanung für dieses Jahr und unsere weitere Kooperation zu besprechen.