



CREMIGE HAFERWURZELSUPPE

Zutaten: 1 kg Haferwurzeln, 0,5 l Milch, 0,75 l Gemüsebrühe, 100 ml Weißwein, 1 Prise Muskatnuss, Pfeffer, 200g süße Sahne, 2 Eigelb, 2 EL gehackte Petersilie

Zubereitung: Die Haferwurzel schälen in Stücke schneiden und für etwa 10 Minuten in Milch einlegen.

In der Zwischenzeit die Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Die Haferwurzeln aus der Milch nehmen, zu der Gemüsebrühe geben und bei mittlerer Hitze zugedeckt etwa 30 Minuten kochen lassen. Nach der Garzeit einige Stücke aus der Suppe nehmen, den Rest zusammen mit der Brühe pürieren. Die Suppe nochmals aufkochen lassen und den Wein sowie die Gewürze hinzufügen. Die Hitze dann reduzieren. Die Sahne mit dem Eigelb verquirlen und in die nicht mehr kochende Suppe einrühren. Haferwurzelstücke zur Suppe geben mit Petersilie bestreuen und servieren.



Liebe Kundin, lieber Kunde,

Wahnsinn! 33.000 Menschen waren in Berlin für die Agrarwende auf der Straße! Für eine Landwirtschaft ohne gefährliche Bienenkiller und Pestizide wie Glyphosat. DANKE allen, die dabei waren.



Und auch in Passau war die Demo ein riesiger Erfolg. Wir haben viele „Ökokistler“ getroffen, mit denen wir gemeinsam für dieses wichtige Thema auf die Straße gegangen sind.

Vielen Dank an alle, die dabei waren!

Eine genussvolle Woche wünscht Ihnen

Ihre Martina Kögl und das Team der Ökokiste Kößnach

Februar-Angebote **AKTION**

Aurora Gold Valentin, Schnittkäse	1,89 €/100g
Putenaufschnitt, 150g, Kammermeier	2,59 €/100g
Bratherings-Filets i. Marinade	3,69 €/Dose
Joghurt Himbeer Granatapfel, 500g	1,99 €/Glas
Kürbiskerne 250g	5,49 €/Beutel
Original Müsli, 750g	5,49 €/Stück
Sojaschnitzel grob, 150g	2,39 €/Stück
Sojaschnitzel, fein, 150g	2,69 €/Stück
Knäckebrot, Sesam, 200g, Vollkorn	1,59 €/Stück
Knäckebrot Roggen, 200g, Vollkorn	1,49 €/Stück
Spargel weiß, 280g Glas	5,79 €/Glas
Kokos Marzipan Herzen	3,79 €/Pack
Marzipan Herzen 65g	3,79 €/Pack
Michele weiß, 1l, spanischer Weißwein, sehr gutes Preis-/Leistungsverhältnis	3,99 €/Fl.
Michele weiß, 6x1l	22,70 €/Kasten
Fastenkasten 6x0,7l, Gemüse- und Obstsaften, basisch	17,99 €/Kasten
NEU:	
Weichspüler m. Lavendel, Almawin, 750ml	1,99 €/Flasche

SAUERKRAUT MIT GEMISCHTEM OBST UND WALNÜSSEN

Zutaten: 2 EL Sultaninen, 4 EL naturreiner Traubensaft, 350g rohes Sauerkraut. Als Obst z.B. 2 Äpfel, 2 Birnen, 3 Clementinen oder Mandarinen, 50g Walnusskerne.

Für die Sauce: 1 EL ungesüßtes Sanddornelexier oder Orangensaft, 1 TL Honig, 150g saure Sahne

Zubereitung:

Die Rosinen waschen, abtropfen lassen und in dem Traubensaft quellen lassen. Das Sauerkraut auflockern und klein schneiden. Die Äpfel und die Birnen waschen, abtrocknen, vierteln, die Kerngehäuse entfernen und das Obst grob auf das Sauerkraut raspeln. Die Mandarinen schälen, sorgfältig die weiße Haut entfernen. Die Mandarinen in Spalten zerlegen und entkernen. Die Walnüsse grob hacken, mit den Mandarinen zum Sauerkraut geben. Die Rosinen mit dem Traubensaft unterarbeiten. Aus dem Sanddorn, Honig und der sauren Sahne mit dem Schneebesen die Sauce anrühren, über das Sauerkraut gießen und alles gründlich mischen.

**MEHR ANGEBOTE FINDEN SIE UNTER:
 WWW.OEKOKISTE-KOESSNACH.DE**



PORTRAIT: BIOHOF ACHLEITNER

Nicht nur die Haferwurzeln kommen direkt vom Achleitnerschen Betrieb, der Großhandel des vielseitigen Familienbetriebes beliefert uns mehrmals wöchentlich mit Obst und Gemüse, vorwiegend aus Oberösterreich, aber auch internationale Ware von Kreta, Italien, Spanien, Marokko findet den Weg via Achleitnersche Kühllhäuser zu uns.



Der Biohof Achleitner - eine Erfolgsgeschichte

Als sich Ilse und Günter Achleitner vor mehr als 25 Jahren entschlossen, ihre kleine Landwirtschaft in Eferding auf biologische Wirtschaftsweise umzustellen, hatten sie noch keine Vorstellung davon, dass sich aus dem kleinen Gemüseanbauer ein Unternehmen entwickeln wird, das heute zu einem wichtigen Arbeitgeber im Raum Eferding gehört.

„Die Begeisterung für den Biolandbau hat uns von Anfang an getragen“, erzählt Günter Achleitner. „Einfach war es nicht, denn BIO war damals nicht so anerkannt wie heute!“

Die Kunden allerdings waren von Anfang an begeistert von der Qualität und dem guten Geschmack der Achleitner Produkte. Mit dem Lieferservice „Die Biokiste“ bringt der Biohof Achleitner **seit 1998** jede Woche frische Bioprodukte in einer Mehrwegkiste direkt vor österreichische Haustüren.

Was macht den Biohof Achleitner so besonders?



Respekt und Wertschätzung im Umgang miteinander und unter den rund **120 Beschäftigten** wird am Biohof Achleitner täglich gelebt. Die hohe Kundenzufriedenheit und die vielen langjährigen Beziehungen zu den Lieferanten zeugen davon.

Aber auch den Produkten selbst wird höchste Achtung entgegengebracht. Nicht verkaufsfähiges Obst und Gemüse wird aussortiert und vor Ort verarbeitet, nur Abfälle kommen in die Kompostieranlage und schließen so den Nix-Wegwerfen-Kreislauf.



GEMÜSE DER WOCHE

Haferwurzeln - vom Biohof Achleitner aus Oberösterreich

Geschmacklich erinnert sie an die Schwarzwurzel. Ähnlich wie bei ihrer schwarzen Kollegin tritt beim Schälen Milchsaft aus, der sich an der Luft braun verfärbt und Flecken hinterlässt. Deshalb empfiehlt es sich, Gummihandschuhe zu verwenden und die geschälten Wurzeln schnell in Wasser mit einem Schuss Milch oder Zitrone einzulegen.

Tipp: Bei der Zubereitung der Haferwurzel kann man sich an der Schwarzwurzel orientieren. Zum Ausprobieren: Die Wurzel schälen, in Scheiben schneiden und bissfest kochen. Anschließend in Butter schwenken und mit Agavendicksaft und Kräutern abschmecken.



GEBRATENE HAFERWURZELN

Zutaten: 600g Haferwurzeln, ½ l Milch, 1 Zitrone, Salz, 3 EL Butter, 3 EL Semmelbrösel, frisch gemahlener Pfeffer, 1 Bund Rucola oder 1 Schälchen Rucolasprossen

Zubereitung: Haferwurzeln unter fließendem Wasser schälen, abspülen und in einer Mischung aus Milch, einem halben Liter Wasser, Zitronensaft und Salz etwa 20 Minuten kochen. Danach abgießen und abtropfen lassen. Die Schwarzwurzeln schräg in Streifen schneiden und in heißer Butter anbraten. Semmelbrösel dazugeben und alles unter vorsichtigem Wenden braun braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit gehacktem Rucola bestreuen. Dazu passt gut: Kurz gebratenes Fleisch oder Fleischpflanzerl.



AUSSERDEM IN IHRER ÖKOKISTE

Frisches Sauerkraut - vom Biolandhof Laurer aus Landau/ Niederbayern

Cherimoya - EG-Bio, Spanien

Die Frucht so lange liegen lassen, bis sie außen leicht bräunlich und sehr weich ist, erst in diesem Reifestadium ist sie genießbar!

