



HAUSG'MOCHT

Hausg'mochte Speisen, die Sie - daheim oder im Büro - nur mehr aufwärmen oder fertigbacken müssen. Für den schnellen, gesunden Genuss!

**Ab jetzt 8 Sorten ständig im Angebot:
Neues Gewicht (410 ml) - Neuer Preis**

Karotten Kokoscremesuppe vegan 410ml / € 4,90

012287 Karotten, Kokosmilch, Gemüsefond, Äpfel, Ingwer, Zitronensaft, Zitronengras, Kokosöl, Gewürze. Im Topf am Herd erwärmen; Gekühlt 14 Tage haltbar.

Rindsgulasch 410ml / € 6,90

012289 Rindsragout, Gemüsefond, Zwiebel, Stärke, Rotwein, Tomatenmark, Kartoffelstärke, Essig, Butterschmalz, Gewürze. Im Topf am Herd erwärmen; Gekühlt 14 Tage haltbar.

Indisches Gemüsecurry vegan 410ml / € 5,50

012291 Kokosmilch, Weißkraut, Paprika, Karotten, Zucchini, Zwiebel, Porree, Kichererbsen, Gemüsefond, Madras Currypaste, Rosinen, Kartoffelstärke, Kokosöl. Im Topf am Herd erwärmen; Gekühlt 14 Tage haltbar.

Afrikanischer Süßkartoffeleintopf vegan 410ml / € 5,50

012288 Tomaten, Kichererbsen, Süßkartoffeln, Gemüsefond, Paprika, Tomatenmark, Zwiebel, Agavendicksaft, Kokosöl, Gewürze. Im Topf am Herd erwärmen; Gekühlt 14 Tage haltbar.

Thailändisches Kokos Gemüsecurry vegan 410ml / € 5,50

012290 Kokosmilch, Weißkraut, Paprika, Champignons, Karotten, Porree, Gemüsefond, Thai-Currypaste, Kartoffelstärke, Kokosöl, Gewürze, Sambal Oelek. Im Topf am Herd erwärmen; Gekühlt 14 Tage haltbar.

Gemüse-Sugo vegan 410ml / € 5,20

001864 Tomaten, Karotten, Sellerie, Stangensellerie, Zucchini, Melanzani, Pastinaken, Gemüsefond, Agavendicksaft, Knoblauch, Olivenöl, Gewürze, Kräuter, Chili. Im Topf am Herd erwärmen; Gekühlt 14 Tage haltbar.

NEU

Lammragout 410ml / € 6,90

012432 Lammfleisch, Gemüsefond, Zwiebel, Rotwein, Tomatenmark, Knoblauch, Kartoffelstärke, Butterschmalz, Gewürze. Im Topf am Herd erwärmen; Gekühlt 14 Tage haltbar.

NEU

Puten-Schwammerlragout 410ml / € 6,90

013379 Putenoberkeulenragout, Gemüsefond, Schwammerl, Schlagobers, Zwiebel, Tomatenmark, Stärke, Gewürze, Kräuter, Butterschmalz. Im Topf am Herd erwärmen; Gekühlt 14 Tage haltbar.

* Gerne informieren Sie unsere Kundenbetreuerinnen über (allergene) Zutaten.

* Allergene Zutaten

Liebe Kundin, lieber Kunde,

Wir möchten Sie einladen an unserer jährlichen Kundenumfrage teilzunehmen!

Es ist uns immer eine große Hilfe, Wünsche, Infos und auch Ihre Kritik zu erhalten. Denn nur so können wir für Sie noch besser werden!

Die Umfrage steht Ihnen online zur Verfügung unter:

www.umfrageonline.com/s/50f3215

Eine genussvolle Woche wünscht Ihnen

Ihre Martina Kögl und das Team der Ökokiste Kößnach

Hähnchen AKTION

von 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

**BESTELSCHLUSS IMMER FREITAGS,
LIEFERUNG IN DER DARAUF-
FOLGENDEN WOCHE!**



Welche Vielfalt bietet uns die Natur? Wie können wir attraktive und widerstandsfähige Pflanzen in unsere Gärten und auf unsere Balkone holen? Was ist das Besondere an alten Sorten?

Am Samstag, den 24. Februar 2018 findet der Saatguttag im evangelischen Bildungswerk am Ölberg 2 in Regensburg statt.

Mehr Infos unter:

www.ebw-regensburg.de



WINTERRETTICH

Der Rettichsaft ist ein bewährtes Hausmittel bei Bronchienerkrankungen und gilt als Hustenmittel.

Zubereitung: Den Rettich samt der Schale in Scheiben schneiden und diese im Wechsel mit Honig in eine Schüssel schichten. Zugedeckt mindestens 8-10 Stunden ziehen lassen. Den Saft, der sich gebildet hat, über 24 Stunden verteilt einnehmen. Danach wieder frisch zubereiten.





GEMÜSE DER WOCHE



Winterrettich

vom Biolandhof Wiethaler, Stallwang, Bayerischer Wald

Winterrettich ist die lagerfähige Variante vom weißen Rettich. Die schwarze Schale kann mitgegessen werden. Alle Rezepte vom weißen Rettich können auch für den schwarzen Rettich angewendet werden. Er kann aber auch gut gekocht oder geschmort werden.

Er wirkt entzündungshemmend, reinigend, desinfizierend, und wassertreibend. Seine anregende Wirkung auf die Funktion der Gallenblase ist bekannt. Rettich hat die Fähigkeit, den Cholesterinspiegel herabzusetzen, ein gutes kaltgepresstes Öl unterstützt ihn dabei.

Februar-Angebote **AKTION**

Aurora Gold Valentin, Schnittkäse	1,89 € /100g
Putenaufschnitt, 150g, Kammermeier	2,59 € /100g
Bratherings-Filets i. Marinade	3,39 € /Dose
Joghurt Himbeer Granatapfel, 500g	1,99 € /Glas
Kürbiskerne 250g	4,99 € /Beutel
Original Müsli, 750g	4,99 € /Stück
Sojaschnetzel grob, 150g	2,19 € /Stück
Sojaschnetzel, fein, 150g	2,49 € /Stück
Knäckebrot, Sesam, 200g, Vollkorn	1,49 € /Stück
Knäckebrot Roggen, 200g, Vollkorn	1,39 € /Stück
Spargel weiß, 280g Glas	5,49 € /Glas
Kokos Marzipan Herzen	3,79 € /Pack
Marzipan Herzen 65g	3,79 € /Pack
Michele weiß, 1l, spanischer Weißwein, sehr gutes Preis-/Leistungsverhältnis	3,79 € /Fl.
Michele weiß, 6x1l	21,90 € /Kasten
Fastenkasten 6x0,7l, Gemüse- und Obstsaften, basisch	17,99 € /Kasten
NEU:	
Weichspüler m. Lavendel, Almawin, 750ml	1,99 € /Flasche

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

HÄHNCHEN MIT STANGENSELLERIE

Zutaten: ½ Hähnchen, 300 g Stangensellerie geputzt, 100 g Zwiebeln, 60 g Butter, 400 g Champignon im Glas oder frisch, ½ TL Salz, Pfeffer, Ingwerwurzel, 2 EL Zitronensaft, ¼ l Hühnerbrühe, 4 EL Sahne

Zubereitung: Das halbe Hähnchen entbeinen und das Fleisch in Würfel schneiden. Die Selleriestangen in 3-4 cm lange Stücke schneiden und, wenn sie sehr dick sind, halbieren. Die Zwiebeln schälen und fein hacken. Die Butter in einer Kasserolle zerlaufen lassen und die fein gehackten Zwiebeln darin hell anschwitzen. Das Hühnerfleisch zugeben und bei guter Hitze unter ständigem Wenden von allen Seiten kurz anbraten. Dann die Selleriestücke zugeben. Die Pilze in einem Sieb ablaufen lassen und die Gemüse Fleisch-Mischung mit dem Sud von den Pilzen aufgießen. Dann mit dem Salz, Pfeffer, Ingwerpulver und dem Zitronensaft abschmecken. Mit der Hühnerbrühe aufgießen und das Gericht bei mäßiger Hitze 15-20 Minuten garen. Dann die Pilze dazugeben. Das Ganze mit Sahne verrühren und noch einmal 5 Minuten ziehen lassen.

WINTERRETTICH-ORANGEN-SALAT

Zutaten: 2 geriebene Winterrettich, 2 filetierte Orangen, 2 EL Sonnenblumenöl, Saft 1/2 Zitrone, 1 TL Kräutersalz, 2 TL Apfeldicksaft oder Honig, Pfeffer, 2 EL geröstete Sonnenblumenkerne oder Nüsse nach Wahl

Zubereitung: Orangen schälen und filetieren, dabei den Saft auffangen, Rettich mit der Schale grob raspeln. Beides mit den Soßenzutaten gut vermengen.



SCHWARZER RETTICH MIT INGWER



Zutaten: 2 EL Sesamöl, 350g schwarzer Rettich - geschält und ohne Wurzelansatz in mundgerechte Stücke geschnitten, 1 Prise Salz, ½ TL Ingwer, ½ TL Reiswein, Pfeffer - gemahlen, 1 EL. Schnittlauch

Zubereitung: Öl in der Pfanne erhitzen. Rettich darin anbraten, mit Salz bestreuen und bei reduzierter Hitze weichgaren. Ingwer und Reiswein unterrühren und ein paar Minuten ziehen lassen. Mit Pfeffer abschmecken und den Schnittlauch unterheben.

Tipp: Als Beilage passt Reis sehr gut!