



Liebe Kundin, lieber Kunde,

Immer mehr Genießer und Gesundheitsbewusste erinnern sich an die jahrhundertalte Tradition, frisch geerntetes Gemüse z.B. als Sauerkraut durch sogenanntes Fermentieren länger haltbar zu machen.

Es sind Milchsäurebakterien, die dafür sorgen, dass Gurken, Kraut, Zwiebeln und sogar Früchte länger genießbar, vitaminreicher und besser verdaulich werden. Nebenbei versorgen uns die Schätze im Glas in der kalten Jahreszeit mit einer Vielzahl von Enzymen und sekundären Pflanzeninhaltsstoffen.

Fermentieren bedeutet, dass (möglichst klein geschnittenes) Gemüse komplett von Salzlake bedeckt ist. Dann vermehren sich natürlich vorhandene Milchsäurebakterien und wandeln Stärke und Zucker in Milchsäure um. Andere schädliche Bakterien haben durch den niedrigen pH-Wert der Lake dann keine Chance – Gemüse wird haltbar.

Ihre Martina Kögl und das Team der Ökokiste Kößnach

Molkosan

5,99 € / 200 ml

Das fermentierte Molkenkonzentrat Molkosan® stellt mit seinem hohen Anteil an L(+)-Milchsäure optimale Bedingungen fürs Fermentieren her. 1 bis 2 EL pro halber Liter Salzlake genügen.

Rezepte finden Sie unter: www.avogel.de/fermentieren



Neuer Zwetschgen-Lieferant



Der Betrieb von Lena Tanböck aus Michelsneukirchen hat uns letzte Woche mit einem Probekisterl feinsten Hauszwetschgen und Trauben überrascht. Gerne unterstützen wir diesen sympathischen, kleinen Nebenerwerbsbetrieb aus dem Bayerischen Wald, der mit seinen neugepflanzten Streuobstwiesen das Landschaftsbild ökologisch und optisch aufwertet!

Jung-Rindfleisch-Mischpakete*

vom Bioland Kreuzer in Hauzenberg bei Regensburg - www.schlossgut-hauzendorf.de



Paket 1* 16,90 €/kg

4 Rouladen und 1 Braten - ca. 5 kg

Paket 2* 16,90 €/kg

4 „dünne“ Steaks aus der Lende oder

Hüfte und 1 oder 2 kleine Braten - ca. 5 kg

Paket 3* 16,90 €/kg

2 extra dicke Steaks zwischen „Rib-Eye und T-Bone“

vom vorderen Teil des Rückens am Knochen

und 1 Braten - ca. 5 kg

*Alle Fleischstücke sind einzeln vakuumiert und können eingefroren werden. Die Pakete beinhalten etwa 1/3 Schmorfleisch und 1/3 Suppenfleisch.

Bestellschluss: Freitag, 21. September 2018

Auslieferung: KW 39 (Woche ab 24. Sept.)

NUR
SOLANGE
DER VORRAT
REICHT

ZWETSCHGEN CRUMBLE



Zutaten: Ca. 500 g Zwetschgen, 1 EL Zucker, 1 TL Zimt, 40 g ganze Haselnüsse, 50 g gemahlene Haselnüsse, 40 g Zucker, 40 g Butter, Vanilleeis

Zubereitung: Den Ofen auf 200° C vorheizen. Zwetschgen halbieren, entsteinen, in Viertel schneiden und in gefettete, ofenfeste Formen dekorativ verteilen. Etwas Zucker mit Zimt mischen und darüber streuen. Für die Streusel zuerst die ganzen Haselnüsse grob hacken und in eine Schüssel legen. Gemahlene Haselnüsse und Zucker dazugeben und gut miteinander mischen. Butter in einem Topf schmelzen und zu der Nuss-Zucker-Mischung geben. Mit einer Gabel die Masse verrühren, bis sie krümelig ist. Die Streusel über die Zwetschgen verteilen und die Formen ca. 15 Min. in der Mitte des Ofens backen. Formen herausnehmen und ein bisschen abkühlen lassen. Den Crumble mit Vanilleeis servieren.



GEMÜSE DER WOCHE

Buschbohnen – Biolandhof Wiethaler, Stallwang

Sie schmecken sowohl in Suppen oder Salaten als auch als Beilagen zu Fisch und Fleisch. Buschbohnen sollten Sie niemals roh verzehren, da sie Stoffe enthalten, die zu schweren Verdauungsbeschwerden führen können.

Buschbohnen können Sie auch einfrieren. Dazu einfach das Gemüse kurz blanchieren, abschrecken und verpacken.

Info: Dieses Jahr ist die Ernte leider sehr klein ausgefallen. Bohnen mögen es schön feucht und leiden sehr unter der Wasserknappheit.



GRÜNE BOHNENSUPPE

Zutaten: 1/2 kg grüne Bohnen, in 3 cm lange Stücke gebrochen, 1 gr. Karotte, geputzt, in dünne Scheiben geschnitten, 1 kl. Zwiebel, klein geschnitten, 2 Knoblauchzehen, fein gehackt, Öl, Gewürze: Salz, etwas Essig, 1 Bündel Dill und Pfefferkraut/Bohnenkraut, gehackt Petersilienlaub, fein gehackt, 2 EL feingem. Vollkornmehl, Wasser, etwas Weißweinessig

Zubereitung: Karotte und Wurzelpetersilie im Öl andünsten, 1/2 l Wasser dazugeben. Bohnen, Zwiebel, Knoblauch, Dill und Bohnenkraut dazugeben. Wenn alles weich ist, wird die Suppe mit dem Mehl und Wasser eingedickt und leicht gesäuert und gesalzen. Vor dem Servieren Petersilienlaub daraufstreuen.

LIGURISCHER BOHNENKUCHEN

Zutaten: Ca. 500 g Buschbohnen, 5 Kartoffeln (vorwiegend festkochend), Milch, 150-200 g Bergkäse oder Emmentaler, 250 g Topfen, 6 Eier, 1 Bund Kräuter, Salz, Pfeffer, Butter, Semmelbrösel

Zubereitung: Bohnen bissfest in wenig Wasser weich dünsten. Kartoffeln kochen und pürieren. Die pürierten Kartoffeln mit Milch, Käse, Quark, verschlagenen Eiern, klein geschnittenen Kräutern verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zuletzt die Bohnen in die Masse einarbeiten. Eine Kuchenform mit Butter oder Öl ausstreichen und mit Semmelbröseln bestreuen. Den Kuchen zudecken. (geht auch mit Folie oder besser alten Salatblättern). Den Kuchen ca. 20 Minuten bei 200 °C backen. Dann den Deckel abnehmen, Butterflöckchen auf dem Kuchen verteilen und ihn bei starker Hitze etwa 5 Minuten überbräunen. Am besten mit einer Soße aus frischen Tomaten servieren.

Ökokisten Info



Kürzere Touren

Aufgrund der Ferien sind unsere Touren derzeit viel kürzer. Viele unserer Kunden sind im Urlaub und werden in den nächsten Wochen nicht beliefert. Unsere Fahrer können so zwei bis drei Stunden früher bei Ihnen sein.

PUTENFLEISCH-AKTION

vom Naturlandhof Lehner

Auf einer Fläche von 4000qm mit großen Blaufichten (Schattenspender) lassen es sich jährlich 300 Bio Bronze Puten gut gehen.

Der Naturlandhof Lehner arbeitet nach den Richtlinien von Naturland.

Angebot

1 Putenpaket, ca. 5kg, bestehend aus:
Keule, Braten, Filet und Brust ohne Haut

Bestellschluss: Fr., 14.09.2018

Liefertermin: KW 38
(Woche ab 17. 09.)

18,90 € / 1 kg



Die Bioputen kommen im Alter von 6 Wochen von Biogeflügelzucht und Brüterei Hetzenecker aus Neu- markt St. Veit zur weiteren Aufzucht nach Walkofen zu den Lehnern. Das Futter für die Tiere liefert die Wiesbauer Mühle.

