



Liebe Kundin, lieber Kunde,

die Gewinner unseres Fotowettbewerbs „Schönstes Picknickfoto“ stehen fest!



Gewonnen hat Familie Pöchheim aus Passau mit Ihrem Ausblick auf die Donau und Passau und

Elena Hernes aus Regensburg. Sie schickte uns ein Bild von Ihrem Picknickplatz in Cassis / Südfrankreich.



Wir gratulieren ganz herzlich den beiden Gewinnern und wünschen viel Freude mit den Gewinnerkisten!

Ihre Martina Kögl und das Team der Ökokiste Kößnach

BLAUKRAUTSALAT MIT BIRNE UND WALNÜSSEN

Zutaten: 500 g Blaukraut, 4 EL Apfelessig, 1 EL Ahornsirup, 5 EL Walnussöl, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, 125 g getrocknete Feigen, 1 große feste Birne 80 g Walnusskerne

Zubereitung: Blaukraut in feine Streifen schneiden und weich kneten. Essig, Ahornsirup, Öl, Salz und Pfeffer verrühren. Mit Blaukraut mischen. Mindestens 1 Stunde ziehen lassen.

Feigen klein schneiden. Birne in dünne Spalten schneiden. Beides unter den Blaukraut mischen. Mindestens 1 Stunde ziehen lassen.

Walnusskerne in einer Pfanne ohne Fett leicht bräunen. Grob hacken. Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Walnusskernen bestreut servieren.



NACHLESE ÖKOMARKT

Vielen Dank an alle, die unseren Stand am Straubinger Ökomarkt in der Gärtnerei Justland am vergangenen Wochenende besucht haben. Es war wie jedes Jahr sehr unterhaltsam und unser Zuckermais wurde auch komplett leer gefuttert :)



Apfel-Angebot



Naturlandbetrieb Vilser

Naturlandbetrieb Piertsch (Alte Sorten)

2 kg Tüte:

6,95 €

6,45 €

5 kg Kiste:

15,95 €

14,95 €

Im Gegensatz zu letztem Jahr, wo es in Süddeutschland kaum Apfel gab, ist die Ernte dieses Jahr sehr üppig!

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



OBST DER WOCHE

Birne Hortensia

Vom Naturland-Obstbaubetrieb Vilser aus Alteglofsheim

Die Hortensia ist eine Birnen-Neuzüchtung für den Ökolandbau. Die Bäume sind sehr robust und unempfindlich gegen Krankheiten. Ganz wichtig, da im Öko-Obstanbau keine synthetischen Spritzmittel eingesetzt werden dürfen. Nur Schwefel und Kupfer kommt in Einsatz- und das in wesentlich kleineren Mengen wie im konventionellen Obstbau. Die Früchte der Hortensia sind oft ungewöhnlich groß, das sehr saftige Fruchtfleisch schmeckt süß, leicht säuerlich.



Fisch



Süßwasserfisch vom Weiherblasch aus der nördlichen Oberpfalz bei Schönsee



Die einzelnen Fische sind küchenfertig hergerichtet, einzeln vakuiert und können sehr gut eingefroren werden. www.weiherblasch.de

Seesaibling frisch, ca. 250-330g	2,89 € / 100g
Seesaibling, 2 Filet frisch, ca. 200g	4,39 € / 100g
Seesaibling geräuchert, ca. 250-300g	3,99 € / 100g
Geräucherte Regenbogenforelle, ca. 250g	2,49 € / 100g
Geräucherte R.forelle-Filet, 2St., ca. 200g	3,99 € / 100g
Regenbogenforelle, frisch ca. 220-320g	1,89 € / 100g
Regenbogenforellenfilets, 2 St. ca. 200g	3,49 € / 100g

Auslieferung in der KW 39 = 24.09. bis 28.09.2018, Bestellschluss Freitag, der 21. September

BITTE ZURÜCKGEBEN

Bitte **UNBEDINGT ALLE** Kisten, vor allem auch die blauen Iso-Kisten samt EISAKKUS zurückgeben!!!



Anhand der EAN-Codes lassen sich die Kisten jedem Kunden zuordnen! Wir bitten Sie nochmals darum, die Boxen wieder zurück zu geben! Wir müssen Ihnen diese sonst alsbald in Rechnung stellen!

FLAMMKUCHEN MIT BIRNE

Zutaten:

Teig: 30 g Hefe, 60 ml Milch, 200 g Weizenmehl Type 1050, 60 ml Wasser, 1 TL Margarine, 1 EL Olivenöl, 1 TL Rohrohrzucker, 1 Prise Salz

Läuterzucker: 100 g Wasser, 100 g Rohrohrzucker

Zum Belegen:

150 g Crème fraîche, Abrieb 1 Zitrone, 5 Birnen

Zum Bestreuen: 1 TL Zimt, 2 EL Rohrohrzucker, etwas Zitronenabrieb



Zubereitung: Für den Teig Hefe in lauwarmer Milch auflösen und zusammen mit Mehl, Wasser, Margarine, Öl, Zucker und Salz in einer Schüssel zu einem Teig verkneten. Diesen für ca. 2 Stunden ruhen lassen.

Teig dünn ausrollen und auf Backpapier im Ofen für 3 Minuten bei 220 °C Umluft vorbacken.

Für den Läuterzucker Wasser aufkochen und Zucker darin auflösen.

Für den Belag Crème fraîche mit Schneebeesen aufschlagen und mit Zitronenabrieb abschmecken. Damit den Teig dünn bestreichen.

Birnen waschen, entkernen und halbieren. Die Hälften anschließend der Länge nach in dünne Scheiben schneiden und in Fächern auf den Flammkuchen legen.

Birnenfächer mit Läuterzucker bepinseln, Zitronenabrieb bestreuen und Flammkuchen im Ofen für weitere 10 Minuten backen.

imt mit Zucker vermischen und vor dem Servieren den Flammkuchen damit bestreuen.