



Liebe Kundin, lieber Kunde,

die Apfelernte ist in vollem Gange. Die meisten Sorten sind dabei mehr als 3 Wochen früher reif als in anderen Jahren. Das hängt mit der starken Hitze in diesem Sommer zusammen.

Im April blieben die Spätfröste aus und die Bienen hatten somit genug Zeit um die Blüten zu bestäuben.

Unsere Apfel-Lieferanten Vilser und Piertsch sind jedenfalls gerade fleißig dabei, die reifen Früchte zu ernten und können uns, außer mit Äpfeln, auch schon mit bestem Apfelsaft versorgen.

Wir wünschen Ihnen eine genussvolle Woche
Ihre Martina Kögl und das Team der Ökokiste Kößnach



Lamm*



aus Nittenau vom Demeterhof Doll - www.haflingerhof-doll.de

Lamm halb, ca. 8-11 kg	1,69 €/100g
Lammkeule ganz, ca. 2,5-3kg	2,55 €/100g
Lammkeule ohne Knochen ca. 2 kg	2,99 €/100g
Lammkeulenbraten, ca. 1,5kg	2,49 €/100g
Lammschulter, ca. 2kg	1,89 €/100g
Lammrollbraten, ca. 750g	2,19 €/100g
Lammrücken, ca 600 g	2,89 €/100g
Lammkotelett, 4 Stück/Pack.	2,66 €/100g
Lamm-Haxerl, 2 Stück	1,69 €/100g
Lamm-Leber, 500g	0,95 €/100g
Lamm-Rollbraten, ca. 750g	2,19 €/100g
Lammfleisch f. Gulasch, 750g	1,99 €/100g
Keulenscheiben, ca. 800g	2,49 € / kg

Bestellschluss: Freitag, 12. Oktober 2018

*Auslieferung in der Woche vom 22.-26.10.2018

PRODUKTINFORMATION: Alle Produkte können auch eingefroren werden.

Liefertags- Verschiebung



in der ersten Oktoberwoche kommen wegen dem Feiertag am Mittwoch, den 3. Oktober, alle Lieferungen ab diesem Datum einen Tag später.

Am 30. September sind wir mit einem Infostand beim Biomarkt am Stelzlhof in Passau dabei. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Weitere Infos unter: www.stelzlhof.de



OFENGEMÜSE MIT TRAUBEN UND RACLETTEKÄSE

Zutaten: 500 g mehlig kochende Kartoffeln, 500 g Kürbis, z.B. Hokkaido- oder Muskatkürbis, 2 Birnen, 2 EL Pflanzenöl, Salz und Pfeffer, 250 g Raclettekäse (am Stück), 100 g Weintrauben, 2 Lorbeerblätter, 5 Zweige Thymian, 1 Zweig Rosmarin



Zubereitung: Kartoffeln gründlich waschen und in Spalten schneiden. Kürbis schälen (Hokkaido kann mit Schale verwendet werden) und das Fruchtfleisch in mundgerechte Stücke oder Spalten schneiden. Birnen waschen, entkernen und in Scheiben oder Spalten schneiden.

Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Das vorbereitete Gemüse und die Birnen in einer Schüssel mit Pflanzenöl mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Alles in eine Auflaufform geben oder auf einem Blech verteilen und in den heißen Ofen schieben.

Währenddessen die Rinde des Käses entfernen und Käse reiben. Weintrauben waschen und von den Rispen zupfen.

Nach 30 Minuten Backzeit Kräuter und Käse auf dem Gemüse verteilen und mit Weintrauben bestreuen. Das Ofengemüse für weitere 15–20 Minuten in den Ofen schieben. Vor dem Servieren die Lorbeerblätter entfernen.



GEMÜSE DER WOCHE

Hokkaido Kürbis

vom Biolandhof Wiethaler

Seine leuchtend orange-rote Farbe verdankt der Hokkaido-Kürbis dem reichlich darin enthaltenen Beta-Karotin, das unser Körper in Vitamin A (wichtig für gute Sehkraft, Haut und Haare) umwandeln kann. Hokkaido-Kürbis begeistert viele mit einem leicht nussigen, etwas an Esskastanien erinnernden Aroma und seinem saftigen, faserarmen Fruchtfleisch.



PIKANTES BOHNENGEMÜSE

Zutaten: 600 g grüne Bohnen, 2 EL Gemüsebrühe, 2 Äpfel, 2 Birnen, 2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Butter, 1 TL Bohnenkraut, 100 ml süße Sahne, 100 ml saure Sahne, Salz, Pfeffer



Zubereitung: Bohnen in 4 cm lange Stücke schneiden. 3 Minuten in kochender Gemüsebrühe blanchieren. Äpfel und Birnen achteln. Quer in Scheiben schneiden. Zwiebeln würfeln. Knoblauch pressen. Beides in Butter glasig dünsten, Bohnen und Bohnenkraut zugeben. Birnen, Äpfel und Sahne zufügen. 5 Minuten köcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Tipp: Dazu schmecken Hirsebratlinge. Zwiebelwürfel in heißem Öl dünsten. 125 g Hirse und 500 ml Gemüsebrühe zugeben, aufkochen. 25 Minuten quellen lassen. 2 Eier zufügen. Mit Semmelbröseln binden. Bratlinge formen. Im heißen Öl backen.

Portrait

BIO-OBSTBAUER PIRTSCH

aus Pfreimd in der Oberpfalz

Am Hof von Obstbauer Pirtsch wird seit 1971 konsequent auf den Einsatz von Spritz- und Düngemitteln verzichtet. Mit resistenten alt bewährten Sorten und sorgfältigen Schnitt, gelingt es trotzdem bestes Tafelobst zu erzeugen. Beim Apfelsaft, nur von handgepflückten Früchten, achtet Herr Pirtsch sortenspezifisch auf den richtigen Erntezeitpunkt und eine Verarbeitung und direkte Flaschenabfüllung innerhalb von 2 Tagen nach der Ernte.



Apfelsaft-Angebot

vom Naturlandbetrieb Pirtsch

6 x 1 Liter (in der Glasflasche)

13,99 €

Portrait

BIO-OBSTBAUER VILSER

aus Alteglofsheim



Die Produktionsweise vom Obstbaubetrieb Vilser ist seit 2008 zu 100% ökologisch und liegt deutlich über den Vorgaben der EU-Bio-Verordnung. Bewusst wurden ins Sortiment nur Sorten aufgenommen, die sich optimal für den Bio-Anbau eignen. Auf alle anfälligen Sorten wurde verzichtet. Es gibt mittlerweile genügend „Bio-Sorten“, die den konventionellen Äpfeln geschmacklich ebenbürtig oder sogar überlegen sind



Apfel-Angebot



Naturlandbetrieb
Vilser

Naturlandbetrieb
Pirtsch
(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 Äpfel gab, ist die Ernte dieses Jahr sehr üppig!