



Liebe Kundin, lieber Kunde,

leckere Lebensmittel einkaufen ohne viel Verpackungsmüll und unter Berücksichtigung möglichst vieler ökologischer Aspekte – durch den Bezug unserer Ökokisten eine recht leicht zu meisternde Herausforderung. Dennoch denken viele, dass sich Genuss und Nachhaltigkeit oft ausschließen. Dass dem auch bei einem Fünf-Gänge-Menü nicht so ist, will Christoph Hauser, Slow-Food-Koch aus Regensburg, zeigen. Am So, 21.10. veranstaltet C.A.R.M.E.N. e.V. ein nachhaltiges Dinner in Regensburg, bei dem auch wir mit dabei sein werden. Nehmen auch Sie Platz an der nachhaltigsten Dinnertafel der Region – Informationen und Karten gibt's bei C.A.R.M.E.N. e.V. unter www.carmen-ev.de.

Ihre Martina Kögl und das Team der Ökokiste Kößnach

VERLOSUNG



Wir verlosen eine Karte für das nachhaltige Dinner (s. oben) in Regensburg unter allen Kunden und Kundinnen, die uns **bis einschließlich Montag, 08.10.2018** eine Email mit dem Stichwort „nachhaltiges Dinner“ an info@oekokiste-koessnach.de schicken.

Die Karte beinhaltet das Fünf-Gänge-Menü (o. Getränke). Viel Glück an alle Teilnehmer!



Am 06. und 07.10. findet in Regensburg der Luculicious-Markt statt – ein Markt rund um gutes Essen. Auch wir sind mit einem Stand dabei und freuen uns auf Ihren Besuch! Der Eintritt ist frei!

Liefertags-Verschiebung

Wegen des Feiertags am 03. Oktober verschieben sich diese Woche folgende Liefertage:

- Alle Mittwochs-Kisten werden am Donnerstag ausgeliefert
- Alle Donnerstags-Kisten werden am Freitag ausgeliefert
- Alle Freitags-Kisten werden am Samstag ausgeliefert

Angebote zu Kirchweih

Geflügel



Inge und Josef Vest betreiben den Geflügelhof Vest in Aufhausen seit 1992 nach den Richtlinien des Anbauverbandes Bioland. Viele Infos zu Tierhaltung und den Produkten unter www.gefluegelhof-vest.com

Kirchweih-Gans, ca. 4-5kg	1,89 € /100g
Gänsebrust, 1 Stück, ca. 400g	4,79 € /100g
Gänsekeule, 1 Stück, ca. 350-450g	3,39 € /100g
Ente ca. 2,5-3kg	1,69 € /100g
Entenbrust, 1 Stück, 250-300g	4,69 € /100g
Entenkeulen, 2 Stück, ca. 600g	2,99 € /100g
Hähnchen ganz, ca. 1,7kg	1,25 € /100g
Hähnchen halb, ca. 1kg	1,35 € /100g
Hähnchen-Brust, 2 Stück	3,19 € /100g
Hähnchen-Keulen, 2 Stück	1,49 € /100g
Hähnchen-Flügel, ca. 500g	0,69 € /100g
Hähnchenleber, ca 300g	1,19 € /100g

Bestellschluss: Freitag, 12. Oktober 2018

*** Auslieferung in der Woche vom 22.-26.10.2018**

PRODUKTINFORMATION: Alle Produkte können auch eingefroren werden.

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.



Fleisch vom Weide-Schwein

Vom Naturlandbetrieb Arzberger aus Griesau bei Würth

3 kg Mischpaket 12,90 €/kg

Das Mischpaket besteht aus Bratenstücken und Schnitzel. Alle Stücke sind einzeln vakuiert und können eingefroren werden.

Bestellschluss: Freitag, 12. Oktober 2018

Auslieferung von Mi. 17. bis Di. 25. Oktober 2018

GEMÜSE DER WOCHE

Wirsing

vom Bio-Hof Achleitner, Österreich



Lange Zeit war Wirsing in Vergessenheit geraten. Inzwischen entdecken aber viele Genießer den Kohl neu. Sein Einsatz in der Küche ist vielfältig – die Blätter lassen sich für Rouladen verwenden, verfeinern Eintöpfe, passen in jeden grünen Smoothie oder ergänzen als Beilage jedes Fleisch-Gericht.

Unser Rezept der Woche zeigt, dass auch Wirsing und Pasta perfekt zusammenpassen. Lassen Sie es sich schmecken!

Unser Rezept der Woche zeigt, dass auch Wirsing und Pasta perfekt zusammenpassen. Lassen Sie es sich schmecken!

WIRSING-PASTA MIT PARMESAN

Zutaten: 1 Wirsing, 1 Schalotte, ½ TL Kreuzkümmel, 50g Parmesan, 100g Frischkäse, ½ l Gemüsebrühe, 180g Vollkorn-Spaghetti (z.B. von Rapunzel), ein paar Granatapfelkerne, Salz, Pfeffer, 1 sehr frisches Ei



Zubereitung: Wirsing waschen und in Stücke reißen. Schalotte schälen und klein würfeln. Kreuzkümmel zerkleinern. Parmesan reiben und beiseite stellen. Frischkäse mit der Gemüsebrühe glatt rühren und in eine Pfanne geben. Wirsing, Spaghetti, Kreuzkümmel, Granatapfelkerne, Schalotten, Salz und Pfeffer zugeben, aufkochen und ca. 8 Minuten kochen. Das Ei mit dem geriebenen Parmesan verquirlen, rasch unterziehen und servieren.

SPINATSTRUDEL MIT HÜTTENKÄSE

Zutaten: 2 Schalotten, 2 Knoblauchzehen, ca. 12 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 450 g frischen Spinat, 50 g Pinienkerne, 1 Bund Minze, 100 g Fetakäse, 600 g Hüttenkäse, 100 g Rosinen, 4 Eier, 3 frische Strudelteigrollen (je 300g), z.B. von Donaustrudel, 150 ml Sahne, 1 EL schwarzer Sesam

Zubereitung:

Schalotten und Knoblauch fein würfeln und in 3 EL Olivenöl glasig dünsten. Spinat waschen und zu den Schalotten geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Spinat etwa 3 Minuten anschwitzen, danach leicht abkühlen lassen.

Pinienkerne in einer Pfanne bei niedriger Temperatur goldbraun rösten. Minzeblättchen fein hacken. Fetakäse fein würfeln und mit Hüttenkäse, Pinienkerne, Minze, Rosinen und 2 Eiern zum Spinat geben. Füllung gut mischen. Kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Eine Auflaufform (ca. 20 cm x 30 cm) mit Olivenöl fetten. Die drei Strudelteige aufrollen, mit Olivenöl bestreichen und jeweils auf die Hälfte zusammenfalten. Danach erneut mit Olivenöl bestreichen und nochmals auf die Hälfte zusammenfalten. Sie haben jetzt 3 Strudelteigplatten à 30 x 30 cm.

Die drei Strudelteigplatten nebeneinander legen und mit Olivenöl bepinseln. Die Füllung jeweils auf dem unteren Drittel einer Teigplatte verteilen. Dabei an den Enden jeweils einen 3 cm breiten Rand frei lassen. Strudelblätter aufrollen, an den Enden zusammendrücken und mit Olivenöl bepinseln. Die Strudel nebeneinander in die Auflaufform legen.

Restliche Eier mit Sahne, Salz und Pfeffer verquirlen und über die Strudel gießen. Sesam darüber streuen. Strudel 45 Min. im Ofen backen. Sobald der Strudel hellbraun und die Füllung gestockt ist, die Auflaufform aus dem Ofen nehmen. Strudel leicht abkühlen lassen und in 10 Portionen schneiden. Schmeckt warm und kalt.

