



GEMÜSE DER WOCHE

REGIONALE Süßkartoffel

vom Biolandhof Waas aus Zeholfing bei Landau



Christof Kolumbus brachte die Süßkartoffel von seiner Amerikareise mit nach Europa. Bislang gelang der Anbau aber nur in den warmen europäischen Ländern wie Spanien, Portugal und Italien.

Doch was lange währt, wird endlich gut: Von unserem Lieferanten, dem Biolandhof Waas, bekommen wir diese Woche die ersten REGIONALEN Süßkartoffeln.



Geschmacklich und optisch stehen diese den südländischen Nachbarn in Nichts nach!

KNOLLENFENCHELGRATIN

Zutaten: 2-3 Fenchelknollen, 1/2 Zitrone, Olivenöl, Salz, 2 Eier, etwas Sahne oder Sauerrahm, Kräutersalz, Pfeffer, 150g geriebener Käse

Zubereitung: Die Fenchelknollen gut waschen und säubern, die langen Stiele einkürzen, Knollen halbieren, in Salzwasser mit einem guten Schuß Olivenöl und Zitronenscheiben halbweich kochen. Den halbgaren Fenchel in eine Auflaufform geben, Eier, Rahm, Kräutersalz und Pfeffer verrühren und über den Fenchel geben. Im Backrohr bei 200 Grad ca. 20 Minuten backen und nach 10 Minuten mit dem Reibkäse bestreuen und die restliche Zeit mit Oberhitze fertig garen, damit das Gratin eine schöne goldgelbe Kruste bekommt.



Einführungs-Angebot von unserem neuen Lieferanten (nur solange der Vorrat reicht)



Fleisch vom Weide-Schwein

Vom Naturlandbetrieb Arzberger aus Griesau bei Wörth

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

SÜSSKARTOFFEL-APFEL AUFLAUF MIT HASELNÜSSEN UND BROTRÖSELN

Zutaten: 1 kg Süßkartoffeln, 3 säuerliche Äpfel, 1 EL Butter oder Margarine, 300 ml Sahne, Salz, Pfeffer, etwas geriebene Muskatnuss, 2 Scheiben Vollkorn-Sauerteigbrot, 3 EL Haselnusskerne, 3 EL Sonnenblumenöl



Zubereitung: Süßkartoffeln schälen, waschen und in ca. 3 bis 5 mm breite Scheiben schneiden oder hobeln. Äpfel waschen, vierteln, Kernhaus entfernen und die Viertel in ca. 3-5 mm breite Spalten schneiden.

Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Eine Auflaufform fetten und die Süßkartoffelscheiben und Apfelspalten gleichmäßig einschichten. Sahne mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Die Sahne über dem Auflauf verteilen und die Form für 35-45 Min. in den heißen Backofen schieben.

Währenddessen das Vollkornbrot im Mixer oder zwischen den Händen zu Krümeln bröseln. Haselnüsse grob hacken.

Öl in einer Pfanne erhitzen, die Brösel zufügen und bei mittlerer Temperatur rösten, bis sie sich leicht verdunkeln. Haselnüsse zufügen und ca. 1 weitere Minute unter Wenden mitrösten. Brösel aus der Pfanne nehmen.

Der Auflauf ist fertig, sobald die Süßkartoffelscheiben weich sind und die Oberfläche eine leicht braune Färbung hat. Den Auflauf mit den Bröseln bestreuen und servieren.



Liebe Kundin, lieber Kunde,

Es „herbstet“ allernorts, und Fruchtgemüse wie Paprika, Tomaten und Gurken gibt es jetzt leider nicht mehr regional. Dafür erwarten uns in den kommenden Monaten jegliche Arten von Kürbissen, Kohllarten, Rüben und Kartoffeln.

Und wie schon angekündigt konnten unsere Apfel-Lieferanten Pirtsch und Vilser dieses Jahr eine reiche Apfelernte einfahren.

Der Herbst hält also viel leckeres Obst und Gemüse für uns bereit!

Ihre Martina Kögl und das Team der Ökokiste Kößnach



OKTOBER-Angebote

Steinpilzkäse	1,69 € /100 g
Südtiroler Schinkenspeck	3,69 € /100 g
Skyr natur, 400 g-Becher	1,79 € /Becher
Tortelloni mit Kürbis & Sesam 250 g, Isana	3,89 € /Stück
Quinoa Vollkorn gepufft, 100g	1,99 € /Stück
Dattelsirup 250g	3,19 € /Stück
Haselnüsse, geschält 500g, regional	9,90 € /Stück
Sellerie im Glas, 320 ml	1,59 € /Glas
Blaukraut im Glas, 680ml	1,99 € /Glas
Welten und Bummel Tee, Beutel	2,99 € /Stück
Halswärmer Tee, Beutel	2,99 € /Stück
Heisse Trinkschokolade	5,99 € /Stück
Cranberry Saft, 0,33 l	3,99 € /Flasche
Landwein rose, halbtrocken	4,99 € /Flasche

Lamm*

demeter

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

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

Bestellschluss: Freitag, 12. Oktober 2018

* Auslieferung in der Woche vom 22.-26.10.2018

PRODUKTINFORMATION: Alle Produkte können auch eingefroren werden.



Portrait Demeterhof Doll

Vom Demeterhof Anita und Georg Doll bekommt die Ökokiste Kößnach unter anderem zartes Lammfleisch.

Auf ihrem Hof in Nittenau im Bayerischen Wald dürfen Schweine, Schafe und Geflügel in artgerechter Haltung heranwachsen, haben genügend Stallplatz und Auslaufmöglichkeiten auf den großen Weiden. Gefüttert wird nur mit hofeigenem Demeter-Futter und -Getreide.

GELBE RÜBEN-FENCHEL-FRISCHKOST

Zutaten: ca. 250g Fenchelknolle, ca. 250g Gelbe Rüben
Zutaten für die Sauce: Saft von 1 Zitrone, 1 TL. Honig, 2 EL. Distelöl

Zubereitung: Für die Sauce den Zitronensaft mit dem Honig und dem Öl verrühren. Die Fenchelknolle waschen. Die harten Stiele und den Wurzelstrunk entfernen. Das Fenchelgrün beiseite legen. Die gelben Rüben abbürsten oder schälen. Den Fenchel und die gelben Rüben in feine Scheiben schneiden oder hobeln. Das Gemüse gründlich mit der Sauce vermengen. Das Fenchelgrün hacken und den Salat damit garnieren.