



Liebe Kundin, lieber Kunde,

Langeweile hat am Esstisch nichts zu suchen, daher sind wir immer auf der Suche nach neuen, ökologischen Produkten, die Abwechslung in die Küche bringen. Seit kurzem gibt es daher bei uns drei Sorten Skyr. Das Milchprodukt, das irgendwo zwischen Joghurt und Quark einzuordnen ist, stammt ursprünglich aus Island und ist wegen des geringen Fettanteils bei gleichzeitig hohem Proteingehalt inzwischen auch in Deutschland sehr beliebt. Egal ob zum Müsli, frischen Früchten oder statt Milch oder Frischkäse in Rezepten – Skyr ist vielseitig einsetzbar und dabei auch noch sehr lecker. Viel Freude beim Ausprobieren wünscht

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 Bummler 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

GEWINNER



Herzlichen Glückwunsch!

Wir gratulieren Ursula S. aus Haselbach, der Gewinnerin des Tickets für das nachhaltige Dinner in Regensburg!

Für alle, die leider nicht gezogen wurden – es gibt noch Karten bei C.A.R.M.E.N. e.V. unter www.carmen-ev.de.

ANGEBOT



Skyr Joghurt

Molkerei Biedermann, Schweiz 135g **1,09 €**

Skyr natur

Thiese Mejeri, Dänemark 400g **1,79 €**

Skyr Mango

Thiese Mejeri, Dänemark 160g **1,10 €**



Fisch ANGEBOT

**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

Sesaibling frisch, ca. 250-330g	2,89 € / 100g
Sesaibling, 2 Filet frisch, ca. 200g	4,39 € / 100g
Sesaibling 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 43 = 22.10. bis 26.10.2018,
Bestellschluss Freitag, der 19. Oktober**





GEMÜSE DER WOCHE

Chinakohl rot

vom Demeterhof Stockner aus Eichendorf

Wie es sein Name schon sagt, stammt der Chinakohl ursprünglich aus Fernost. Bereits seit dem 20. Jahrhundert ist er auch in Europa heimisch. In der Donau-Isar-Region wurde er seit den 1960er Jahren vermehrt angebaut und wird bis heute besonders wegen seiner vielfältigen Einsetzbarkeit in der Küche geschätzt.

Ein kleiner Geheim-Tipp ist bislang noch die rote Variante des Chinakohls. Er ist mild im Geschmack und verfeinert Salate oder Wokgerichte. Aufgrund der roten Pflanzenfarbstoffe hat er einen positiven Einfluss auf unsere Gesundheit und sieht nebenbei noch wunderbar aus!



KÜRBIS-TORTILLA

Zutaten: 500 g Hokkaido-Kürbis, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1/2 Lauchstange, 3 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 4 Eier, 4 Thymianzweige



Zubereitung: Kürbisfleisch in etwa 2 cm breite Würfel schneiden (Hokkaido nicht schälen). Zwiebel und Knoblauch fein würfeln, Lauch in Ringe schneiden. Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne (24 cm) erhitzen. Kürbis 5 Min. anbraten, dann restliches Gemüse hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und weitere 5 Min. braten. Eier in einer Schüssel mit Salz und Pfeffer verquirlen. Die Hälfte der Thymianblättchen hinzufügen. Eimasse über das Gemüse verteilen, die Zutaten etwas fest drücken und die Pfanne für ca. 10 Minuten in den heißen Backofen schieben, bis die Eimasse vollständig gestockt ist. Tortilla auf ein Küchenbrett gleiten lassen und mit den restlichen Thymianblättchen bestreuen. Tortilla in Kuchenstücke schneiden und warm oder kalt servieren.

NACHLESE LUCULICIOUS-MARKT

Vergangenes Wochenende waren wir in Regensburg am Luculicious-Food-Market im Degginger.



Wir haben uns sehr über die vielen Besucher gefreut, vor allem auch über einige Stammkunden, die auf einen Ratsch

und ein Glas Bio-Apfelsaft vom Naturland-Betrieb Pirtsch vorbeigeschaut haben!

CRÊPES-PÄCKCHEN

Zutaten für 12 Stück:

200 g Dinkelmehl, 400 ml Milch, 3 Eier, 1/2 TL Meersalz, 1/2 TL Kurkuma, 1 EL Butter, 1 Lauchstange, 1 Chinakohl rot, 150 ml Gemüsebrühe, 100 g Skyr, Kräutersalz, Muskatnuss, frisch gerieben, 200 g Schafskäse, 24 schwarze entkernte Oliven

Zubereitung: Mehl, Milch, Eier, Salz und Kurkuma zu glattem Teig verrühren, Pfanne mit Butter einfetten.

Eine Kelle Teig in der Pfanne schwenken, sodass der Boden der Pfanne hauchdünn mit Teig bedeckt ist.

Nacheinander Crêpes von beiden Seiten jeweils etwa 30 Sekunden ausbacken. Crêpes im Ofen warm halten.

Lauch der Länge nach einschneiden, waschen. In zwölf schmale, längliche Streifen schneiden, in kochendem Salzwasser etwa 3 Minuten blanchieren, abschrecken.

Strunk von Chinakohl entfernen, Blätter in schmale Streifen schneiden, in heißer Brühe etwa 5 Minuten dünsten, abgießen. Chinakohl in Topf zurückgeben, Skyr darauf zerlaufen lassen, Gemüse mit Kräutersalz und Muskatnuss würzen.

Schafskäse in Würfelchen zerteilen. Oliven klein schneiden, mit Schafskäse und Gemüse vermengen.

Jeweils einen bis zwei Esslöffel Gemüsemasse in die Mitte eines Crêpes legen und zu einem Beutelchen zusammenfassen. Mit einem Lauchstreifen zusammenbinden und sofort warm servieren.

