



Liebe Kundin, lieber Kunde,

der Herbst ist in vollem Gange und langsam muss der Garten winterfest gemacht werden. Umso wichtiger, sich jetzt auch Zeit für sich zu nehmen und etwas zu entspannen. Passend dazu starten wir mit unserer Tour de Kas. Wie die letzten Male haben wir wieder leckere Käsesorten und passende Weine ausgesucht. Die aktuelle Reise geht von Bayern über Österreich nach Italien und endet in Frankreich. Für alle, die die gesamte Reise mit uns gehen, gibt es auch wieder ein Dankeschön gratis mit dazu:



GRATIS

eine Flasche bestes Bio-Kürbiskernöl von der Bio-Bäckerei Gottschaller im Wert von 9,95 €.



Weitere Infos zu den ausgewählten Käsesorten und Weinen sowie das Bestellformular finden Sie im Tour de Kas-Flyer in Ihrer aktuellen Ökokiste. Wir freuen uns darauf, Sie auf eine Käserreise der besonderen Art mitnehmen zu dürfen!

Es grüßt Sie herzlich
Ihre Martina Kögl und das Team der Ökokiste Kößnach

NOVEMBER-ANGEBOTE

Nuss Rebell	2,59 € / 100g
Gourmet Superieur, Hartkäse	2,09 € / 100g
Debreziner	2,27 € / 100g
Bratherings-Filets in Marinade	3,39 € / Stück
Hanf Emmer Bällchen	2,89 € / Pack
Bio Butterschmalz 250g	4,29 € / Stück
Oma Gerti's Apfelstrudel, 500g	2,09 € / Glas
Lebkuchengewürz 40g	2,29 € / Stück
Tomaten Paprika Mark, Tube	1,79 € / Stück
Tomaten Gemüsemark, Tube	1,79 € / Stück
Schokolade, Vollmilch	1,69 € / Stück
Feine Bitter Schokolade	1,69 € / Stück
Ingwer Kräuter Bonbons	1,19 € / Stück
Alpenkräuter Bonbons	1,19 € / Stück
Waldhonig Bonbons	1,19 € / Stück
Sanddorn Granatapfel Bonbons	1,19 € / Stück
Linde und Lagerfeuer, Tee	3,49 € / Stück
Hochlandkaffee gemahlen	7,59 € /Stück
Melisse u. Heimat, Tee	3,49 € / Stück
Vogelfutter Klassiker, 500g	2,69 € / Stück

Geflügel

AKTION

Bioland vom Biolandhof Vest aus Aufhausen

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
Hähnchen-Gyros, ca. 500g	11,95 € /St.

Alle Bestellungen, die uns bis Freitag erreichen, werden in der darauffolgenden Woche ausgeliefert!



Für die einen ist Weihnachten noch weit entfernt, andere starten bereits jetzt mit den ersten Vorbereitungen für die (Vor-)Weihnachtszeit. Wir können beides verstehen!

Für alle Vorfreudigen, die bereits im Backfieber sind, gibt es ab sofort bei uns eine Vielzahl an Backzutaten für leckere Plätzchen.

Haselnüsse gemahlen, 200g (aus der Holledau)	5,89 €
Haselnüsse geschält, 500g (aus der Holledau)	9,90 €
Mandeln natur gemahlen, 100g	3,49 €
Mandeln ganz, 500g	10,99 €
Backgewürz winterlich, klassik	0,99 €
Backgewürz winterlich, fruchtig 15g	0,99 €

NEU



GEMÜSE DER WOCHE

Rote Bete

vom Demeterhof Stockner aus Eichendorf



Rote Bete, Rote Bette, Rahner oder Rote Rübe – das leuchtend rote Gemüse hört auf viele verschiedene Namen. Seine Farbe verdankt es dem enthaltenen Betanin, das die rote

Bete sogar als Naturfärbemittel einsetzbar macht. Daher Achtung bei der Zubereitung: sowohl Hände als auch Schneidbretter oder Kleidung färben sich schon nach kurzem Kontakt dunkelrot!

Das sollte aber niemanden vom Einsatz der Rahner in der Küche abhalten, denn geschmacklich hat die Rübe einiges zu bieten. Sie verfeinert Salate (Tipp: einfach mal rohe Rote Bete fein in grünen Salat hobeln), passt aber auch in jedes Risotto oder dient als Fleisch-Ersatz im vegetarischen Gulasch.

PASTA MIT SPINAT UND PILZEN



Zutaten: 200g Spinat, 400g Pilze, z.B. Champignons, 2 Schalotten, 1 Zehe Knoblauch, 2 EL Olivenöl, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, 200ml Sahne, 100ml Gemüsebrühe, 1 EL Cashewmus, z.B. von Rapunzel, 500g Pasta

Zubereitung: Spinat waschen. Pilze abbürsten und in Viertel schneiden. Schalotten waschen, Knoblauch schälen, beides in feine Würfel schneiden.

In einer Pfanne Öl erhitzen und die Pilze darin 3 Minuten anbraten, Schalotten- und Knoblauchwürfel zugeben, etwas salzen und pfeffern. Mit Sahne und Gemüsebrühe aufgießen, Cashewmus unterrühren und ca. 5 Minuten köcheln lassen.

Zwischenzeitlich Pasta in gut gesalzenem Wasser al dente kochen. Spinat unter die Soße ziehen, nochmals leicht erwärmen, bis die Blätter zusammengefallen sind. Alles vermischen und servieren.

NACHSCHAU – NACHHALTIGES DINNER IN REGENSBURG

Am 22.10. waren wir auf Einladung von C.A.R.M.E.N. e.V. Teil des Nachhaltigen Dinners in Regensburg. Neben einigen Zutaten waren wir auch für die Deko zuständig. Passend zum Motto hat sich Steffi aus unserem Büro einiges einfallen lassen und aus Büchern, Verpackungskartons und leeren Flaschen eine nachhaltige Deko gebastelt (s. Foto).



Gekonnt zeigte Slow-Food-Koch Christoph Hauser mit einem Fünf-Gänge-Menu, dass sich Nachhaltigkeit und leckeres Essen nicht ausschließen. Passend dazu wurden wir nach unseren saisonalen Lieblingsrezepten gefragt – für den Herbst haben wir ein Rote-Rüben-Gulasch aus- gesucht, das wir Ihnen keinesfalls vorenthalten wollen.

ROTE-RÜBEN-GULASCH

Zutaten: 750g Rote Rüben, 2 mittlere Zwiebeln, 50g Öl, 200ml Apfelsaft, Salz, Pfeffer, Curry nach Belieben



Zubereitung: Zwiebeln grob würfeln. Rote Rüben schälen und in 1/2 cm breite Stifte oder Würfel schneiden. Beides zusammen anbraten. Wenn die Zwiebeln glasig und die Rote Rüben leicht gebräunt sind, mit Apfelsaft ablöschen. Etwa 30 bis 40 Minuten auf kleiner Flamme abgedeckt garen, danach kräftig würzen und abschmecken.

Jetzt wird's langsam kalt!

ORGANISATORISCHES

Die Temperaturen sinken immer weiter und die frostigen Nächte nahen. Bitte denken Sie daran, uns einen frostfreien Abstellplatz mitzuteilen, damit Ihre Ökokiste auch über den Winter wettergeschützt für Sie hinterlegt werden kann.