



Liebe Kundin, lieber Kunde,

nach einem ungewöhnlich heißen Sommer häufen sich nun die kalten Tage. Doch das ist kein Grund zur Traurigkeit, denn dadurch wird es im warmen Zuhause umso gemütlicher. Dabei darf eine Tasse Tee selbstverständlich nicht fehlen, daher haben wir für Sie wieder ein Angebot mit leckeren warmen Getränken zusammengestellt. Auch der ein oder andere Punsch ist mit dabei – probieren Sie sich einfach durch!

Es grüßt Sie herzlich,

Ihre Martina Kögl

und das Team der Ökokiste Kößnach



Die Tour de Kas ist wieder da!

Am 12.11. startet wieder unsere beliebte Tour de Kas. Alle Details finden Sie im Flyer in Ihrer aktuellen Ökokiste!



Zeit für warme Getränke

Glühweingewürz rot, 20 Btl.	3,49 € /Stück
Adventskalender Tee 2018	4,49 € /Stück
Yogi Tee Christmas, 2018	3,39 € /Stück
Winterlikör, 0,2l	8,90 € /Flasche
Glückskindl Früchtetee, 70g	4,95 € /Stück
Neujahrstee, 18 Tee-Glücksbr.	4,19 € /Pckg.
Familien Punsch, 0,7l	2,79 € /Flasche
Holunder-Glühpunsch, 0,7l	3,49 € /Flasche
Heißer Winterapfel, 0,7l	2,79 € /Flasche
Fam.Punsch, Heißer Hirsch, rot	3,99 € /Stück
Holunder Birne Punsch, 1l	4,99 € /Flasche
Fam.Punsch, Heißer Hirsch, Orange	3,39 € /Stück
Winterfestbier, 10x0,5l	1,29 € /Flasche

NOVEMBER-ANGEBOTE

Nuss Rebel	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



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!



WURDIES KRÄUTER GMBH & CO.KG

aus Weiding in der Oberpfalz

Bereits seit 1977 sammelt Thomas Jäkel, Gründer von Wurzelgräbers Blütenparadies, Kräuter und baut sie selbst an. Inzwischen lässt er sich zusätzlich von sorgfältig ausgewählten Kräuterbauern beliefern und kann so ein umfangreiches Sortiment an leckeren Teesorten sowie getrockneten Kräutern in bester Bio-Qualität anbieten. Bevorzugt verwendet Wurdies Kräuter aus Wild-Sammlung. Zusätzlich betreiben sie in der Toskana einen eigenen, kleinen Kräutergarten. Die Kräuter werden dort ohne künstliche Energiequellen im Schatten getrocknet, was durch das Klima begünstigt wird.

Die Befüllung der Tee- und Kräutertütchen erfolgt überwiegend noch in Handarbeit. Diese Liebe zum Detail schmeckt man – egal ob im Glückskindl-Tee oder im Sansibar, einem fruchtigen Kräutertee.



GEMÜSE DER WOCHE

Kürbis „Longue de Nice“

vom Biolandhof Wiethaler



Der Kürbis „Longue de Nice“ ist ein Riesenkürbis und dem Butternut sehr ähnlich. Daher auf keinen Fall das Schälen vergessen (geht am einfachsten mit einem Sparschäler). Aufgrund seiner Größe schneiden wir den Kürbis in Scheiben, die sich gut für eine leckere Kürbissuppe, für Eintopf oder zum Backen am Blech eignen. Die Kürbisse werden frisch im Wurzelgarten des Biolandhof Wiethaler geerntet. Lassen Sie es sich schmecken!

GESTREIFTE GEMÜSETERRINE

Zutaten: 100 g Brokkoli, 100 g Blumenkohl, 375 ml Gemüsebrühe, etwas geriebene Muskatnuss, Chilipulver, 100 g Möhren, in Scheiben, 1 EL Butter, Salz, Pfeffer, Zucker, 2 EL Petersilie, gehackt, 250 ml Sahne, 100 g Creme fraîche, 2 Päckchen Gelatine, alternativ Agar Agar, 300g Mangold



Zubereitung:

Brokkoli und Blumenkohl in je 125 ml Brühe garen. Mit Muskat und Chili würzen, pürieren. Möhren in Butter dünsten. Salz, Pfeffer, Zucker und 125 ml Brühe zugeben und weich dünsten. Petersilie hinzufügen. Pürieren. Sahne steif schlagen, mit Crème fraîche mischen. Je ein Drittel unter die Pürees heben. Gelatine oder Agar Agar nach Packungshinweisen vorbereiten. Nach dem Abkühlen je ein Drittel mit den Gemüsepürees verrühren. Mangold blanchieren, gefettete Kastenform damit auslegen. Möhrenpüree einfüllen. 30 Minuten gefrieren. Brokkolipüree einfüllen. 30 Minuten gefrieren. Blumenkohlpüree einfüllen. Form zudecken. Zwei Stunden kühl stellen.

KÜRBIS-NUDELPFANNE AUS DEM OFEN

400-500 g Kürbis Longue de Nice (geschält), 3 Zweige Rosmarin, 2 Prisen Salz, 2 EL Honig ½ TL gemahlener Pfeffer, 2 EL Olivenöl, 400 g kleine gekochte Rote Bete, 400 g bunte Spirelli, 50 g Haselnüsse, 1 Granatapfel, ½ Bund Petersilie, 250 g Feta, 200 ml Sahne, 200 ml Gemüsebrühe

Zubereitung: Kürbis waschen, schälen, vierteln und in kleine Schiffchen schneiden. Rosmarinnadeln abzupfen und hacken. Kürbis mit Salz, Honig, Pfeffer, Öl und Rosmarin würzen. Im Ofen bei 180 °C Umluft 20 Minuten backen.

Rote Bete in Scheiben schneiden. Pasta in gut gesalzenem Wasser „al dente“ kochen, abgießen, dabei 200 ml Pastawasser zurückhalten. Haselnüsse grob hacken. Granatapfel halbieren und die Kerne ausklopfen. Petersilie waschen und hacken, mit Granatapfelkernen mischen und beiseitestellen.

Feta grob zerkrümeln. Sahne mit Pastawasser und Gemüsebrühe mischen.

Pasta mit Kürbis, Roter Bete, Haselnüssen, der Hälfte des Fetas und der Sahnemischung vermengen. In einer Auflaufform mit restlichem Feta bedecken, 35 Minuten bei 180 °C Ober- und Unterhitze backen. Nudelpfanne mit Petersilien-Granatapfelmischung bestreut servieren.

