



Liebe Kundin, lieber Kunde,

diese Woche starten wir mit der Auslieferung unserer Tour de Kas-Pakete! Aktuell schauen wir uns an, was Bayern im Hinblick auf Käse alles zu bieten hat. Für alle, die noch nicht mit dabei sind, aber neugierig wurden, gibt es noch die Möglichkeit, uns auf unserer Käse-Reise durch Österreich, Italien und/oder Frankreich zu begleiten. Wir würden uns freuen!

Ihre Martina Kögl und das Team der Ökokiste Kößnach

Nachhaltigkeit – Nicht nur nach außen grün

Das Thema Nachhaltigkeit und Müll-Vermeidung treibt uns schon seit einiger Zeit um. Daher möchten wir diesem wichtigen Aspekt künftig auch in unserem Kundenbrief mehr Raum geben. Wir hoffen, es sind immer mal wieder nützliche Infos oder interessantes Hintergrundwissen für Sie mit dabei. Wir freuen uns selbstverständlich auch immer über Anregungen von Ihnen, egal ob telefonisch oder per Email – denn gemeinsam fällt uns sicher einiges ein, um künftig noch nachhaltiger zu leben!

Wir verzichten beim Packen unserer Obst- und Gemüseboxen komplett auf Plastik. Uns ist aber ebenso wichtig, dass auch wir die Produkte so unverpackt wie möglich erhalten. Unsere Bauern liefern die frische Ware generell unverpackt in Mehrwegboxen. Auch andere Lieferanten versuchen zusammen mit uns, weitestgehend auf Plastik zu verzichten. Einer unserer langjährigen Lieferanten ist der Bio-Händler Weiling, der darauf verzichtet, die zu uns auf Rollwagen gelieferte Ware – wie überall sonst üblich – in Folie zu packen. Dadurch sparen wir pro gelieferter Rollwagen 11,2m² Folie - im Hinblick auf die weltweite Plastikschwemme ein Beitrag, auf den wir sehr stolz sind!



ANGEBOT

Frisches Hackfleisch

Ab sofort gibt es bei uns frisches Hackfleisch aus dem Chiemgauer Voralpenland!



Alle Rinder wachsen in geräumigen Laufställen und auf der Weide auf. Sie haben viel Platz, um sich frei zu bewegen und genießen eine artgerechte Fütterung. Die Schweine werden in Gruppen gehalten. Der Stall bietet ausreichend Auslauf und eine Wühlmöglichkeit. So können sie ihr arttypisches Verhalten ausleben. Im Sommer grasen die Schweine auf saftigen Weiden, wo sie Schattenplätze und Suhle finden. Dadurch fühlen sich die Tiere besonders wohl.

Hackfleisch halb und halb

(Schwein/Rind) 250g (2,16 €/100g) **5,39 €**

Hackfleisch vom Rind 250g (2,28 €/100g) **5,69 €**

ANGEBOT

Fisch



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

Elsäßer Saibling frisch	2,89 €	pro 100g
Elsäßer Saibling, geräuchert	3,99 €	pro 100g
Elsäßer Saibling, 2 Filets, frisch	4,39 €	pro 100g
Saibling, 2 Filets, geräuchert	4,99 €	pro 100g
Lachsforelle, frisch, ganz	1,99 €	pro 100g
Lachsforelle geräuchert, ganz	2,49 €	pro 100g
Lachsforellenfilet, 2 St. frisch	3,89 €	pro 100g
Lachsforellenfilet, 2 St., geräuchert	3,99 €	pro 100g
Regenbogenforelle, frisch	1,89 €	pro 100g
Geräucherte Regenbogenforelle	2,49 €	pro 100g
Regenbogenforellenfilets, 2 St.	3,49 €	pro 100g
Geräuch. Regenbogenforellenfilets, 2 St.	3,99 €	pro 100g

**Auslieferung in der KW 48 (26.-30.11.2018)
 Bestellschluss ist Freitag, 23.11.2018.**



GEMÜSE DER WOCHE

Grüne Paprika

vom Demeterhof Stockner aus Eichendorf

Liegen rote, gelbe und grüne Paprika nebeneinander, so ist die grüne Paprika häufig die Verschmähte, die übrig bleibt. Wir finden, das geschieht zu Unrecht, denn auch mit der grünen Variante lassen sich leckere Gerichte kochen. Da grüne Paprikas nicht so lange reifen, sind sie im Geschmack manchmal etwas herber, dafür aber auch knackiger. So verleihen sie vielen Gerichten eine besondere Note. Die grünen Paprikas werden frisch und regional am Demeterhof Stockner aus Eichendorf geerntet.



GEFÜLLTE PAPRIKA MIT CHINAKOHL UND PILZEN

Zutaten: 200 g Grünkern, z.B. von der Antersdorfer Mühle, 400 ml Gemüsebrühe, 1 Chinakohl, 4 bunte Paprikaschoten, 125 ml Gemüsebrühe, 250 g Champignons, 1 EL Butter, 100 ml Sahne, 1 EL fein gemahlene Weizen-Vollkornmehl, Kräutersalz, z.B. von Rapunzel, Pfeffer, 1 Bund Schnittlauch



Zubereitung:

Grünkern auf einem Sieb heiß abspülen und in der Gemüsebrühe bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten zugedeckt dünsten. Chinakohl in schmale Streifen schneiden. In Salzwasser etwa 5 Minuten blanchieren und auf einem Sieb abtropfen lassen. Von den Paprikaschoten Deckel abschneiden und aushöhlen. Grünkern mit Chinakohl vermengen und in die Schoten füllen. Deckel darauf und Paprika in eine Form setzen. Gemüsebrühe angießen und im Ofen bei 200 °C (Heißluft 180 °C) etwa 35 Minuten garen. Champignons in Scheiben schneiden und anbraten. Sahne mit Mehl verrühren. Champignons damit ablöschen. Kurz aufkochen. Mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken. Schnittlauchröllchen dazu und Pilzsauce zu den Paprikaschoten gießen.

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

CHINAKOHL-TOMATEN-SUPPE

Zutaten: 1 Chinakohl, zerkleinert, 3 Tomaten, klein geschnitten, 3 Möhren, klein geschnitten, 6 große Kartoffeln, klein geschnitten, 1 Zwiebel, klein gehackt, 4 Knoblauchzehen, klein gehackt, Basilikum, Kümmel, Salz, Pfeffer, Petersilie, Oregano
1 l Wasser, 3 TL Gemüsebrühe, 3 TL Tomatenmark, etwas Sahne
Zubereitung: Zwiebel und Knoblauch andünsten. Restliches Gemüse zufügen, Wasser mit Gemüsebrühe vermengen und aufgießen. Im Schnellkochtopf 10 Min. kochen. Zum Schluss Tomatenmark und Sahne hinzufügen und abschmecken.

