



## Liebe Kundin, lieber Kunde,

die Vorbereitungen für die Vorweihnachtszeit und die Festtage reißen nicht ab, sodass wir alle schon im Weihnachtsfieber sind. Wir hoffen, Sie genießen die Zeit und hatten einen schönen ersten Advent! Nun beginnt auch die Suche nach passenden Geschenken für unsere Lieben. Wir haben dafür einige besondere Geschenkideen ausgewählt, die Sie in unseren Weihnachtsflyern oder gerne auch direkt in unserem Online-Shop entdecken können.

Natürlich darf während der Festtage auch der kulinarische Genuss nicht zu kurz kommen. Sie finden daher bei uns sowohl besondere Fisch- und Fleischangebote für das Weihnachtsmenü wie auch leckere Zutaten für einen Weihnachtsbrunch mit Ihren Lieben. Frisch und ausschließlich ökologisch – das versteht sich von selbst!

In diesem Sinne wünschen wir eine schöne erste Adventswoche!

Herzliche Grüße

Ihre Martina Kögl und das Team der Ökokiste Kößnach



## Ihre Liefertermine um die Weihnachtszeit



INFO

Um Ihre Ökokiste aus der Weihnachtswoche (vom 24.12. – 28.12.) pünktlich zu Ihnen zu bringen, haben wir von Freitag, 21.12. bis Montag, 24.12. Sonderfahrten eingeplant.

Wir haben Sie dazu bereits per Email über Ihre persönlichen Liefertermine informiert. Außerdem finden Sie in Ihrer Ökokiste einen extra Zettel, auf dem Ihre Liefertermine ersichtlich sind. Sollten Sie diese nicht erhalten oder noch Fragen dazu haben, melden Sie sich gerne unter 09428/949533 bei uns. Auch telefonisch sind wir daher sowohl am Samstag, 22.12. als auch am Sonntag, 23.12. von 8 bis 13 Uhr unter der gewohnten Nummer bei Fragen für Sie erreichbar.

Zwischen Weihnachten und Neujahr machen wir eine kurze Pause und sind dann ab dem 02. Januar wieder für Sie da!

## Das Beste vom Rind

Bioland



vom Bioland-Hof Kreuzer aus Hauzendorf

Jung-Rindfleisch 10 kg	16,90 € /kg
Jung-Rindfleisch 5 kg mit Lende	17,90 € /kg
Jung-Rindfleisch 5 kg mit Rouladen	17,90 € /kg
Jung-Rindfleisch 5 kg mit Steak	17,90 € /kg

> Mindestens haltbar bis 26.12.2018.

**Bestellschluss: Mittwoch, 12. Dezember 2018**

**Auslieferung: 17. - 21. Dezember 2018**

## Fisch



vom Weiherblasch aus der Oberpfalz

Regenbogenforelle, frisch	1,89 € /100g
Regenbogenforellenfilets, 2 Stück	3,49 € /100g
Lachsforelle, frisch, ganz	1,99 € /100g
Lachsforellenfilet, 2 Stück, frisch	3,89 € /100g
Elsässer Saibling frisch	2,89 € /100g
Elsässer Saibling, 2 Filets frisch	4,39 € /100g
Geräucherte Regenbogenforelle	2,49 € /100g
Geräuch Regenbogen-Forellenfilet, 2 Stück	3,99 € /100g
Lachsforelle geräuchert, ganz	2,49 € /100g
Lachsforellenfilet, 2 Stück, geräuchert	3,99 € /100g
Elsässer Saibling geräuchert	3,99 € /100g

**Bestellschluss: Sonntag, 16. Dezember 2018**

**Auslieferung: 20. - 24. Dezember 2018**



## WIRSING MIT CHORIZO UND MARONEN

für 2 Personen

**Zutaten:** 2 Knoblauchzehen, 150 g Chorizo, 1 EL Olivenöl, 1 kleine Zwiebel, 1 kg Wirsing, 100 ml Weißwein, 150 g geschälte und gekochte Maronen, Saft einer halben Zitrone, Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

Knoblauch fein hacken und Chorizo in 1 cm große Würfel schneiden. In Olivenöl andünsten und Zwiebeln dazugeben und kurz mitdünsten.

Beim Wirsing Strunk entfernen und die Blätter in Streifen schneiden. Zu den Zwiebeln und der Chorizo geben und mit Weißwein ablöschen.

Zugedeckt bei mittlerer Hitze 10 bis 15 Minuten dünsten, bis der Wirsing weich ist. Kurz vor Ende der Garzeit die Maronen dazugeben (nach Belieben halbieren). Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

## GEMÜSE DER WOCHE

### Wirsing

vom Bioland-Hof Simml aus Kalsing

**Bioland**

Unser Gemüse der Woche kommt dieses Mal aus dem Vorderen Oberpfälzer Wald. Michael Simml bewirtschaftet den Hof seit 1987 nach Bioland-Kriterien. Trotz steiniger und flachgründiger Böden wächst dort bestes Bio-Gemüse wie der Wirsing, der sich diese Woche in Ihrer Ökokiste befindet. Da Wirsingblätter zarter sind als die anderer Kohlsorten, lassen Sie sich in der Küche vielseitig verwenden. Ob als Roulade, als Eintopf oder gefüllt mit Reis – wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Ausprobieren neuer Rezepte!



## Die besondere Geschenkidee

### Ein gemütlicher Weihnachtsbrunch

Versammeln Sie Ihre Lieben an einem Tisch und verbringen Sie gemeinsame Stunden mit Ratschen, Lachen und leckerem Essen. Vom Kaffee- bis zum Teetrinker sind mit unserem Geschenkkorb alle bestens versorgt. Auch an leckere Aufstriche und Müsli haben wir gedacht. So sollten keine Wünsche offenbleiben!

**PREIS: 59,- € / Korb**

Inhalt: Kaffee gusto, Reigen der Bäume, Beerentraum, Honig Wald m. Linde, Erdnussmus Crunchy, Streichs drauf Basitom, Bio C Orangensaft, Traubensaft Barbera, Schoko Cookies klein, Krunchy Erdbeer, Kamingeräuchertes (150-200g), Coburger Butterkäse (150-200g). Alle Produkte aus kontrolliert biologischem Anbau!

Weitere Geschenkkörbe und Geschenkideen finden Sie in unserem Weihnachtsflyer auf [www.oekokiste-koessnach.de](http://www.oekokiste-koessnach.de)

## GEMÜSEEINTOPF MIT KOKOSMILCH

**Zutaten:** 200 g Lauch, 200 g Karotten, 100 g Knollensellerie, ca. 300 g klein geschnittenes Weißkraut, 2 kleine rote Paprikaschoten, 2 Kartoffeln, 1 Zwiebel, 2 Zehen Knoblauch, 20 g frischen Ingwer, 1000 ml Gemüsebrühe, 320 ml Kokosmilch, 2 TL Currypulver, Salz und Pfeffer, Öl zum Dünsten

### Zubereitung:

Den Lauch putzen, waschen und in 1 cm breite Ringe schneiden. Karotten, Sellerie und Kartoffeln schälen und in 1 cm kleine Würfel schneiden. Paprika waschen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln und Ingwer schälen, sehr fein würfeln. Knoblauch pressen oder kleinschneiden. In einem hohen Topf etwas Öl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch dünsten, Ingwer und Currypulver dazugeben und kurz mitrösten. Mit Gemüsebrühe und Kokosmilch ablöschen und Hitze reduzieren.

Das klein gewürfelte Gemüse und das kleingeschnittene Weißkraut in die Suppe geben und zugedeckt bei kleiner Hitze 20 Min. köcheln lassen. Den Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Wer es gerne ein bisschen schärfer mag: klein geschnittene Chilischoten daruntermischen.

Wer es gerne ein bisschen schärfer mag: klein geschnittene Chilischoten daruntermischen.

## Kaki

Dank ihrer leuchtend orangen Farbe ist die Kaki (häufig auch Sharonfrucht genannt) ein Blickfang in jedem Obstkorb! Aber sie hat auch geschmacklich einiges zu bieten. Man braucht nur manchmal etwas Geduld, denn eine Kaki muss vollkommen reif sein, wenn sie gegessen wird. Das bedeutet, dass die Frucht ganz weich und ihre Schale dunkelorange sein muss. Eine noch nicht ganz reife Kaki enthält zu viel Gerbsäure, die die Kaki säuerlich macht.

**2018 ist Kaki-Jahr, denn die Ernte war in diesem Sommer außergewöhnlich gut.** Unsere Kakis kommen aktuell direkt aus Spanien. Lassen Sie es sich schmecken!

