



Liebe Kundin, lieber Kunde,

wir wünschen Ihnen von Herzen ein gutes und gesundes neues Jahr! Der Jahreswechsel ist immer die Zeit der guten Vorsätze.

Haben auch Sie sich für 2019 etwas vorgenommen? Wir möchten das neue Jahr nutzen, um noch mehr regionale Erzeuger als Lieferanten gewinnen zu können und freuen uns im Hinblick darauf schon, bald regionale Bio-Heumilch ins Sortiment aufnehmen zu können.

Außerdem möchten wir dieses Jahr wieder einige Kunden-Events veranstalten. Hier stecken wir noch mitten in den Planungen und können Ihnen hoffentlich bald schon Genaueres verraten!

Herzliche Grüße,

*Ihre Martina Kögl
und das Team der Ökokiste Kößnach*



Essen wie bei Oma vom Biohof Achleitner

Gekocht wurde am Biohof Achleitner schon immer jeden Tag frisch für die Familie und alle Mitarbeiter. Unter der Marke Hausg'mocht werden diese leckeren Gerichte inzwischen auch in Gläser abgefüllt und finden so den Weg in Ihre Ökokiste.



Wenn einmal nicht genug Zeit zum Kochen da ist, lässt sich so mit einem Dreh eine ganze Mahlzeit zubereiten – nur die Beilagen fehlen noch!

Und am wichtigsten: es schmeckt! Denn die Gerichte werden mit viel Liebe, besten Bio-Zutaten und ohne Konservierungsmittel oder Geschmacksverstärker von Birgit Achleitner (Tochter des Ehepaars Achleitner, s. Foto) und dem Küchenteam zubereitet.

Geliefert werden die Gerichte in wiederverwendbaren Schraubgläsern, sodass keine unnötige Verpackung anfällt. Probieren Sie es einmal und lassen Sie sich mit Ihrer nächsten Ökokiste Ihr erstes Hausg'mocht-Gericht bequem nach Hause liefern.

INGWER-PUNSCH MIT WEISSWEIN

Zutaten: 30g Ingwer, 5 Orangen, 4 Sternanis, 2 Zimtstangen, 3 Gewürznelken, 1 Flasche trockener Weißwein, 4-5 EL Blütenhonig



Zubereitung: Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. 2 Orangen heiß abwaschen, trocken reiben und die Schale mit einem Sparschäler dünn abschälen. Alle Orangen auspressen. Ingwer, Orangensaft, Orangenschale und alle Gewürze aufkochen. Herd ausschalten und alles 15 Minuten ziehen lassen. Weißwein und Honig dazugeben, Punsch bis knapp unter den Siedepunkt erhitzen. Dann in Becher oder Gläser füllen.

Tip: Statt frischen Orangen 500 ml Orangensaft nehmen.

Neben einem Fixangebot, das dauerhaft auf Vorbestellung verfügbar ist, gibt es wöchentlich wechselnd bis zu drei Gerichte zusätzlich.

Hausg'mocht - Fixangebot:

Vorbestellung bis Donnerstag der Vorwoche nötig

Puten-Schwammerlragout	6,90 € / Glas
Indisches Gemüsecurry, vegan	5,50 € / Glas
Karotten-Kokossuppe, vegan	5,20 € / Glas
Afrikanischer Süßkartoffeleintopf	5,50 € / Glas
Gemüsesugo, vegan, 410 ml	5,20 € / Glas
Rindsgulasch	6,90 € / Glas
Lammragout, Hausg'mocht	6,90 € / Glas
Kokos-Gemüsecurry	5,50 € / Glas

Wochenangebot für KW 2 (7.-11.1.2019)

Vorbestellung bis Donnerstag, 3.1.19 nötig

Erdäpfel-Schwammerleintopf	4,60 € / Glas
Serviettenknödel mit getrockneten Tomaten und Mozzarella	5,40 € / Glas



GEMÜSE DER WOCHE



Karotten

wie fast das ganze Jahr über
vom Biolandhof Limbrunner aus Kirchroth

Die leuchtend orangene Karotte verschönert alleine schon optisch jedes Gericht. Aber sie hat auch gute „innere Werte“.

Allgemein bekannt ist, dass Gelbe Rüben sehr viel Beta-Karotin (die Vorstufe des für den Körper sehr wichtigen Vitamins A) enthalten. Dieses wird, vor allem im gedünsteten oder gekochten Zustand, vom Körper aufgenommen.

Lassen Sie sich die Karotte daher in allen Variationen schmecken!

MEERRETTICH-KAROTTEN-PFLANZERL

Zutaten: 400g mehlig kochende Kartoffeln - geschält und gewürfelt, 150g Karotten - geschält und kleingewürfelt, 30g Meerrettich - geschält und gerieben (ersatzweise aus dem Glas), 1 TL Butter, 100g Sahne, 2 EL Petersilie - gewaschen und gehackt



Zubereitung:

Kartoffeln in leicht gesalzenem Wasser in ca. 20 Minuten weich kochen. Abgießen bzw. abtropfen lassen. Die noch warmen Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken oder mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken. Die flüssige Butter in die Kartoffeln mischen. Mit 50g erhitzter Sahne zu einem lockeren Brei verarbeiten. Die restliche Sahne erhitzen und die Karotten darin halbweich dünsten. Meerrettich dazugeben und weitere 2-3 Minuten köcheln lassen. Gemüse und Petersilie mit dem vorbereiteten Kartoffelteig vermengen. Mit Salz abschmecken. Kleine Pflanzerl formen und in heißem Fett knusprig ausbraten.

Frostfreier Abstellplatz

Die frostigen Temperaturen bekommen unserem Obst und Gemüse gar nicht gut. Bitte denken Sie daran, falls Sie es nicht schon getan haben, uns einen frostfreien Abstellplatz mitzuteilen. Wir möchten Ihre Ökokiste so gut es geht vor Wind und Wetter geschützt hinterlegen. Gerne können Sie bei uns auch eine **Iso-Haube** bestellen, die Ihre Kiste vor Frost schützt - **12,50€/Stück**.

Diese passt über einen Stapel von zwei bis drei Kisten. Alternativ können Sie uns auch eine Decke bereitlegen.



ERFRISCHENDER MÖHREN-SALAT

Zutaten: 300g Möhren, 2 Äpfel (etwa 300 g), 1 Becher Joghurt (ca. 175 g), 2 TL Öl, 2 TL Honig, 30g Walnusskerne und 2 TL Zitronensaft

Zubereitung: Die Möhren putzen und waschen. Die Äpfel waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Möhren und Apfelviertel raspeln. Den Joghurt mit dem Öl und Honig verrühren und die Hälfte dieser Sauce unter den Salat mischen. Eventuell die Walnusskerne grob reiben und unter den Möhrensalat heben.

Wer es gerne sauer mag, kann mit dem Zitronensaft abschmecken. Die restliche Salatsauce auf die Rohkost gießen und mit den Walnusskernen garnieren.

Monatsangebote Januar

Olivenöl Kreta, Naturata	8,99 € / Flasche
Olivenöl 1l, mittel fruchtig	11,69 € / Flasche
Red Thai Curry Paste, 190g	3,19 € / Glas
Ananasstücke, 370ml	2,69 € / Glas
Bio-C Orangensaft, 0,7l	3,19 € / Flasche
Bio-C Orangensaft, 6x0,7l	19,90 € / Kasten
Vulkanlöss weiß, halbtrocken, 0,75l	4,59 € / Flasche
Vulkanlöss rot, 0,75l	5,39 € / Flasche
Cranberry getrocknet, 100g	3,19 € / Stk
Thunfisch in Sonnenblumenöl, 120g	2,89 € / Stk.
Aroniabeeren getrocknet, 150g	4,99 € / Pckg.
Heidelbeeren getrocknet, 50g	4,59 € / Pckg.
Pfeffer Rebel, Schnittkäse	2,69 € / 100g
Gockelsülze	5,49 € / Glas