

Liebe Kundin, lieber Kunde,

die erste Woche des neuen Jahres ist bereits vorbei und 2019 hat uns wieder fest im Griff.

Vorsätze fassen und wieder verwerfen, Liegen gebliebenes angehen und Projekte für das neue Jahr planen: in den ersten Wochen eines neuen Jahres liegt immer viel an. Wir wollen dieses Jahr nutzen, um uns und unseren Service noch weiter zu verbessern.

Das beinhaltet selbstverständlich auch, dass wir unser Sortiment immer wieder neu überdenken. Dabei sind wir auch immer dankbar für Anregungen von Ihnen – denn unsere Kunden wissen am besten, was Sie brauchen!

Sollten Sie etwas Bestimmtes in unserem Sortiment vermissen, dann freuen wir uns über Ihren Anruf unter 09428 94 95 32 oder eine Email an info@oekokiste-koessnach.de. Wir schauen gerne nach, ob wir Ihr Wunschprodukt in unser Sortiment aufnehmen können!

Herzliche Grüße,

*Ihre Martina Kögl
 und das Team der Ökokiste Kößnach*

**Monatsangebote
 Januar**

Olivenöl Kreta, Naturata, 0,5l	8,99 € / Flasche
Olivenöl 1l, mittel fruchtig	11,69 € / Flasche
Red Thai Curry Paste, 190g	3,19 € / Glas
Ananasstücke, 370ml	2,99 € / Glas
Bio-C Orangensaft, 0,7l	3,19 € / Flasche
Bio-C Orangensaft, 6x0,7l	19,00 € / 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 Rebell, Schnittkäse	2,69 € / 100g
Gockelsülze	5,49 € / Glas

REGIONAL



Bioland

Vilstaler Öle

von Stefan Jahrstorfer aus Eichendorf

Hanföl, 250ml	7,90 € / Flasche
Sonnenblumenöl, 1l	6,99 € / Flasche
Sonnenblumenöl, 0,5l	3,85€ / Flasche
Leinöl, 0,25l	4,49€ / Flasche

Regensburger Landwein

vom Bio-Winzer F. Luttner aus Wörth an der Donau

Johanniter, Landwein weiß, 0,75l	12,90 € / Flasche
Solaris, Landwein weiß, 0,75l	12,90 € / Flasche
Regent, Landwein rot, 0,75l	12,90 € / Flasche
Secco Rosé, Franz 0,7l	12,90 € / Flasche

Lieferantenportrait



Stefan Jahrstorfer (hier mit Sohn Adrian) betreibt seinen Hof in Eichendorf bereits seit Jahrzehnten nach Bio-Kriterien. Auch im Ölsaaten-Anbau kann man ihn einen Pionier nennen, denn er war in den 90iger Jahren der erste Bauer in Deutschland, der eine Genehmigung für den Anbau von THC-armem, also nicht berauschendem Hanf erhielt. Aus diesem gewinnt er das Hanföl. Inzwischen ebenso wichtig ist der Vertrieb des eigens gewonnenen Leinöls – beides nach den strengen Bioland-Kriterien und regional aus dem Herzen Niederbayerns!



GEMÜSE DER WOCHE

Weißkraut

vom Biohof Achleitner

Das Eferdinger Becken an der Donau ist traditionell ein wichtiges Anbaugebiet für Kraut. Leider ist Weißkraut momentan kein Mode-Gemüse und wird etwas verkannt. Die Kohlköpfe können jedoch sehr vielseitig zubereitet werden: roh, gekocht, gedünstet oder gebraten.

Ob traditionell bayrisch oder auch chinesisch - Weißkraut schmeckt immer und enthält vieles, das uns in der kalten Jahreszeit unterstützt, wie zum Beispiel Vitamin C, das beim Kochen nicht abgebaut wird. Gegen die blähende Wirkung des Weißkrautes helfen, sofern es zum Gericht passt, Kümmel und Wacholderbeeren.

Aber der beste Rat ist der einfachste: gut und gründlich kauen.



LINSENCURRY

Zutaten: 200gr rote Linsen, 1 Zwiebel, 2 Möhren, 1 Stange Sellerie, ½ Weißkraut oder 1 kleiner Blumenkohl, 3 EL Kokosflocken, 200 ml Milch, 1 Becher Vollmilch-Joghurt, Salz, Pfeffer, Curcuma, Curry, 1 TL Honig, etwas Gemüsebrühe, 2 EL ÖL, 1 Esslöffel Sesam

Zubereitung: Das Gemüse waschen. Die Zwiebel abziehen, und fein würfeln. Die Möhren in nicht zu dünne Scheiben schneiden. Den Sellerie, wenn nötig, abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Das Weißkraut in Streifen schneiden oder den Blumenkohl in nicht zu große Röschen teilen. Die Milch mit den Kokosflocken aufkochen, zur Seite ziehen und mit geschlossenem Deckel abkühlen lassen, anschließend durch ein feines Sieb gießen.

1 EL Öl in einer großen, schweren Pfanne erhitzen, die Zwiebelwürfel darin glasig werden lassen, die Linsen dazu geben, kurz anschmoren und mit wenig Gemüsebrühe aufgießen. Bei geschlossenem Deckel etwa 5 Minuten garen und vom Feuer ziehen. In der Zwischenzeit in einer zweiten Pfanne das restliche Öl erhitzen, Stangensellerie, Möhren und Honig dazu geben, unter Rühren anbraten. Das Gemüse soll knackig bleiben. Den Blumenkohl in Salzwasser bissfest garen, herausheben. Alles in die Pfanne mit den Linsen geben, die Kokosmilch angießen, mit Salz, Pfeffer und Curcuma würzen und bei geschlossenem Deckel nochmals 5 Minuten garen.

Den Joghurt mit Curry verrühren, darunter mischen. Sesam trocken in einer Pfanne hellbraun rösten, beim Anrichten über das Curry geben.

Lieferantenportrait

Weinbau Luttner



Im kleinsten Weinbaugebiet Bayerns, wo bereits seit den Römern Weinbau betrieben wird, produziert Franz Luttner mit Blick auf Walhalla und Donau Rot- und Weißweine sowie Sekt und Secco nach Bio-Kriterien.

Ehrlicher, guter Wein mit viel Liebe und Handarbeit, dabei stets regional, biologisch und natürlich – das ist Franz Luttners Philosophie. Und die schmeckt man, finden wir. Probieren Sie es selbst aus!

WEISSKRAUT MIT MANGO

Zutaten: 4EL Sesamöl, ca. 600g Weißkraut in Streifen geschnitten, 2 TL. Kurkuma, Salz, 1 Mango - geschält und in mundgerechte Stücke geteilt, 1 TL Ingwer gerieben, 1-2 TL Reiswein oder trockener Weißwein

Zubereitung: Öl in der Pfanne erhitzen, Weißkraut darin leicht anbraten (es sollte nur wenig Farbe bekommen), Wasser dazugeben. Mit Kurkuma und Salz vermengen und in der geschlossenen Pfanne weich garen. Mango und Ingwer untermengen und ein paar Minuten bei reduzierter Hitze ziehen lassen. Am Schluss mit Wein abschmecken.

