

Liebe Kundin, lieber Kunde,

da unser bisheriger Eierlieferant, der Biohof Schwarz, uns ab sofort nicht mehr mit Eiern beliefern wird, haben wir uns zu einem weiteren Schritt in Richtung Nachhaltigkeit entschieden. Wir werden künftig ausschließlich Eier vom Zweinutzungshuhn anbieten. Hier wird das praktiziert, was früher auf den Bauernhöfen gang und gäbe war: die Hennen legen Eier und werden später als Suppenhühner verwendet, während die Gockel aufwachsen und als Brathähnchen verkauft oder für hochwertige Gockel-Produkte verwendet werden. Die höheren Kosten für die Aufzucht der Gockel werden mit dem Verkauf des Hühnerfleisches und durch einen Preisaufschlag bei den Eiern finanziert. Die Eier beziehen wir von zwei unterschiedlichen Höfen – wie schon seit langem von der Familie Hendlmeier aus Alteglofsheim und seit neuestem auch vom Biobauern Frischdienst aus Kößlarn

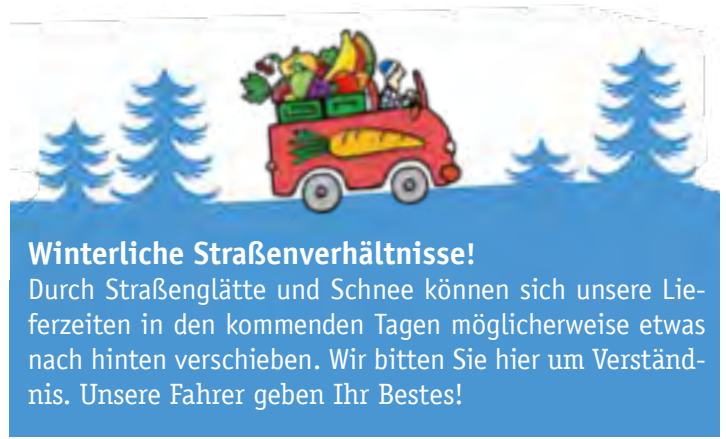
Herzlichst,
 Ihre Martina Kögl und das Team der Ökokiste Kößnach

BROKKOLISUPPE MIT GERÖSTETEN MANDELN

Zutaten: 700g Brokkoli, 1 Zwiebel, 2 EL Butter, 3 EL Vollkornhafermehl, 1l Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Muskatnuss, Ingwer, 3 EL Crème fraîche, 10g Mandelblättchen



Zubereitung: Butter im Topf erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten. Brokkoli dazu und kurz mitschwitzen lassen. Mit Hafermehl bestäuben und mit Brühe auffüllen. Gewürze dazu und 10 Min. köcheln. Suppe mit Pürierstab pürieren. Crème fraîche unterziehen. Mit gerösteten Mandeln bestreut servieren.



Winterliche Straßenverhältnisse!

Durch Straßenglätte und Schnee können sich unsere Lieferzeiten in den kommenden Tagen möglicherweise etwas nach hinten verschieben. Wir bitten Sie hier um Verständnis. Unsere Fahrer geben Ihr Bestes!

Lieferantenportrait

Der Biobauern Frischdienst aus Kößlarn im Rottal arbeitet mit regionalen Bio-Eierbauern zusammen und vertreibt deren Eier – seit 2019 auch an uns!



Seit 2017 hat sich der Biobauern Frischdienst dem Zweinutzungshuhn verschrieben. Die Bauern haben seitdem auf die Hühnerrasse „Sandy“ umgestellt. Dabei handelt es sich um eine hybride Zweinutzungsrasse.



Wie bisher auch werden wir mit dem Verkauf dieser Eier die Aktion Ökologische Tierzucht GmbH unterstützen, die sich für den Erhalt von alten Zweinutzungshuhn-Rassen einsetzt. Pro verkauften Ei spenden wir 1 Cent an die Initiative.



Dadurch erhöht sich der Preis unserer Eier wie folgt:

Eier, 10 Stück (Biokreis) vom Zweinutzungshuhn Rasse „Sandy“	4,49€/Schachtel
Eier, 6 Stück (Biokreis) vom Zweinutzungshuhn Rasse „Sandy“	2,99€/Schachtel

Die Eier aus Daueraufträgen werden automatisch mit den Eiern vom Biobauern Frischdienst ersetzt.

Sollten Sie dies nicht wünschen, sagen Sie uns bitte Bescheid:

Montag: 8.00 bis 16.00 Uhr
 Dienstag bis Freitag: 8.00 bis 13.00 Uhr
 Oder per Email an info@oekokiste-koessnach.de
 Herzlichen Dank!





GEMÜSE DER WOCHE

Austernpilze

EG-Bio, Norditalien

Wussten Sie schon:

Der Austernseitling gilt zusammen mit dem Champignon und dem Shiitake-Pilz als einer der drei beliebtesten Speisepilze weltweit.



Aufbewahrung: Austernpilze dürfen nicht zu kalt oder zu heiß aufbewahrt werden, weil sie sonst Form und Geschmack verlieren und rasch verderben. Am besten wird der Austernpilz locker, luftig und kühl aufbewahrt und rasch verzehrt.

Zubereitung: Vor der Zubereitung sollte der Pilz mit einem Küchentuch behutsam gereinigt werden, stark verschmutzte Stellen können kurz unter fließendem Wasser geputzt werden. Einweichen sollte man Austernseitlinge jedoch nicht, da sich sonst das Aroma auswäscht.

PANIERTE AUSTERNPILZE

Zutaten: 200g Austernpilze, Dinkelmehl, Eier, Vollkornsemmelbrösel zum Panieren, Olivenöl, Kräutersalz

Zubereitung: Einzelne, möglichst große Austernpilze säubern und leicht befeuchten, dann haftet das Mehl besser. In Mehl, verquirltem Ei (gewürzt mit Kräutersalz und Pfeffer) und Semmelbrösel wälzen und sofort in heißem Öl ausbacken. Dazu Vollkornreis oder Vollkornbaguette und evtl. Salat servieren.



Tip: Wenn die Austernpilze weiß werden- es schaut aus wie Schimmelpilz, ist dies kein Grund zur Beunruhigung. Es handelt sich hierbei um austernpilzeigenes Mycel, eine Art von Wurzelwachstum des Pilzes und kann bedenkenlos mitgegessen werden.

FINFERLI IN PADELLA

Zutaten: 200g Austernpilze - geputzt, evtl. kurz gewaschen und trockengetupft und Stiele und Hüte getrennt gewürfelt, 1 Schalotte oder kleine Zwiebel, 2 EL Olivenöl, 25g Butter, etwas getrockneter Rosmarin, Salz, roter Pfeffer, 1/2 EL gehackte Petersilie.

Zubereitung: Die Schalotte schälen, in einem EL Öl glasig dünsten. Den Rosmarin dazugeben. In einer anderen Pfanne die Stiele in dem restlichen Öl anbraten und nach 2 Minuten die gewürfelten Pilzhüte dazugeben. Schwenken, und einige Minuten braten. Die Pilze zu den Zwiebeln geben, die kalte Butter in kleinen Flöckchen daraufsetzen und sobald sie geschmolzen ist, salzen und pfeffern. Zum Schluß die gehackte Petersilie darüber streuen.

Feines vom Zweinutzungshuhn



Stolzer Gockel

vom Geflügelhof Schubert aus Franken



Vollkornserven im Glas, ungekühlt mind. 1 Jahr haltbar, ideal für die schnelle Küche!

Im Rahmen ihres Junggockel-Projektes zieht der Geflügelhof Schubert seit Ende 2009 so viele Gockel wie nur möglich mit auf. Die Gockel leben in einem eigenen Stall mit Wintergarten und Grünlauf. Erst wenn sie vier bis fünf Monate gescharrt und gekrätzt haben, werden sie als traditioneller Gockel küchenfertig an bewusste Verbraucher verkauft.

Die Gockel sind langsam und gesund mit viel Bewegung aufgewachsen, ihr Fleisch ist muskulös und fettarm.

Mehr Infos unter: www.gefluegelhof-schubert.com

Lyoner, 200g	4,50 €/Glas
Schinkenwurst m. Pistazie, 200g	4,90 €/Glas
Preiselbeerleberwurst, 200g	4,90 €/Glas
Hausmacher Leberwurst, 200g	4,90 €/Glas
Gockel Mettwurst, 200g	5,55 €/Glas
Gockel Bolognese, 400ml	5,95 €/Glas
Gockel-Sülze, 200ml	5,95 €/Glas
Hühnersuppe, 400ml	5,69 €/Glas
Gockelfond, 400ml	3,95 €/Glas
Gockel-Brühe, 400ml	5,69 €/Glas
Gockelfrikassee, 400ml	7,95 €/Glas
Gockelgeschnetzeltes, 400ml	8,95 €/Glas
Gockel-Ragout Mexiko, 400ml	7,95 €/Glas
Gockelfleisch, 400ml	8,95 €/Glas
Gockel Gulaschsuppe, 400ml	5,90 €/Glas