

Liebe Kundin, lieber Kunde,

was kann es bei diesem Wetter schöneres geben als einen Teller mit warmer Suppe? Daher werden wir die nächsten Wochen dem Thema Suppe widmen. Abwechslung wird es genügend geben, denn von leckeren vorgekochten Suppen über eine gute, selbstangesetzte Brühe bis hin zu leckeren Suppeneinlagen wird alles mit dabei sein!

Eine Übersicht und Inspirationen finden Sie in unserem Online-Shop unter der Rubrik „Suppenzeit“. Lassen Sie es sich schmecken!

Herzlichst,

Ihre Martina Kögl und das Team der Ökokiste Kößnach



Petersilie, Bund	1,69 € / Bund
Zwiebel gelb	3,45 € / kg
Karotten / Gelbe Rüben	2,49 € / kg
Pastinaken	4,25 € / kg
Knollensellerie	2,99 € / kg
Lauch (Porree)	5,29 € / kg
Petersilienwurzel	5,95 € / kg
Wiener Würstl, 2 Paar, ca. 200g	1,89 € / 100g
Debreziner, 1 Paar, ca. 120g	2,39 € / 100g
Putenwiener, 2 Paar, ca. 200g	2,39 € / 100g
Suppenfleisch ohne Knochen, ca 500 g (Vorbestellartikel)	14,90 € / kg
Dinkel-Backerbsen	1,99 € / Stück
Suppennudeln	
Suppennudeln - Filini, 250g	0,99 € / Stück
Buchstaben-Nudeln, 250g	1,19 € / Stück
Dinkel-Buchstabennudeln, 250g	2,19 € / Stück
Suppennudeln 250g vom Zweinutzungshuhn	3,19 € / Stück

VOLKSBEGEHREN



**ARTENVIELFALT UND NATURSCHÖNHEIT IN BAYERN -
 RETTET DIE BIENEN**

**EINTRAGUNGSZEITRAUM STARTET AM
 DONNERSTAG, 31.01.2019!**

Unter anderem durch den starken Einsatz von Pestiziden ist der Insektenbestand in Bayern um unglaubliche 75% zurückgegangen. Da diese vielen Vögeln als Nahrungsgrundlage dienen, ist es nicht verwunderlich, dass auch bei vielen Vogelarten der Bestand stark rückläufig ist (beim Kiebitz zum Beispiel über 50%).

Helfen Sie mit, sich für Artenvielfalt und gegen Insektensterben zu engagieren!

Vom 31.01. bis 13.02. können Sie in Ihrem Rathaus für das Volksbegehren „Artenvielfalt und Naturschönheit in Bayern - Rettet die Bienen“ unterschreiben. Sie brauchen nur Ihren Personalausweis mitbringen und ein paar Minuten Ihrer Zeit investieren – für unsere Umwelt und die Zukunft unserer Natur.

Weitere Infos unter www.volksbegehren-artenvielfalt.de



**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

Regenbogenforelle, ganz, frisch	1,89 € / 100g
Regenbogenforellenfilets frisch (2 Stk)	3,49 € / 100g
Regenbogenforelle, ganz, geräuchert	2,49 € / 100g
Regenbogenforellenfilets geräuchert (2 Stk)	3,99 € / 100g
Elsässer Saibling, ganz, frisch	2,89 € / 100g
Elsässer Saiblingsfilet frisch (2 Stk)	4,39 € / 100g
Elsässer Saibling, ganz, geräuchert	3,99 € / 100g
Elsässer Saiblingsfilet geräuchert (2 Stk)	4,99 € / 100g

**Bestellschluss Freitag, der 01. Februar
 Auslieferung in der KW 6 = 04.-08. Februar**



GEMÜSE DER WOCHE

Winterkohlrabi

Kohlrabi ist ein wahrer Alleskönner. Er passt in jeden Rohkostsalat, ist fein aufgeschnitten eine vegetarische Alternative zum Carpaccio und findet auch in Suppen, Eintöpfen oder Aufläufen Verwendung. In der Knolle und vor allem auch in den zarten inneren Blättern steckt neben Vitamin C auch viel Kalium, Kalzium, Magnesium und Eisen. Kühl aufbewahrt hält sich Kohlrabi einige Tage. Der Winterkohlrabi kommt im Gegensatz zum Sommerkohlrabi zwar deutlich größer und mit einer härteren Schale daher, ist aber im Inneren trotzdem sehr zart!



KOHLRABI-KAROTTENAUF LAUF

Zutaten: Ca. 700g Winterkohlrabi, 4 Karotten, 8 Cherrytomaten, 3 Stiele Petersilie, je 1 EL getrockneter Thymian und Rosmarin, 1 Knoblauchzehe, geschält und halbiert, 50g Semmelbrösel, 4 EL frisch geriebener Parmesan, 3 EL natives Olivenöl extra, 200 g Crème fraîche, 1 TL grober Senf, abgeriebene Schale und Saft von ½ Orange, Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



Zubereitung: Kohlrabi schälen und in walnussgroße Stücke schneiden. Karotten schälen, von den Enden befreien und in 2 cm breite Stücke schneiden. Cherrytomaten waschen und halbieren. Kräuter zugeben. Kohlrabi und Karotten 5 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren, dann abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Eine Auflaufform mit den beiden Knoblauchhälften ausreiben. Das vorgegarte Gemüse, die Tomaten und die Kräuter hineingeben und vorsichtig vermischen. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Semmelbrösel mit dem Parmesan auf dem Gemüse verteilen und alles mit Olivenöl beträufeln. Im vorgeheizten Ofen in ca. 20 Minuten goldbraun überbacken. Für einen Dip Crème fraîche, Senf, Orangenschale und -saft verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Auflauf servieren.

Monatsangebote Februar

Der leichte Urige Allgäuer	2,09 € / 100g
Gockel Mettwurst, 200g	4,99 € / Glas
Artischocken geviertelt in Lake, 200g	4,59 € / Glas
Pesto Genovese, frisch, 165g	2,99 € / Glas
Heringsfilet in Paprika-Chilli, 200g	2,59 € / Stück
Sojadrink Vanille, 250ml	0,79 € / Stück
Dinkelvollkornnudeln Spiralen, 500g	3,49 € / Stück
Dinkelspaghetti hell, 250g	3,09 € / Stück
Streich's drauf Arrabito 160g	2,49 € / Glas
Bieressig 0,5l	3,59 € / Flasche
Brat-Olive 0,75l	7,99 € / Flasche
Erbsen im Glas, 350g	1,59 € / Glas
Tee Reigen der Bäume 80g	4,99 € / Stück
Pri Secco, Bio-Cuvee Nr.20, alkoholfrei	8,99 € / Flasche
Pri Secco weiß, 0,75l, alkoholfrei	8,99 € / Flasche
Grauburgunder weiß, 2017 0,75l	7,19 € / Flasche

Bioland

Info



In den Abokisten der aktuellen Woche finden Sie etwas ganz besonderes – Kohlrabi-Sprossen von der Bioland-Gärtnerei Justland aus Straubing. Vor allem die rosa Farbe sticht ins Auge – auch geschmacklich haben die Sprossen einiges zu bieten! Die Justland GmbH steht als gemeinnützige Gesellschaft für berufliche Jugendhilfe in Straubing und Umgebung. Wir freuen uns sehr, dass wir im Winter die von den Auszubildenden mit einigem Aufwand und viel Liebe gezogenen Sprossen aus der Region erhalten!

GEMÜSESUPPE

Zutaten: 1-2 Karotten, fein gewürfelt, ca. 150g Winterkohlrabi, fein gewürfelt, 1/2 kl. Süßkartoffel, fein gewürfelt, 1 mittelgroße Kartoffel, fein gewürfelt, 1 kleine Stange Lauch, in feine Scheiben geschnitten, 3-4 Blätter Mangold, in feine Scheiben geschnitten 4-5 Blätter eines Chinakohls, in feine Scheiben geschnitten, 3-4 Champignons, in feine Scheiben geschnitten, 1 1/2 l Wasser 2 EL Olivenöl, grob geraspelter Käse, Salz, Pfeffer, frische oder getrocknete Kräuter (Basilikum, Petersilie, Salbei).

Zubereitung: 2 EL Olivenöl erhitzen, das Gemüse kurz darin anbraten. Wasser aufgießen und das Gemüse bissfest garen. Nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken. Die Suppe kann mit Sauerrahm oder Tomatenmark verfeinert werden. In die fertige Suppe nach Belieben grob geraspelten Käse einstreuen.