



**ÖKOKISTE
DONAU-WALD**

INFOS UND ANGEBOTE

SEIEN SIE DABEI: ONLINE-KOCHKURS „KNÖDELKÜCHE“

Jetzt wird geknödelt, denn es gibt so viele verschiedene Knödelsorten! An diesem Kochabend erfahren Sie mehr zu verschiedenen Zubereitungsarten und Variationsmöglichkeiten und probieren ganz verschiedene Knödelarten. Natürlich erzählt Ernährungswissenschaftlerin Sabine Ommer viele Hintergrundinformationen zu unseren Lebensmitteln.



KOCHKURSABEND AM FREITAG, 03. FEBRUAR

von 16:30 Uhr bis 19 Uhr

Teilnahmegebühr:

30,00 € zzgl. ca. 30 € für die Zutatenkiste, die wir Ihnen liefern

Anmeldung über unsere Webseite oder telefonisch

Vorschau:

nächster Online-Kochkurs-Termin am Freitag, 10. März von 16:30 Uhr bis 19 Uhr zum Thema „Basisch fit ins Jahr“. Anmeldung bereits jetzt möglich!

BLICK HINTER DIE KULISSEN – UNSER LANGJÄHRIGER KARTOFFELLIEFERANT BIOHOF BAUER, RÖTZ



Die Kartoffeln vom Bioland-Hof Bauer werden auf den mineralstoffreichen Böden der Steinpfalz im Landkreis Cham angebaut. Die Familie Bauer verzichtet beim Anbau freiwillig auf im Ökolandbau erlaubte Pflanzenschutzmittel wie Kupfer; aufgrund dessen und den klimabedingten Schwankungen fällt der Ernteertrag von Jahr zu Jahr sehr unterschiedlich aus.



Nach der Ernte werden die Kartoffeln bei optimaler Temperatur und Luftfeuchtigkeit gelagert, so können fast bis zum Ernteanschluss im darauffolgendem Jahr Kartoffeln höchster Qualität ausgeliefert werden.

Wir erhalten unsere Kartoffeln schon seit Jahren vom Biohof Bauer, inzwischen bereits von der nächsten Generation, denn Tochter Johanna hat zusammen mit ihrem Mann den elterlichen Betrieb übernommen.



ANGEBOT KARTOFFELN

VOM BIOLANDHOF BAUER, RÖTZ, DE-ÖKO-006

Bioland

Festkochende, mehlig, vorwiegend festkochende oder auch rotschalige Kartoffeln

lose	2,79 €/kg
2kg-Sack	2,69 €/kg
5kg-Sack	2,60 €/kg
12,5kg-Sack	2,31 €/kg

Hinweis: Gerne nimmt die Familie Bauer Kartoffelnetze zurück! Legen Sie diese einfach in Ihre Leergutkisten. Vielen Dank!



ANGEBOT WEIN DES MONATS SALVADOR ROT AUS SPANIEN

Ein feinwürziger, fruchtbetonter Rotwein, temperamentvoll aus Spanien. Serviertemperatur: 16 °C

Flasche (1l)	4,49 €/Flasche
Kasten (6x1l)	25,50 €/Kasten

Dazu passt ein Cremouge rouge (würziger Weichkäse) oder ein mind. 6 Monate gereifter Comté.

Cremouge rouge aus Frankreich	16,90 €/kg
Comté AOP	34,90 €/kg





ROMANESCO DER „GRÜNE BLUMENKOHL“

REZEPTIDEE

RÖSTEN UND ALS SALAT GENIESSEN!

1 Romanesco (alternativ Blumenkohl), 2 kleine rote Zwiebeln, Olivenöl, Salz, 2 EL schwarze Oliven, 1 EL Kapern, 1 EL Sultaninen, etwas Zitronensaft, 1 TL scharfer Senf, eine Handvoll gehackte Petersilie und/oder Dill, schwarzer Pfeffer

Romanesco in Röschen zerteilen – sie müssen nicht gleich groß sein, so werden manche beim Backen besonders knusprig, andere etwas weicher. Die Röschen auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen Zwiebeln schälen & vierteln, zwischen den Romanesco setzen. Etwas Olivenöl & Salz darüber geben und alles am besten mit den Händen gut vermengen. Das Blech in den auf 200 Grad vorgeheizten Backofen geben, 30 Minuten lang garen lassen. Zwischenzeitlich ab und zu mit dem Kochlöffel des Röschen wenden. Währenddessen Oliven vierteln, Kapern & Sultaninen grob hacken und alles in eine Salatschüssel geben – der Salat schmeckt am Ende besser, wenn man die Zutaten sorgfältig zerkleinert. Olivenöl, Zitronensaft & Senf zu einem Dressing verrühren, darüber gießen. Den gerösteten Romanesco in die Schüssel geben, Kräuter hinzufügen, alles gut vermengen, pfeffern und eventuell nachsalzen.



BROT DES MONATS

WÜRZLAIBERL

VON DER BIOBÄCKEREI WAGNER

750G

4,49€

Das Mischbrot aus Roggen- und Dinkelmehl ist dank langer Teigführung sehr bekömmlich und wirkt durch die Zugabe von extra vielen ungemahlene Gewürzen verdauungsanregend.



PASSEND ZUM VEGANUARY

Vegane Kennenlernkiste

29,91 €/Kiste



ANGEBOT

VOI GUAD

HEIMISCHE LEBENSMITTEL

AUS NIEDERBAYERN NACHVOLLZIEHBAR VOM ACKER ZUM TELLER



Das Ziel von Hans und Tom, zwei Biobauern aus Niederbayern, ist es, mit Ihrer Marke „Voi Guad“ nachhaltige, faire und gesunde Lebensmittel in Partnerschaft mit authentischen Erzeugern herzustellen. Neben ihren eigenen Bio-Betrieben greifen sie auf ein gutes Netzwerk aus ihnen persönlich bekannten Partnerbetrieben als Zulieferer zurück. Die milde Süße Ihrer Haferdrinks entsteht durch Fermentation der im Hafer vorkommenden Stärke in natürlichen Traubenzucker.

Haferdrink – auch ideal zum Aufschäumen.

1l-Tetrapack, Aktionspreis im Januar statt 2,39€/Stück, nur 1,99€



Haferdrink Choko-Loko

der Schokodrink auf Pflanzenbasis mit nur 4 Zutaten & ohne Zucker!

1l-Tetrapack, Aktionspreis im Januar statt 2,59 €/Stück, nur 2,29€



Haferkleie – perfekt für Porridge und Müsli!

Dank vieler Ballaststoffe gut für die Verdauung und aufgrund des in der Kleie enthaltenen Ballaststoffs Beta-Glucan geeignet für eine cholesterinbewusste Ernährung. 500g-Packung,

2,39 €



WARENKUNDE

WINTERKOHLRABI

„Harte Schale, weicher Kern“

Der Winterkohlrabi ist etwas größer als der Sommerkohlrabi und hat eine etwas dickere Schale. Das Innere des Winterkohlrabis ist aber genauso zart wie bei der Sommervariante. Gedünstet schmeckt er hervorragend zu deftigen Fleischgerichten. Für Salate kann der Kohlrabi roh geraspelt werden. Kinder mögen ihn gerne, wenn er in Scheiben geschnitten paniert und gebraten wird.

