



## WEIN & KÄSE DES MONATS

Ab sofort möchten wir Ihnen jeden Monat einen besonderen Wein mit passendem Käse vorstellen. Den Anfang macht im Januar der Kriya - Pecorino IGP vom Weingut Vigna Madre. Die fast vergessene Rebsorte erlebt seit ca. 20 Jahren zurecht eine Renaissance. Mit ihrer feinen Säure und den komplexen Aromen ist der Pecorino ein idealer Begleiter zu Fischgerichten, aber auch zu allen leicht bitteren Gemüsen, wie Radicchio, Chicorée und Artischocken.



Dazu passend empfehlen wir einen Manchego (Schafkäse) der Finca Fuentillezjos aus Spanien: Mitten in der Castilla la Mancha liegt der in den 60iger Jahren gegründete Familienbetrieb, der heute von den Geschwistern Concha und Mateo Garcia geleitet wird. Seit 1996 wird die Finca biologisch bewirtschaftet. Die besondere Lage berechtigt sie, Bio-Manchego herzustellen. Auf 300 Hektar Land leben hier 1800 Manchego-Schafe. Für die Käseproduktion wird ausschließlich die hofeigene Milch verwendet.

**Kriya - Pecorino IGP, 0,75l**

**7,99 €/Fl.**

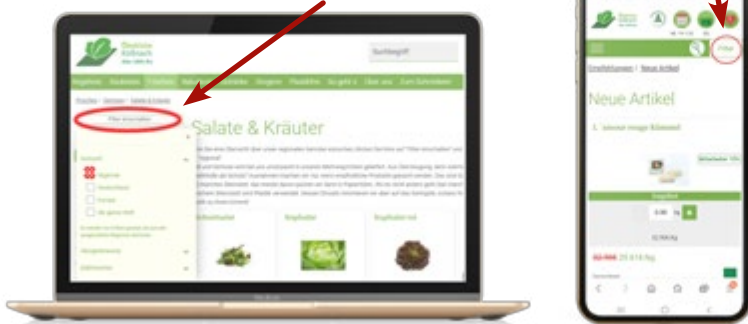
**Manchego, Rohmilchkäse**

**3,99 €/100g**

### Liebe Kundin, lieber Kunde,

kennen Sie schon die Filter-Funktion unserer Webseite? Damit möchten wir Ihnen die Suche nach Ihren Wunschprodukten erleichtern. Wenn Sie z.B. ausschließlich regionale Produkte angezeigt bekommen möchten, klicken Sie unter „Herkunft“ einfach das Regional-Häkchen an. Gleiches geht auch für spezielle Ernährungsformen wie vegan – vegetarisch – glutenfrei – laktosefrei. Wo Sie den Filter finden ist abhängig davon, ob Sie unsere Seite vom PC/Notebook oder von einem mobilen Gerät besuchen (s. Fotos). Wichtig ist: damit Sie die Filterfunktion angezeigt bekommen, müssen Sie eine der Kategorien unseres Shops ausgewählt haben, z.B. Angebote, Gemüse o.ä. Einfach mal ausprobieren!

Herzlichst, Ihre Martina Kögl und das Team der Ökokiste Kößnach



## FROSTFREIER ABLAGEORT

Im Winter ist es wichtig, dass wir Ihre Ökokisten an einem frostfreien Ablageort für Sie hinterlegen können. Denn wenn die Temperaturen unter 0°C sinken, kann empfindliches Gemüse und Obst trotz Deckel in unseren grünen Kisten Frost abbekommen und die Qualität somit Schaden nehmen. Bitte prüfen Sie daher Ihren Ablageort auf Frost-Freiheit (gut geeignet: Garagen, Flure, etc.). Bei geringen Minus-Temperaturen hilft eine bereitgelegte Decke oder Sie erwerben unsere Iso-Haube für bis zu drei Ökokisten (12,50 €/Stück). Sollte Ihr vereinbarter Ablageort nicht frostfrei sein, teilen Sie uns dies bitte mit und wir suchen zusammen nach einer Lösung!



Bitte auch immer an das rechtzeitige Bereitstellen aller Leergutkisten inkl. Pfandartikel (Flaschen, Gläser, Kästen, ...) denken. Zur Aufrechterhaltung unseres Mehrweg-Pfandsystems sind wir auf einen regen Rücklauf angewiesen. Herzlichen Dank!

## MONATSANGEBOT JANUAR

Frische Tagliatelle, 250g	2,19 € /St.
Frische Tagliatelle aus roten Linsen, 250g	2,89 € /St.
Camembert, Andechser Natur, 100g	2,19 € /St.
Camembert Ziege, Andechser Natur, 100g	3,59 € /St.
Vorarlberger Bergkäse, vom Laib	3,09 € /100g
Joghurt natur, mild, Schrozberger, 1l	2,69 € /Eimer
Haferjoghurtalternative Natur, velike, 500g	2,79 € /Glas
Haferjoghurtalternative mit Mango, velike, 500g	2,79 € /Glas
Sojaschnitzel fein, 200g	2,59 € /St.
Herings-Salat Rote Bete, bio verde, 150g	3,39 € /St.
Herings-Salat mit feinem Dill, bio verde, 150g	3,39 € /St.
Dinkelkruste vom Biobäcker Neuhoff, 750g	5,80 € /St.
Krunchy Low Sugar Plain Grain, Barnhouse, 375g	3,69 € /St.
Krunchy Low Sugar Very Berry, Barnhouse, 375g	4,19 € /St.
Frucht Pur Erdbeere, Aufstich, Allos, 250g	2,79 € /Glas
Kokosmilch, bioladen, 400 ml	2,09 € /Dose
Ananasstücke im eigenen Saft, bioladen, 370ml	3,29 € /Glas
Mangostücke im Mehrfruchtsaft, bioladen, 370ml	3,29 € /Glas

## OBST DER WOCHE

demeter



### BLUTORANGEN MORO

Die Blutorange Moro wird auch sizilianische Blutorange genannt, weil das Hauptanbaugebiet der Frucht um die Stadt Syrakus auf Sizilien ist. Im reifen Zustand ist sie außen leuchtend orange und im Inneren zeigt sich eine intensiv dunkelrote Pigmentierung. Das Fruchtfleisch der Blutorange Moro ist sehr saftig und nahezu frei von Kernen, außerdem schmeckt es herrlich süß mit einer leicht bitteren Note. Sie schmeckt frisch, gepresst als Saft oder in Smoothies, ergänzt aber auch deftige Gerichte mit ihrer Süße oder ist ein Hingucker im Salat.

Blutorange Moro

3,79 €/kg

## TAGLIATELLE MIT PIKANTEM WEISSKRAUT



**Zutaten:** 250 g Tagliatelle 200 g Weißkohl, 1 Zwiebel, 1 Chili/Peperoni, 1 walnussgroße Ingwerknolle, 1 TL scharfer Senf, 3 EL Rapsöl, 2 TL asiatische Gewürze, 1 Prise Salz

**Zubereitung:** Ingwer schälen, Chili/Peperoni entkernen und beides grob hacken. Mit dem Senf und 5 EL Wasser fein pürieren. Zwiebeln in Streifen und den Kohl ganz fein schneiden. Einen Topf mit Wasser für die Nudeln aufsetzen und 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel in der Pfanne goldgelb braten, den Kohl hinzufügen und diesen 5 Minuten unter Rühren dünsten. Die Nudeln nebenbei ins kochende Wasser geben und 4 Minuten kochen. Den fertigen Kohl in eine Schüssel geben, salzen und die Hälfte der Chilipaste dazugeben und vermengen. Die fertigen Nudeln abschütten und mit der restlichen Chilipaste vermengen. In die benutzte Pfanne das restliche Öl geben und die Gewürze darin kurz anrösten. Dann werden sie unter den Kohl gehoben. Beides auf einem Teller anrichten und warm genießen.

**TIPP:** Als Alternative zu der scharfen Paste kann weniger Chili/Peperoni oder auch mittelscharfer Senf verwendet werden. Wer gar nicht scharf essen möchte, kann ein milderes Basilikumpesto nehmen.

## ANGEBOT

## ZUM VEGANUARY: ALTERNATIVEN ZUR KÄSE- ODER WURSTSEMME

Es muss nicht immer Käse oder Wurst sein – für eine Frühstücks- oder Brotzeitsemmel gibt es viele Alternativen, passend zum Veganuary alle vegan. Unsere aktuellen Favoriten:

### Linsen Aufstrich

Berglinse Lauch Paprika, Allos, 135g 2,79€/Glas



Ob gelbe, grüne oder rote - Hauptsache Linsen. Sie sind das Superfood unter den Hülsenfrüchten und stecken voller Energie und Proteinen. Der rauchig-würzige Aufstrich von Allos zaubert Vielfalt auf Brot oder Semmel!

### Blutorange Fruchtaufstrich

Beerenbauern, Demeter, 200g 3,59€/Glas



Fruchtiger-frischer Aufstrich aus lediglich vier Zutaten: Blutorangen, Rohrohrzucker, Zitronensaft, Apfelpektin. Demeter-zertifiziert.

Haselnuss Nougat Creme m. Kakao, milchfrei, palmölfrei, glutenfrei, Nocciolata, 270g 5,59€/Glas



Eine vegane Schoko-Creme frei von Palmöl gibt es nicht? Falsch gedacht, die Haselnuss Nougat Creme von Nocciolata ist genau das! Der hochwertige Rohrzucker und das feine Extrakt der Bourbon-Vanille machen jedes Glas zu einem ganz besonderen Genuss, statt Palmöl wird Sonnenblumenöl verwendet.

## MANGOLDSUPPE MIT KNOBLAUCHCROUTONS

**Zutaten:** 100 g Zwiebeln, in Würfeln, 1 Knoblauchzehe, in kleinen Würfeln, 1 EL Olivenöl, 100 g gewürfelte Kartoffeln, 400 g Mangold- in Streifen geschnitten, 300 ml Gemüsebrühe, 300 ml Milch, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Chili, 100 g Sahne, 1-2 EL Zitronensaft oder 3- 4 EL Weißwein, 2 Scheiben Vollkornbrot, 1 EL Olivenöl, 2 Knoblauchzehen

**Zubereitung:** Zwiebeln und Knoblauch in Olivenöl anschwitzen, Kartoffeln dazugeben und mitdünsten. Mangold zu den Kartoffeln geben. Mit Gemüsebrühe und Milch aufgießen und 15- 20 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Suppe mit dem Pürierstab cremig mixen und mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss einem Hauch Chili, Sahne, Zitronensaft oder Weißwein abschmecken. Vollkornbrot kross tosten, abkühlen lassen und in kleine Würfel schneiden. Knoblauchzehen fein hacken und in Olivenöl in einer Pfanne kurz anrösten. Brotwürfel in dem Olivenöl schwenken und über die Suppe streuen.

