

06/23



INFOS UND ANGEBOTE

GUT ZU WISSEN

APFELMISCHUNG

dank optimaler Lagerbedingungen noch vom regionalen Hof!

Die Äpfelmischung besteht aus unterschiedlichen Sorten, aktuell können das beispielsweise die lagerfähigen Sorten Mairac, Topaz, Delfloki, Allura und Orion sein. Dank optimaler Lagerbedingungen bei Alfons Vilser (DE-ÖKO-037), unserem langjährigen Apfel-Lieferanten, können wir auch jetzt im Februar noch die regionale Oberpfälzer Äpfelmischung anbieten.



Äpfelmischung lose 4,49€/kg

Äpfelmischung, 2kg 7,99€/Tüte

Äpfelmischung, 5kg 18,90€/Kiste



Joghurt Der Aktive

Von Schrozberger Milchbauern. Neben den Bakterien L. Acidophilus und Bifidobacterium enthält „der Aktive“ zusätzlich den Stamm L.Casei.

statt ~~1,89€~~

nur 1,69€/500g Glas



Smoothies von Voelkel

Ohne zugesetzten Zucker!
Purer Fruchtgenuss in den Sorten Mango-Orange-Apfel oder Traube-Apfel-Erdbeere

statt ~~2,59€~~

nur 2,39€/0,28l-Flasche



Light Limonaden

„Weniger Zucker, voller Geschmack“ ist das Motto der Light-Linie der Neumarkter Lammsbräu Light-Limonaden. Erhältlich als Black Cola, Cassis-Lime und Ginger-Orange.

Statt ~~1,49 €~~ nur 1,39€/500ml-Flasche

Statt ~~14,90 €~~ nur 13,45 €/Kasten (10 Flaschen)



SAVE THE DATE – DER REGENSBURGER SAATGUTTAG STEHT VOR DER TÜR!

Dieses Jahr ist es wieder so weit: der Regensburger Saatguttag findet wieder als Vor-Ort-Veranstaltung statt! Am Samstag, 25. Februar treffen sich ab 11 Uhr im Evangelischen Bildungswerk in Regensburg wieder Interessierte zum Thema „Welche Vielfalt und Fülle bietet uns die Natur? Wie können wir attraktive Pflanzen in unsere Gärten und auf unsere Balkone holen? Was ist Saatgut und welche Bedeutung hat es?“ Geplant ist ein buntes Programm aus Vorträgen, Informations- und Verkaufsständen sowie ein Tauschtisch für Saatgut unter dem Motto „Mitbringen und Mitnehmen“. Auch für ein abwechslungsreiches Kinderprogramm ist gesorgt! Details dazu folgen in den nächsten Wochen. Auch wir sind mit einem Stand vor Ort und freuen uns auf Ihren Besuch!

FÜR KURZE ZEIT WIEDER DA:

DER BELIEBTE FASTENKASTEN VON VOELKEL

Zum Fasten alles im Kasten: Mit je einer 0,7 l Flasche Rote Bete Most, Möhrenmost, Gemüsemost, Sauerkrautsaft, Gemüse Komposition und Fitness Cocktail beinhaltet unser Fastenkasten alle Zutaten für ein 8-Tage-Saftfasten-Programm. Jetzt gratis dabei:

Gemüse-Brühwürfel ohne Hefe von Naturata. Nur solange der Vorrat reicht.

22,99€/Kasten



GUT ZU WISSEN SUPERFOOD SAUERKRAUT

Sauerkraut entsteht aus feingeschnittenem Weißkraut in einem natürlichen Gärprozess, der Milchsäuregärung. Es enthält viele Ballaststoffe und ist ein guter Vitamin-C-Spender. Bei richtiger Zubereitung ist Sauerkraut nicht nur gesund, sondern auch für magenempfindliche Menschen gut verträglich. Es müssen nur einige Dinge beachtet werden: Fügen Sie gekochtem Sauerkraut immer etwas Kümmel, Fenchel oder Anis oder Bohnenkraut bei, da dies die blähende Wirkung sehr verringert. Wenn Sie Sauerkraut nicht roh essen, sondern gegart genießen, kochen Sie es mit möglichst wenig oder gar keinem Fett. Sauerkraut- wie generell alle Kohlarten sehr gut kauen, da ein Teil der blähend wirkenden Inhaltsstoffe dann bereits im Mund „vorverdaut“ werden.

Durch die Milchsäure wirkt Sauerkraut sehr positiv auf die Darmflora. Der Genuss von Sauerkraut und auch Sauerkrautsaft wirkt gegen Darmträgheit, Darmlähmung und Verstopfung.

Das frische Sauerkraut erhalten wir vom Bio-landhof Laurer, Landau/Isar, DE-ÖKO-006.

DER FASCHING NAHT JETZT KRAPFEN GENIEßEN



Krapfen mit Hagebuttenfüllung, 2 Stück
von der Biobäckerei Neuhoff / Regensburg
3,50 €/Tüte

Bestellschluss 48h vor Lieferung

Krapfen mit Aprikosenfüllung, 1 Stück
von der Biobäckerei Wagner, Tiefenbach
1,80 €/Stück

Bestellschluss 24h vor Lieferung



ANGEBOT

ÃO TINTO DOC, 2021 UNSER WEIN DES MONATS

Ein Cuvée aus Trincadeira und Castelão. Trincadeira bringt würzige, fruchtige Rotweine hervor, aus Castelão entstehen kräftige, tanninbetonte und lagerfähige Weine. Als Cuvée gehen beide Rebsorten eine ansprechende Symbiose ein. Die Aromen erinnern an rote Beeren, Edelholz und Leder. Im Geschmack kräftig und wuchtig mit einer angenehmen Struktur.

5,95 €/0,75l-Flasche



Dazu passt **LEUCHTTURMKÄSE**

Handgekäster Brie - außergewöhnlich cremiger Teig, sehr zarte Rinde. Der anfangs feine Geschmack wird mit zunehmender Reife angenehm würzig. Die Milch kommt aus dem Haute-Saône-Tal. Das Besondere: Der Käse wird, bevor man ihn mit Edelschimmelsporen behandelt, mit Rotschmiere gewaschen, welches ihm sein aromatisches, fein-würziges Aroma verleiht.

5,95 €/0,75l-Flasche

REZEPTIDEE

KUMPIR MIT RAHMSAUERKRAUT



4 große, festkochende Kartoffeln (à ca. 400 g), 4 EL Olivenöl, Salz, 500 g Sauerkraut, 200 g Schmand, 2 TL Kümmel, Pfeffer, flüssiger Honig, 2 Scheiben Pumpernickel, 2 EL Haselnüsse, 1 TL Butter, ½ Bund Petersilie, 4 TL Butter, 4 EL geriebener Käse

Backofen auf 225 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Kartoffeln unter fließendem Wasser gründlich waschen und abtrocknen. 4 Stücke Alufolie dünn mit Olivenöl bestreichen, die Kartoffeln darauflegen und jeweils fest einschlagen. Auf dem Backofenrost (mittlere Schiene) ca. 60 Minuten backen. In der Zwischenzeit das Sauerkraut in einer Schüssel mit Schmand und Kümmel vermengen. Mit frisch gemahlenem Pfeffer und Honig abschmecken. Pumpernickel zerbröseln, Haselnüsse grob hacken und beides zusammen in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Dann 1 TL Butter zugeben, die Brösel mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen und auf einem Teller abkühlen lassen. Die Petersilie grob hacken und untermengen. Kartoffeln aus dem Ofen nehmen (die Schale sollte knusprig sein) und auf Teller verteilen. In der Mitte auf-, aber nicht durchschneiden und etwas auseinander klappen. Mit einer Gabel das Kartoffelinnere lockern, jeweils einen TL Butter, eine Prise Salz sowie den geriebenen Käse dazugeben und alles miteinander vermengen. Mit Sauerkraut füllen und mit den Bröseln bestreut servieren.

TIPP: Wer die Kartoffeln nicht in Alufolie garen will, kann sie auch kochen, mit gesalzenem Öl einpinseln und anschließend kurz im Ofen überbacken.

GUT ZU WISSEN: Kumpir ist ein Gericht aus der türkischen Küche, das aus großen, mehligkochenden Kartoffeln zubereitet wird. Sobald die Kartoffeln gar sind, werden sie in der Mitte aufgeschnitten, ohne sie dabei vollständig zu durchtrennen. Mit einer Gabel wird das Kartoffelinnere gelockert, mit Butter und geriebenem Käse vermischt und nach Belieben belegt.