



Liebe Kundin, lieber Kunde,

diese Woche steht ein großer Schritt für uns an: wir erweitern unser Liefergebiet! Ab sofort können sich auch Haushalte in Raum Cham, Roding und Schorndorf unsere Ökokisten nach Hause liefern lassen. Wenn Sie also jemanden aus dieser Region kennen, der regionale Bioprodukte zu schätzen weiß, freuen wir uns über eine Weiterempfehlung. Verbinden Sie das doch mit unserer Regiokisten-Aktion, siehe unten! Sie erhalten nach zweimaliger Bestellung des Neukunden eine Gutschrift in Höhe von 5 € auf Ihr Kundenkonto! Bei Fragen zur Aktion melden Sie sich gerne bei uns!

Herzlichst, Ihre Martina Kögl
und das Team der Ökokiste Kößnach

Liefertagsverschiebung in KW40

Woche vom 04.-08.10.

Aufgrund des **Feiertags am Montag, 03.10.** verschieben sich in KW40 alle Lieferungen wie folgt:

Montagskisten werden am Dienstag geliefert, Dienstagskisten am Mittwoch, usw.

Die Abholung von vorbestellten Kisten in Kößnach bleibt dagegen am Freitag, 07.10., 11-17 Uhr.

Aktion Regiokiste im September ↓

Als treuer Ökokisten-Kunde können auch Sie von unserer Regiokisten-Aktion profitieren: einfach den Abschnitt unten an Interessierte weitergeben oder im Familien- und Freundeskreis von unserer Regiokisten-Aktion erzählen. Für jeden Neukunden, der die Regiokiste plus eine weitere Lieferung bei uns bestellt und Ihren Namen als Werber nennt, erhalten Sie eine Gutschrift in Höhe von 5,00 € auf Ihr Kundenkonto!

Was wächst in deiner Region?

Unter diesem Motto startet unsere Septemberaktion mit unserer Regiokiste für 25 €*, voll mit frischem Bio-Gemüse aus der Umgebung. Warum? Dafür gibt es viele gute Gründe:



- 🍅 Kurze Transportwege
- 🍅 Nachhaltig, saisonal und regional
- 🍅 Stärkung des Ökolandbaus in der Region
- 🍅 Keine langen Lieferketten, keine lange Lagerung
- 🍅 Hoher Vital- und Nährstoffgehalt
- 🍅 Frisch, bio und lecker!



Schauen Sie gleich auf unserer Seite vorbei und nutzen Sie die Regiokisten-Aktion: ohne Liefergebühr & ohne Abo! Mehr Infos unter www.oekokiste-koessnach.de/aktion/regiokiste.html

* Angebot gültig bis 30.09.2022 für Neukund*innen bzw. Kund*innen, die die letzten zwei Jahre nicht bestellt haben.





GEMÜSE DER WOCHE



BROKKOLI

VOM BIOHOF FLORIAN SCHMID, AITERHOFEN, DE-ÖKO-060

Brokkoli lässt sich hervorragend zu Cremesuppe verarbeiten, schmeckt aber auch gedünstet zu Fleisch-, Fisch- und Geflügelgerichten. Auch die Stiele brauchen nicht entsorgt werden: einfach geschält und kleingeschnitten etwas länger garen. So wird der gesamte Brokkoli optimal verwertet! Brokkoli sollte am besten kühl und dunkel gelagert werden.

Wichtig: nicht zusammen mit Äpfeln aufbewahren, da er dann rascher verdirbt als nötig.



ANGEBOT

Wein des Monats: Chapelle Saint Pierre Rouge

Gewinner des JG 2020 Silber Mundus Vini auf der BIOFACH 2022!

Sowohl in der Nase als auch am Gaumen bildet eine deutliche Kirschfrucht die aromatische Mitte dieses Weines. Dazu kommt der dem Syrah oft eigene schwarze Pfeffer, welcher wunderbar mit dem seidigen und Rückgrat verleihenden Tannin harmoniert. Wer die Möglichkeit hatte, in den Weinbergen unterhalb der Ruine der Chapelle Saint Pierre zu stehen, findet das Terroir im Wein wieder. Da ist diese besondere ätherische Würze der dort wachsenden wilden mediterranen Kräuter und eine feine Fleischigkeit, welche die roten eisenhaltigen Böden in Erinnerung ruft. Trotz guter Konzentration wirkt der Wein frisch und animierend, insgesamt etwas üppiger und mediterraner als 2019.



CHAPELLE SAINT PIERRE Rouge AOC,
Syrah, Grenache Noir, trocken,
13,7% vol., 2020

8,49 €/Fl.

Dazu passt:

Feta von Schaf & Ziege, ca. 140g 28,90 €/kg

Würziger Geschmack mit einer fein säuerlichen Note und eine schöne weiße Farbe.



oder

Gorgonzola DOP 25,90 €/kg

Für ein optimales Geschmackserlebnis sollte der Käse ca. 30 Minuten vor dem Genuss aus dem Kühlschrank genommen werden.

GERÖSTETER BROKKOLISALAT

Zutaten: 150 g Belugalinsen, 1 kg Brokkoli, 2 Zitronen, 50 g Sultaninen, 50 g Sesamsaat, 2 EL Currypulver, 2 TL Salz, 4 EL Bratöl, 50 g Feta

Zubereitung: Linsen in der doppelten Menge Wasser aufkochen. Bei niedriger Hitze 25 Minuten garen. Abgießen und gut abtropfen lassen. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Brokkoli waschen, gut abtropfen lassen, in Röschen teilen. Eine Zitrone in ½ cm dicke Scheiben schneiden. Brokkoli und Zitronenscheiben mit Sultaninen, Sesam, Curry, Salz und Öl vermengen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen. Auf mittlerer Schiene 25 Minuten rösten. Nach 15 Minuten wenden. Linsen und Brokkoli vermengen. Feta grob zerbröseln und unterheben. Mit dem Saft der übrigen Zitrone abschmecken.

DINKELNUDELN MIT LAUCH

Zutaten: 500g Lauch, 500g Dinkelnudeln, 150g Gorgonzola, Butter, 1/8 l Sahne, Salz, Pfeffer, frisch geriebener Pecorino

Zubereitung: Den Lauch gut putzen, waschen und in kleine Ringe schneiden. In Butter 5 bis 7 Minuten dünsten. Den Gorgonzola und die Sahne hinzugeben und weitere 5 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. In der Zwischenzeit die Dinkelnudeln „al dente“ kochen, abgießen und direkt mit der Sauce mischen. Die Nudeln nach Bedarf mit dem frisch geriebenen Pecorino bestreuen und zusammen mit einem Blattsalat servieren.

Gockerl

vom
Zweinutzungshuhn

vom Biohof Arzberger,
Griesau - DE-ÖKO-037



Diese Woche können Sie wieder Gockerl vom Zweinutzungshuhn vorbestellen. Die Coffee & Cream Hühner der Ökologischen Tierzucht sind typische Zweinutzungshühner - die weiblichen Tiere zeichnen sich durch eine gute Legeleistung aus und die männlichen Tiere lassen sich gut mästen, so kann man Kükentöten aktiv entgegenwirken. Die Fleischqualität der männlichen Tiere basiert auf dem intramuskulären Fettgewebe, was das Fleisch sehr saftig und seinen Geschmack exzellent macht. Das Gockerl lässt sich auch ganz hervorragend grillen und schmeckt auch lecker mit unserem Rezept für Pulled Chicken Risotto!

Gockerl, 1,5 - 2 kg 17,90€ /kg

Die Gockerl werden frisch geschlachtet und vakuumiert ausgeliefert.

Bestellschluss: Freitag, 16.09., 10 Uhr

(freitags bitte anrufen, da online nur bis Donnerstag bestellbar)

Auslieferung in KW 38 (19.09.-23.09.)