



## Liebe Kundin, lieber Kunde,

es ist wieder so weit: der nächste Online-Kochkurs steht bevor! Am Freitag, 14. Oktober treffen wir uns wieder virtuell und zaubern mit Ernährungsberaterin Sabine Ommer ein leckeres Menü zum Thema „Wintergemüse mal anders“. Gekocht werden unter anderem Rote Bete Risotto und eine Apfelrose. Anmeldung möglich bis Sonntag, 09. Oktober. Details zum Kochkurs gibt es entweder online auf unserer Seite oder telefonisch. Wir freuen uns auf zahlreiche Teilnahme!

Herzlichst, Ihre Martina Kögl und das Team der Ökokiste Kößnach

## Kochkurs „Wintergemüse mal anders“



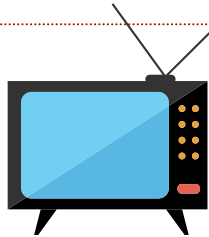
am Freitag, 14.10.  
von 16:30 Uhr bis 19 Uhr

Teilnahme per Zoom in der eigenen Küche. Teilnahmegebühr 30 € (egal wie viele Personen in Ihrer Küche teilnehmen) zzgl. Kochkurskiste für ca. 35 €.

### TV-TIPP

Susanne vom Biohof  
Fischer-Ittlinger ist in der  
aktuellen Staffel der BR-Landfrauen-  
küche dabei!

Dabei treffen sich sieben Landfrauen aus den sieben bayerischen Bezirken, um sich kennenzulernen und zu bekochen. Die Frauen laden sich gegenseitig auf ihre Höfe ein, zeigen den anderen Landfrauen ihren Betrieb und kochen für die Gäste ein Drei-Gänge-Menü. Dabei wird vor allem auf regionale und saisonale Rezepte wertgelegt. Die Folgen können alle bereits in der ARD- und der BR-Mediathek angesehen werden. Die TV-Ausstrahlung von Susannes Folge ist am Mo, 17.10. um 20:15 Uhr im BR.



### ANGEBOT

## Produkte von Voi Guad

DE-ÖKO-003



Voi Guad - das sind Hans und Tom, Bio-bauern aus Niederbayern. Ihr Ziel ist nachhaltige, faire und gesunde Lebensmittel in Partnerschaft mit authentischen Erzeugern herzustellen. Neben ihren eigenen Bio-Betrieben greifen sie auf ein gutes Netzwerk aus persönlich bekannten Partnerbetrieben als Zulieferer zurück.

Haferdrink natur, 1l	2,39 € /St.
Haferdrink Choko-Loco (ohne Zuckerzusatz!), 1l	2,59 € /St.
Haferdrink Choko-Loco (ohne Zuckerzusatz!), 250ml	1,39 € /St.
Haferkleie für Müsli & Porridge, 500g	2,39 € /St.

### ANGEBOT

## Feines vom Biohof Fischer-Ittlinger

DE-ÖKO-003



Weizen Vollkornmehl, 1kg	3,75 € /Tüte
Dinkel Vollkornmehl, 1kg	4,49 € /Tüte
Dinkelgrieß, 500g	3,69 € /Tüte
Dinkelreis geschliffen, 500g	3,69 € /Tüte
Mais Vollkornmehl, 500g	2,69 € /Tüte
Roggen Vollkornmehl, 500g	2,25 € /Tüte
Einkornreis geschliffen, 500g	4,69 € /Tüte
Einkornmehl Vollkorn, 500g	3,59 € /Tüte
Emmerreis geschliffen, 500g	4,69 € /Tüte
Emmermehl Vollkorn, 500g	3,59 € /Tüte
Blitz-Rührkuchen, Basisbackmischung, 465g	4,99 € /Tüte
ährliches Brot, Mehlmischung	
(Roggen, Dinkle, Emmer, Weizen), 680g	4,99 € /Tüte
Rübenzucker, 1kg	4,59 € /Tüte
Ruck-Zuck (weg)-Streuselkuchen Mehlmischung, 650g	5,69 € /Tüte
Urkorn-Weggal, Mehlmischung, 680g	4,99 € /Tüte

Alle Produkte sind in Papiertüten verpackt.



GEMÜSE DER WOCHE



TOSKANISCHER SCHWARZKOHL

VOM BIOHOF SIMML, DE-ÖKO-037

Der Schwarzkohl ist mit dem Grünkohl sehr eng verwandt und gehört somit auch zur Familie der Kreuzblütengewächse; er ist ein typisches Wintergemüse. Er wird sehr häufig in Norditalien angebaut und wird deshalb auch Toskanischer Kohl genannt. Schwarzkohl kann zu einer leckeren Suppe verarbeitet werden oder als Beilage zu deftigen Gerichten. Am besten lagert man ihn im Kühlschrank, das verlängert die Haltbarkeit.



ROTE BETE-SALAT MIT MOZZARELLA

Zutaten: 500 g Rote Bete, 2 EL Olivenöl, 3-4 geschälte und leicht angedrückte Knoblauchzehen, einige Zweige Thymian, einige Lorbeerblätter. 3 EL Balsamico-Essig, 2 Kugeln Mozzarella, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Die geschälten, geviertelten Roten Beten nebeneinander in eine Auflaufform geben. Mit Olivenöl und etwas Wasser beträufeln, Lorbeer, Thymian und Knoblauchzehen dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und die Form fest mit Alufolie abdecken. Im auf 190° Grad vorgeheizten Backofen ungefähr 1 Stunde lang schmoren, bis die Beten weich sind. Knoblauch und Kräuter entfernen, die Roten Beten in eine Schüssel geben. Den Schmorsaft mit etwas Wasser und Balsamico aufkochen und bis auf die Hälfte reduzieren. Diesen Sirup über die Beten gießen und auf Zimmertemperatur abkühlen lassen, noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Servieren die Beten auf dem Teller anrichten, zerpftten Mozzarella und wer mag, noch etwas Thymian darübergeben.

SCHWARZKOHL-TAGLIATELLE

Zutaten: 500 g Tagliatelle, 40 g Pinienkerne (Ersatz kleingehackte Cashewkerne), 2 Stück Peperoni, 3 EL Olivenöl, 3 Knoblauchzehen, 1 Zwiebel, 100 g Parmesan, 600 g Schwarzkohl, Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung: Schwarzkohl waschen, Blattgrün von den dicken Blattrippen schneiden und in Streifen schneiden. In einem großen Topf mit Salzwasser 4-5 Minuten blanchieren, mit einer Schaumkelle heraus nehmen und in Eiswasser abschrecken. Kochwasser auffangen. Abgekühlten Kohl gut abtropfen lassen. Pinienkerne oder Cashewnüsse in einer fettfreien Pfanne hellbraun rösten. Kohlwasser erneut zum Kochen bringen, darin die Bandnudeln al dente kochen, abgießen aber nicht abschrecken. Peperonistücke, Zwiebeln und Knoblauch im Olivenöl farblos anschwitzen. Schwarzkohl hinzufügen und 1 Minute anbraten. Bandnudeln unterschwenken. Mit den Nüssen und geriebenem Parmesan bestreut 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 Fleischqualität der männlichen Tiere basiert auf dem intramuskulären Fettgewebe, was das Fleisch sehr saftig und seinen Geschmack exzellent macht. Das Gockerl schmeckt wunderbar als Pulled Chicken Risotto, das Rezept finden Sie online in unserem Blog!

Gockerl, 1,5 - 2 kg 17,90€ /kg  
Die Gockerl werden frisch geschlachtet und vakuumiert ausgeliefert.

Bestellschluss: Donnerstag, 13.10.

Auslieferung in KW 42 (17.-21.10.)

Angebot zur Kirchweih

Geflügel



vom Geflügelhof Vest DE-ÖKO-006

Kirchweih-Gans, ca. 4-6 kg 21,95€ /kg  
Halbe Gans, ca. 2-3 kg 21,95€ /kg  
Kirchweihente, ca. 3,5 kg 21,90€ /kg

Bestellschluss: Freitag, 7.10., 12 Uhr  
Freitags bitte anrufen, da online Bestellung nicht mehr möglich!  
Auslieferung in KW 41 (10.-14.10.)