

Liebe Kundin, lieber Kunde,

ein Blick hinter die Kulissen ist immer spannend. Da freut es uns sehr, dass der Biohof Fischer-Ittlinger, der uns mit regionalen Reialternativen, Mehlen und Zucker beliefert, bei der aktuellen Staffel der Landfrauenküche im BR teilnimmt. Susanne Fischer-Ittlinger zeigt neben dem Menü, das sie für ihre Gäste kocht, auch ihren Hof und die Arbeit, die damit verbunden ist. Eine spannende Sache, die Sie entweder in der BR- oder ARD-Mediathek oder am Montag, 17.10. um 20:15 Uhr im Fernsehen (BR) anschauen können.



Einen kleinen Einblick in alle Höfe, die uns beliefern, finden Sie übrigens online in den Steckbriefen unserer Partner (im Menü unter „Über uns“).

Herzlichst, Ihre Martina Kögl und das Team der Ökokiste Kößnach

ANGEBOT



Süßwasserfisch vom Weiherblasch DE-ÖKO-037 aus der nördlichen Oberpfalz bei Schönsee

Regenbogenforelle, ca. 220-320g	2,09 €/100g
Regenbogenforellenfilets, 2 Stück, 150-250g	3,69 €/100g
Regenbogenforelle geräuchert, ca. 200-300g	3,09 €/100g
Regenbogenforellenfilets geräuchert, 2 St., 150-250g	4,79 €/100g
Elsässer Saibling, ca. 250-330g	2,99 €/100g
Elsässer Saiblingsfilets, 2 St., ca. 200-300g	4,59 €/100g

Bestellschluss: Freitag 21.10.
Auslieferung: vom 24. bis 28.10.

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.



Sie sind zufrieden mit unserem Service? Dann empfehlen Sie uns weiter: im Freundes- & Bekanntenkreis, bei Kollegen oder Ihrer Familie oder auch in der Nachbarschaft! Als Dankeschön für jeden Neukunden, der mindestens zweimal bei uns bestellt, erhalten Sie Ihre Wunsch-Prämie aus folgenden Optionen:

Käsepaket und Bienenwachstuch

Genießen Sie gratis unser kleines Käsepaket (entspricht der jeweiligen Wochenzusammenstellung des Käsepaket Single) als Dankeschön für Ihre Empfehlung! Zusätzlich erhalten Sie noch ein Bienenwachstuch von Beepaper im Wert von 5,99 € geschenkt! Sie erhalten beides mit Ihrer nächsten Lieferung.

Oder 10 € Guthaben auf Ihrem Kundenkonto

Suchen Sie sich Ihre Prämie in unserem Onlineshop selbst aus! Bei unserer zweiten Prämie erhalten Sie nach erfolgreicher Empfehlung eine Gutschrift in Höhe von 10,00 € auf Ihr Kundenkonto, die Sie für Produkte Ihrer Wahl verwenden können! Details zur Aktion auf unserer Webseite oder fragen Sie gerne telefonisch nach!



SALAT DER WOCHE

RADICCHIO



VOM DEMETERHOF STOCKNER,
EICHENDORF (DE-ÖKO-0037)

Wie aus seinem Namen ersichtlich stammt der Radicchio ursprünglich aus Italien und wird auch als „Roter Chicorée“ bezeichnet. Radicchio hat einen sehr intensiven, leicht bitteren Geschmack- gerade die Bitterstoffe sind es, die ihn so gesund und magenschonend machen! Sollte Ihnen der Geschmack zu herb sein, schneiden Sie ihn ganz klein wie Endivien und brausen ihn kurz mit warmem Wasser ab, das löst allerdings auch die wasserlöslichen Wertstoffe. Auch eine süßliche Marinade mit Sahne und scharfem Senf, oder eine Mischung mit Äpfel oder Karotten mildert den Geschmack erheblich. Auch beim Dünsten verliert er etwas an Bitterkeit, daher probieren Sie doch unser Rezept für Radicchio mit Birnen!

RADICCHIO MIT BIRNEN

Zutaten: 50 g Butter, 1 Pr. Salz, 200 g Radicchio geputzt, den Strunkansatz keilförmig ausgeschnitten, gewaschen und die Blätter in mundgerechte Stücke geschnitten, ½ Birne gewaschen, Kernhaus, Stiel- und Blütenansatz entfernt und Fruchtfleisch in angenehme Stücke geschnitten, 1 EL Creme fraiche, 1 Prise Pfeffer, 1 EL Petersilie gehackt

Zubereitung: Fett in der Pfanne erhitzen und mit dem Salz verrühren, Radicchio darin anbraten, Birnen vorsichtig untermengen. Creme fraiche dazugeben und schmelzen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, am Schluss die Petersilie unterheben.

BLAUKRAUT-PASTA-AUFLAUF

Zutaten: 500 g Blaukraut, 1 Zwiebel, 1 Zehe Knoblauch, 50 g Pinienkerne, 70 g Sultaninen, frischer Thymian, 200 g Cheddarkäse (oder anderer würziger Käse), 250 g kleine Nudeln, Salz, Pfeffer, Öl

Zubereitung: Blaukraut in Stücke schneiden und mit der gehackten Zwiebel und dem Knoblauch in etwas Öl weich dünsten. Geröstete Pinienkerne, Sultaninen und Thymian zugeben, salzen und pfeffern. Nudeln al dente kochen und mit dem Blaukraut mischen. Alles in eine Auflaufform geben und mit dem Käse bestreuen und bei 200 Grad ca. 25 Minuten backen.

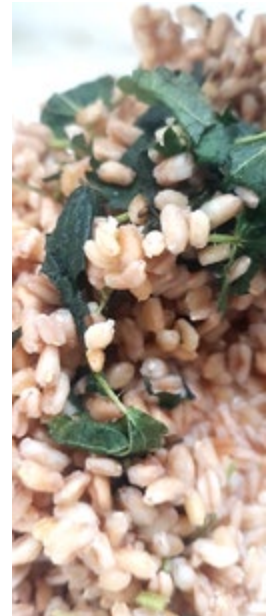
Das Blaukraut erhalten wir diese Woche aus Franken.



FÜR SIE AUSPROBIERT:

DINKEL-RISOTTO

Dinkelreis ist entspelzter, leicht geschliffener Dinkel; er enthält viele Ballaststoffe und Eiweiß, daher ist er sehr sättigend. Schmecken Sie den Unterschied zu herkömmlichen Reis und probieren Sie: Die Körner mit der doppelten Menge an Flüssigkeit kurz aufkochen und bei kleiner Hitze (evtl. mit Salz) 25-30 Minuten ausquellen lassen. Verfeinert werden kann der Dinkelreis wie jedes Risotto mit Pilzen, Rote Bete oder auch klassisch nur mit Kräutern und Parmesan!



WICHTIGE INFO

um Allerheiligen keine Liefertagsverschiebung!

In der KW44 fällt der Feiertag (**Allerheiligen, 01.11.**) auf einen Dienstag. Wir werden in dieser Woche normal liefern, d.h. es verschieben sich keine Lieferungen! Dienstagskisten werden am Feiertag geliefert, alle anderen Ökokisten ebenfalls am gewohnten Liefertag.

IDEAL FÜR UNSEREN REZEPT-TIPP

PULLED CHICKEN RISOTTO

Zutaten für 4 Personen: 1 Zweinutzungshähnchen, 300g Karotten, 200g Sellerie, 3 Zwiebeln, 500g Risottoreis, 4 Schalotten, 500g Champignons, 150g Parmesan, 400ml Weißwein, 100ml Rapsöl, 100g Butter, evtl. Kapern, Salz, Pfeffer, 15 Stück Wacholderbeeren, 4 Lorbeerblätter

Zubereitung nachzulesen in unserem Blog bzw. **auf Wunsch legen wir auch das Rezept zur Gockerl-Lieferung bei.** Sagen Sie uns einfach Bescheid!

