

**Liebe Kundin, lieber Kunde,**

nach dem großen Erfolg im letzten Jahr können wir Anfang November wieder ein **Online-Weintasting** anbieten! Genießen Sie einen Weinabend mit Familie oder Freunden, perfekt auch als Geschenk! Sie erhalten sechs Weine und den Zugang zu einem Weintasting-Livestream am 04.11. Dieser wird auch aufgezeichnet, sodass Sie das Tasting nachholen können, falls Sie an diesem Abend keine Zeit haben. Wir empfehlen dazu die passende Käseauswahl. Mehr Infos online oder gerne auch telefonisch

*Herzlichst, Ihre Martina Kögl und das Team der Ökokiste Kößnach*

SEIEN SIE DABEI

Seien Sie dabei! Kaufen Sie heute Ihre  
**WeinProbe**  
 für Zuhause

**Online-Weinprobe  
 am 04.11.**



**Bestellschluss: 27.10.**

**Weinpaket, bestehend aus sechs Weinen 49,00 €**

- Appléritif Apfel Ingwer & Bergamotte von Clostermann
- Weißburgunder weiß vom Weingut Sander
- Adobe Chardonnay Reserva weiß von Emilia
- Schwarzriesling rot, halbtrocken vom Weingut Schäfer-Heinrich
- La Marouette Prestige Merlot von Jacques Frelin Vignobles
- Muscat de Rivesaltes von Domaine de la Rouede



**Optional dazu:**

**Passendes Käsepaket, ca. 760g 25 €/Paket**

- Schweizer Gruyère - der Traditionskäse aus der Westschweiz
- Le Petit Rosé - feiwürziger Weichkäse-Genuss
- Scamorza - schonend geräuchert über Buchenholz
- Deichkäse - halbfester Schnittkäse pikant-aromatisch
- Meule de Savoie - rindengereifter französischer Bergkäse
- Blue Stilton - cremiger Blauschimmelkäse

*Dry Aged  
 Mischpakete*



vom Dry-Aged Rind

vom Hofbauernhof, Cham DE-ÖKO-037



**Mischpaket mit Lende, ca. 5kg 20,90 €/kg**

**Mischpaket mit Steaks, ca. 5kg 20,90 €/kg**

**Mischpaket mit Rouladen, ca. 5kg 20,90 €/kg**

Schwerpunkt des Naturlandbetriebs Hofbauer ist die Produktion von hochwertigem Rindfleisch, dabei ist die Bucher'sche Philosophie die Tiere von der Geburt, über ein artgerechtes Leben hin zu einem anständigen Tod zu begleiten; durch dieses verantwortungsbewusste Handeln wird den Tieren unnötiger Transportstress zum Schlachthof erspart, was zudem die Fleischqualität erhöht.

Das Fleisch wird 3 Wochen am Knochen nach dem Dry-Aged-Verfahren gereift, anschließend zerlegt und für den Verkauf vorbereitet. **Ganz aktuell wurde das Rindfleisch vom Bio-bauernhof Hofbauer als eines der besten Bioprodukte Bayerns mit der Silbermedaille ausgezeichnet.**

**Bestellschluss: Fr. 03.11.  
 Auslieferung: 07.11. - 11.11.**

ANGEBOT

*Puten-Mischpaket*

vom Biohof Lehner, Geiselhöring, DE-ÖKO-037

Das Mischpaket enthält Fleisch von der Keule, Oberschale, Brust sowie dem Filet - um die Puten bestmöglich vollständig vermarkten zu können, kann die Zusammenstellung sowie das Gewicht der Pakete variieren.

**Puten-Mischpaket, ca. 5-6 kg 22,90 €/kg**

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

## SALAT DER WOCHE

### CHINAKOHL

**Bioland**

VOM BIOLANDHOF WIETHALER,  
KAMMERSDORF, DE-ÖKO-037

Chinakohl ist eine Mischung aus Pak-Choi und der Speiserübe und stammt ursprünglich tatsächlich aus China; er ist aber auch aus den thailändischen und japanischen Garküchen sowie dem koreanischen Kimchi nicht wegzudenken. Chinakohl schmeckt als Salatvariante lecker, aber auch in feine Streifen geschnitten und leicht angebraten als Beilage zu verschiedenen Fleischgerichten; auch in der Suppe ist er sehr schmackhaft.



## CHINAKOHLROULADEN

**Zutaten:** 1 Chinakohl, 250g Champignons, 1 Zwiebel, 1 Pastinake, 1 EL Öl, 150g Quark, 2 EL Mandelsplitter, Pfeffer, Salz, Butter, 8 große Chinakohlblätter

**Zubereitung:** Die Chinakohlblätter 2 Minuten blanchieren. Übriges Gemüse putzen und klein hacken. Zusammen in 1 EL Öl anbraten. Quark glatt rühren, mit Gemüse mischen, Mandelsplitter unterrühren und würzen. Je 2 EL der Masse auf ein Kohlblatt setzen. Längsseiten einschlagen und aufrollen, evtl. mit Holzspießen fixieren. Rouladen in eine eingefettete feuerfeste Form legen, Butterflöckchen aufsetzen, bei 200°C im Backofen auf mittlerer Schiene 20 Minuten garen.



## 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.

## 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.**

## GEGRILLTES SELLERIE-STEAK

### garantiert vegetarisch

Knollensellerie schälen und in ca. 1,5cm dicke Steaks schneiden. Ca. 5 Minuten kochen, dann bleiben sie al dente. Marinade aus Öl und klein geschnittenen Chilis herstellen. Knollensellerie marinieren und grillen, bis sie Farbe bekommen. Nach dem Grillen pfeffern und salzen. Dazu passt ein frischer Feldsalat, den wir diese Woche vom Demeterhof Stockner erhalten.

## WARENKUNDE

### APFEL TOPAZ

Wir sind mitten in der regionalen Apfelsaison! Einer der Lieblingsäpfel der Deutschen ist der **Topaz**. Er schmeckt süß säuerlich und ist ein knackiger Apfel. Wir erhalten ihn von unserem langjährigen Apfel-Lieferanten Alfons Vilser, Altgoldsheim.

### Wichtig bei der Lagerung von Äpfeln:

Äpfel verströmen während ihres Reifeprozesses Ethylen, ein Gas, das bei umliegendem Obst und Gemüse zu vorzeitigem Verderb führen kann. Äpfel am besten daher immer separat lagern; außerdem kühl und dunkel - das verlängert die Haltbarkeit!



**Äpfel Topaz**

**4,99 €/kg**