

Liebe Kundin, lieber Kunde,

die Zitrus-Zeit beginnt! Die Satsumas diese Woche sind Demeter-zertifiziert. Grundsätzlich bevorzugen wir bei Südfrüchten Verbandware, also eine Zertifizierung durch einen Anbauverband wie Naturland, Demeter, Bioland o.ä. Auch unser Großhändler Weiling, der uns seit Jahren zuverlässig beliefert, hat darauf ein Auge und überzeugt sich selbst regelmäßig davon. Auch wir können ab und an einen Blick direkt auf die Bedingungen vor Ort werfen. So steht im November für unseren Einkauf eine von Weiling organisierte Reise nach Süd-Italien an, wo verschiedene Hersteller besucht werden. Wir sind gespannt und erzählen Ihnen nach der Reise selbstverständlich mehr!

Herzlichst, Ihre Martina Kögl und das Team der Ökokiste Kößnach

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.**

DIESE WOCHE IN DER ÖKOKISTE



SATSUMAS AUS SPANIEN

Satsumas gehören zu den Zitrusfrüchten und stammen aus einer Kreuzung zwischen Mandarinen und Orangen ab, sie sind so genannte Mandarinenähnliche. Sie haben ein gelb-oranges Fruchtfleisch; die Früchte haben weniger Kerne und sind daher sehr beliebt.

Gut zu wissen:

Aktuell ist die Schale der Satsumas teilweise noch sehr grün. Das hat jedoch nichts mit der Reife zu tun, sie schmecken bereits jetzt sehr gut! Zitrusfrüchte allgemein benötigen für den Farbwechsel der Schale jedoch gewisse Temperatur-Unterschiede. Sind diese Tag-Nacht-Unterschiede noch nicht so ausgeprägt, bilden sich die orangenen Farbstoffe in der Schale nicht aus. Die Frucht an sich ist aber dennoch reif!



SEIEN SIE DABEI

Online-Weinprobe am 04.11.

Seien Sie dabei! Kaufen Sie heute Ihre Weinprobe für Zuhause



Weinpaket, bestehend aus sechs Weinen 49,00 €

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

Optional dazu:

Passendes Käsepaket, ca. 760g 25 €/Paket

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

GEMÜSE DER WOCHE

DER LETZTE REGIONALE

FENCHEL



VOM DEMETERHOF STOCKNER,
EICHENDORF, DE-ÖKO-037



Fenchel gehört zur Familie der Doldenblütler und hat seinen Ursprung im Mittelmeerraum; seinen einzigartigen Geschmack hat er seinen ätherischen Ölen zu verdanken. Fenchel kann in den kalten Tagen zu Tee verarbeitet werden oder er schmeckt auch als Gemüsebeilage zu Fleisch- und Fischgerichten sehr lecker.

FENCHEL ÜBERBACKEN

Zutaten: 700 g Fenchel, 1 kleine Zwiebel, etwas Butter, 1 Dose Tomaten, Salz, Pfeffer, 1 Bund Petersilie 1 Mozzarella oder geriebenen Gouda, 2 Scheiben Baguette

Zubereitung: Fenchel putzen, waschen und unzerlegt in Salzwasser 30 Minuten garen. Zwiebel würfeln und in Butter glasig dünsten. Tomaten mit der Hälfte des Saftes dazugeben, dick einkochen lassen. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken, gehackte Petersilie dazugeben. Die Fenchelknollen aus dem Wasser heben, halbieren und in eine Auflaufform geben. Mit der Tomatensauce begießen und mit dem in Scheiben geschnittenen Mozzarella bzw. dem Reibekäse belegen. Bei 200 Grad 15 – 20 Minuten überbacken.



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.

KÜRBIS-CURRY



Zutaten: 250 g Reis, 600 g Hokkaido-Kürbis (gewürfelt), 100 g rote oder gelbe Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 1 kleines Stück Ingwer, 150 g Spinat (kann auch weggelassen werden), 1 Dose bzw. Glas Kichererbsen, 1 Dose Kokosmilch, 1 Limette oder Zitrone, 4 EL Cashewkerne oder Erdnusskerne, 1 EL Woköl, Salz, Pfeffer, Chilipulver nach Belieben

Zubereitung: Den Reis nach Packungsangabe kochen. In der Zwischenzeit Kürbis waschen, vierteln, entkernen und mit Schale in mundgerechte Würfel schneiden. Zwiebel würfeln und mit den Kürbiswürfeln in einem Wok oder einer großen Pfanne in Öl für 3 Minuten anbraten. Knoblauch und Ingwer sehr fein hacken, mit dem Curry hinzufügen und unter Rühren 2 Minuten mitbraten. Spinat waschen, abtropfen, etwas kleiner schneiden und zusammen mit den abgetropften Kichererbsen hinzufügen und unterrühren. Weitere 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Chilipulver und dem Saft einer Limette oder einer Zitrone abschmecken. Das Curry mit Reis servieren, die Cashewkerne als Topping darübergeben.

Der Hokkaido kommt vom Biolandhof
Wiethaler, Kammersdorf (DE-ÖKO-037).

Bioland



Tipp: Als Topping eignet sich auch angerösteter Sesam. Wer es pikanter mag, kann mit Sojasauce nachwürzen. Als Beilage bietet sich außer Reis auch wunderbar Quinoa an.