

Liebe Kundin, lieber Kunde,

am 1. November ist Weltvegantag. Egal, ob man sich komplett vegan ernährt oder nicht: wir möchten zeigen, dass auch Gerichte ohne tierische Produkte wunderbar schmecken können. Deshalb haben wir anlässlich des Weltvegantags zwei Empfehlungen für Sie: wenn es mal schnell gehen muss, sind die **Samosas von SOTO** perfekt: Sie schmecken wunderbar mit einem frischen Salat oder Ofengemüse! Außerdem hat sich Ernährungsberaterin Sabine Ommer etwas Besonderes einfallen lassen: rechtzeitig vor den Feiertagen möchte sie all jene unterstützen, die auf der Suche nach veganen Besonderheiten für ein Festessen sind. Wer das immer schon einmal wissen wollte, dem empfehlen wir unseren **Online-Kochkurs** zum Thema „Festessen – Tipps und Tricks in der veganen Küche“ am 25. November. Mehr dazu lesen Sie rechts!

Herzlichst, Ihre Martina Kögl und das Team der Ökokiste Kößnach

UNSER TIPP IM NOVEMBER

Samosas Himalaya

von Soto, DE-ÖKO-003

Einfach, schnell und lecker: dank Schwarzkümmel und Kurkuma schmecken die Samosas Himalaya würzig und brauchen als Beilage nichts weiter als einen Salat oder Ofengemüse. Die Samosas in einer Pfanne oder im Backofen gemäß der Angabe zubereiten, mit Beilage servieren und schon ist ein leckeres Gericht fertig!



Samosas Himalaya, 2 Stück (230g), Soto 4,29 €/Pack

Adventskalender solange der Vorrat reicht

Müsli Adventskalender, Rosengarten		24,99 € /St.
Schoko Adventskalender, Rosengarten		3,49 € /St.
GEPA Schoko Adventskalender		3,69 € /St.
Tee Adventskalender, Lebensbaum		4,99 € /St.
Saatgut Adventskalender, Magic Garden Seeds		32,90 € /St.

NEUER TERMIN

Online-Kochkurs



„Festessen – Tipps und Tricks in der veganen Küche“

am 25.11.2022
 von 16:30 bis 19:00 Uhr

Passend zur Jahreszeit zaubert Ernährungswissenschaftlerin Sabine Ommer mit Ihnen ein Festessen, das bestens geeignet ist, um Gäste zu verwöhnen – und das mit ausschließlich veganen Zutaten. Die Gerichte können in Teilschritten sehr gut vorbereitet werden, so dass auch noch Zeit für die Gäste bleibt.

Folgende Gerichte werden gekocht:

- Maronensuppe
- Fruchtiger Chinakohlsalat
- Gefüllter Rotkohlkranz
- Mousse au chocolat



Zum Ablauf: Sie erhalten in der Woche des Kochkurses alle Zutaten inkl. einer ausgedruckten Rezeptmappe geliefert. Die Zugangsdaten zum Kochkurs sowie die Info, welche Vorratssprodukte und Pfannen etc. benötigt werden, erhalten Sie per E-Mail. Am 25.11. sind Sie dann per Zoom aus Ihrer eigenen Küche zugeschaltet und Sabine kocht die Gerichte live mit Ihnen, jederzeit bereit, Fragen zu beantworten!

Kochkursgebühr pro Zugang

(egal wie viele Personen in Ihrer Küche teilnehmen): 30 €

Kochkurs-Zutatenkiste:

(2 Personen) bzw. ca. 40 € (4 Personen) ca. 35 €

Anmeldeschluss: 18. November

Sonderangebote im November

	statt	
Ravioli Rucola & Ricotta, bioverde, 250g	4,39€	3,79 € /St.
Herbstbrie Kürbiskernbeißer, ÖMA	24,90€	23,90 € /kg
Rauchkäse von der Nordsee, Thise Mejeri	32,90€	31,90 € /kg
Joghurt Stracciatella, Andechser, 500g	2,59€	2,49 € /Glas
Sahne-Pudding Schoko, Andechser, 150g	0,99€	0,89 € /St.
Frischcreme a. Mandelbasis, Green Heart, 150g	2,19€	1,99 € /St.
Frischcreme Schnittlauch, auf Mandelbasis, Green Heart, 150g	2,19€	1,99 € /St.
Reisdrink, Voelkel, 0,75l	2,59€	2,49 € /Fl.
Haselnusskerne gemahlen, bioladen, 100g	3,49€	3,19 € /St.
Mandeln natur gemahlen, bioladen, 100g	2,09€	3,19 € /St.
Basis Müsli, bioladen, 750g	2,99€	1,89 € /St.
Fruchtaufstrich Erdbeere, Beerenbauern, 200g	3,59€	3,29 € /Glas
Bolognese vegetarisch, Zwergenwiese, 340ml	2,99€	2,69 € /Glas



GEMÜSE DER WOCHE

GRÜNKOHL

VOM BIOHOF HOLGER DAHLEM,
NEUENSCHWAND, DE-ÖKO-037



Grünkohl gehört zur Familie der Kreuzblütengewächse und ist ein typisches Wintergemüse; bereits im alten Rom war die Kohlart bekannt und erfreute sich großer Beliebtheit. Geschmacklich ist ein reizvoller Kontrast von herb-würzig bis mild-süßlich. Der Grünkohl kann zu einer leckeren Suppe verarbeitet werden oder als Beilage zu deftigen Gerichten wie Kassler. Im Norden Deutschland wird die Grünkohl-Saison immer schon sehnsüchtig erwartet, in Bayern dagegen ist die Freude oft verhalten. Zu Unrecht, denn Grünkohl schmeckt richtig zubereitet sehr lecker und punktet außerdem als echte Vitaminbombe. Er liefert viel Calcium, Eisen, Vitamin K und C und hält einen hohen Eiweißgehalt!

FRUCHTIGE QUITTENBEILAGE

Zubereitung: Quitten sind eine tolle fruchtige Ergänzung zu Salaten oder Steak. Quitten dafür waschen und vom Kernhaus befreien. Ungeschält in Spalten schneiden (je nach Größe sechs oder acht Spalten). Parallel Butter und Puderzucker in der Pfanne zerlassen und die Spalten ein paar Minuten anbraten, damit sie leicht karamellisieren. Als fruchtiges Topping zu Salat servieren oder als Beilage zu einem Steak.

GRÜNKOHL MIT SENF

Zutaten: 400g Grünkohl kleingeschnitten, 1/2 Tasse Wasser, 1-2 EL Senf mittelscharf, 2 TL Reismehl, 1/2 Tasse Wasser, 1 Prise Salz, 1 Prise Pfeffer, Muskatnuss gerieben, 50g Creme fraiche.

Zubereitung: Fett in Pfanne erhitzen, Grünkohl dazu geben und leicht anbraten. Nach 3-5 Minuten Wasser dazu geben und in der geschlossenen Pfanne weich dünsten. Senf, Reismehl und Wasser glatt anrühren, in das Gemüse geben und kurz aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Danach von der Herdplatte nehmen und die Creme fraiche darunter rühren.

ROTE BETE MIT ROTWEINMARINADE

für 4 Portionen

Zutaten: 500 g kleine Rote Bete, 200 ml trockener Rotwein, 4 EL Aceto Balsamico, 4 EL Olivenöl, 2 TL Fruchtaufstrich (z.B. Heidelbeere oder Hagebutte), Salz, Pfeffer, 1 TL Koriander, 5 Pimentkörner, 150 g Ziegenkäse, 50 g kleine Blattsalatmischung (z.B. Feldsalat und Rucola), Ciabattascheiben zum Servieren

Zubereitung: Rote Bete mit Salzwasser bedeckt aufkochen. Bei kleiner Hitze in ca. 45 Minuten gar kochen. Inzwischen Rotwein aufkochen und auf die Hälfte einkochen lassen. Rotwein mit Balsamico, Öl und Fruchtaufstrich mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Koriander und Piment fein zerstoßen und unterrühren. Rote Bete abgießen, kalt abschrecken, pellen, in dünne Scheiben schneiden und mit Rotweinsauce vermischt 15 Minuten ziehen lassen. Ziegenkäse in Scheiben schneiden. Salat waschen und trocken schleudern. Rote Bete mit Ziegenkäse und Salat anrichten und mit Marinade beträufeln. Dazu das Brot reichen.

Die Rote Bete kommt diese Woche vom Demeterhof Stockner, Eichendorf, DE-ÖKO-037.



NUTZEN SIE JETZT DIE KURZE QUITTENSaison

QUITTENBROT

ideal zum Verwerten des Tresters nach dem Entsaften der Quitten

Quittenbrot sollte mindestens 3 Stunden im Ofen oder 2-3 Tage bei Zimmertemperatur trocknen. Am besten bereitet man Quittenbrot zu, wenn man auch Quittengelee einkochen möchte, da man dann den Saft gleich weiterverwenden kann.

Zutaten: 1 kg Quitten, 3/4 l Wasser, 500 g Zucker, 20 g Puderzucker, 20 g Puderzucker

Zubereitung: Quitten waschen und trockenreiben. Quitten grob würfeln und mit Gehäuse (für den intensiveren Geschmack) entsaften. Saft für Quittengelee auffangen. Quitten vom Kerngehäuse befreien und mit einem Pürrierstab pürieren. Quittenmus abwägen (ca. 500 g) und mit der gleichen Menge Zucker in einen Topf geben. Auf mittlerer Temperatur Quittenmus unter ständigem Rühren ca. 60 Minuten einkochen, bis eine zähe Masse entsteht. Wenn man mit dem Rührlöffel durch die Masse fährt, muss der Topfboden wie eine „Straße“ zu erkennen sein. Quittenmasse auf ein mit Backpapier belegtes Blech streichen und im vorgeheizten Ofen bei 100° ca. 3 Stunden trocknen. Quittenbrot abkühlen lassen und in ca. 40 Rechtecke schneiden. Quittenbrot nach Belieben in Puderzucker oder Kokosraspeln wälzen. Es ist lange haltbar. Am besten bewahrt man Quittenbrot in einer Dose auf und legt zwischen die einzelnen Schichten Pergamentpapier.

Tipp: Wer keinen Entsafter hat: Quitten in einen großen Topf geben. 3/4 L Wasser zufügen, zudecken und zum Kochen bringen. Auf mittlerer Temperatur Quitten ca. 45 Minuten weichkochen. Sieb mit einem Mulltuch auslegen und Quitten hineinkippen. Dann wie oben beschrieben weiterverarbeiten.

Die Quitten erhalten wir diese Woche vom Naturlandhof Anetzberger, Hauzenberg.

