

39/23



## INFOS UND ANGEBOTE

### LIEFERINFO ZUM 03. OKTOBER

Am Dienstag, 03. Oktober steht der nächste Feiertag an. **Unsere Lieferungen verschieben sich in dieser Woche nicht, d.h. Dienstagskisten werden am Feiertag, 03. Oktober geliefert.** Alle anderen Ökokisten werden ebenfalls an den gewohnten Wochentagen zu Ihnen gebracht. Aufgrund des Feiertags können wir am 03. Oktober **kein Brot** liefern.

### ANGEBOT

## JETZT KIRCHWEIHGANS VORBESTELLEN

Gans vom Biolandhof Vest, Irnkofen

ca. 3-4 kg 23,85€/kg

Bestellschluss: 06.10., 12 Uhr,  
Auslieferung: 09. bis 13. Oktober

### AUFLÖSUNG APFELRÄTSEL VOM ÖKOMARKT BEI JUSTLAND UND VOM INNENHOFFEST BEI DER BIOBÄCKEREI WAGNER



Vielen Dank an alle, die uns entweder auf dem Ökomarkt in Straubing oder beim Innenhoffest der Biobäckerei Wagner besucht haben! Natürlich möchten wir auch die Auflösung der Apfelrätsel nicht weiter auf sich warten lassen: Auf dem **Ökomarkt in Straubing** befanden sich exakt **66 Äpfel** in der Glassäule, auf dem **Innenhoffest der Biobäckerei Wagner** waren **63 Äpfel** im Korb.

Herzlichen Glückwunsch an die Gewinner, die wie immer direkt benachrichtigt werden!



## HOKKAIDO-LIMETTEN-SUPPE

500g Hokkaido, ½ Schlangengurke, 1 Knoblauchzehe, 1 Zwiebel, 40g Ingwer, 2-3 Limetten, 1 EL Kokosöl, Salz, Curry, 100ml weißen Portwein oder Wermut, 800ml Gemüsebrühe, 150g Schmand, 50g Saure Sahne

VON MARTINA  
SELBST  
PROBEGEKOCHT!



Das Kürbisfruchtfleisch würfeln. Gurke waschen, halbieren, entkernen und ebenfalls würfeln. Knoblauchzehe und Zwiebel pellen und fein hacken. Ingwer gründlich waschen, ¾ in grobe Stücke schneiden, den Rest schälen und fein reiben. Mit einem Sparschäler die Schale von einer Limette schneiden, evtl. anhaftende weiße Haut mit einem Küchenmesser abschaben. Von der anderen Limette die Schale fein abreiben. Den Saft von beiden Früchten auspressen (ca. 100ml). Das Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel kurz darin anschwitzen, dann Kürbis, Gurke, Ingwer, Knoblauch und Limettenstreifen zugeben. Mit Salz und ½ TL Curry würzen und 1-2 Min andünsten. Mit Portwein ablöschen und bei starker Hitze fast komplett einkochen lassen. Dann die Gemüsebrühe angießen und die Suppe bei halbgeschlossenem Deckel etwa 15min bei mittlerer Hitze garen.

50g Schmand und die Saure Sahne mit dem Schneebesen aufschlagen und mit Limettensaft, Salz und etwas Curry abschmecken. Geriebenen Ingwer und die geriebene Limettenschale mischen. Limettenschale und Ingwerstücke aus dem Topf entfernen und die Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren. Den restlichen Schmand und ca. 3 EL Limettensaft hinzufügen, nochmals aufschäumen und evtl. mit Limettensaft, Salz und Curry abschmecken. Suppe mit einem Klecks Schmand-Mischung und etwas Ingwer-Limette bestreuen und sofort servieren.



Den Hokkaido erhalten wir diese Woche vom  
Biolandhof Wiethaler, Kammersdorf



## MISCHPAKET VOM WEIDESCHWEIN VOM BIOHOF ARZBERGER, GRIESAU



Mischpaket, ca. 3-4 kg

23,90€/kg

Bestellschluss: 06.10., Auslieferung: 11.10. bis 17.10.

Bestehend aus Schnitzfleisch von der Oberschale oder Nuss, Minutensteaks von der Lende, Grillscheiben aus der Schulter oder Schlegel, Wammerlscheiben sowie Nackensteaks. Die Pakete können variieren in Gewicht und Zusammensetzung, da nur so die vollständige Vermarktung eines Tieres gewährleistet ist; die Produkte sind einzeln vakuumverpackt und können eingefroren werden.

Die Weideschweine vom Biohof Arzberger sind Kreuzungen aus den alten Rassen Bunte Bentheimer, Duroc und Iberico; diese eignen sich aufgrund ihrer Robustheit hervorragend für die ganzjährige Weidehaltung. Die Schweine werden im Alter von ca. 10 Monaten geschlachtet und auch immer mindestens zwei Tiere, damit der Stress möglichst gering gehalten wird. Das Fleisch zeichnet sich durch einen intensiven Geschmack und einen höheren Fettanteil aus im Vergleich zu modernen Schweinerassen.

# ONLINE-KOCHKURS AM 6. OKTOBER „WURZELGEMÜSE“

Woran denken Sie, wenn Sie das Wort Wurzelgemüse hören? An langweiligen Geschmack und farblose Suppen? Ganz falsch – es steckt viel mehr in den Knollen als man denkt. Lernen Sie bunte und leckere Rezepte kennen, die Kohlrabi, Sellerie und anderes Wurzelgemüse in ihrer vollen Pracht erstrahlen lassen. Bereiten Sie sich auf einen wahren Vitaminboost vor!

Gekocht werden unter anderem Petersilienwurzel-Walnuss-Bratlinge und Gelbe-Bete-Strudel mit Zitronenschmand.



Rote Bete Quark mit karamellisierter Birne

**Termin:** Freitag, 06. Oktober, 16:30 - 19:00 Uhr

**Kosten:** 30 € zzgl. ca. 35 € für die Zutaten

**Anmeldung:** über unseren Kundenservice oder direkt online



## JETZT VORBESTELLBAR LAMM VOM HAFLINGERHOF



Lammkoteletts, 4 Stk, ca. 500g	38,90 €/kg
Lammhaxerl aus der Schulter, 2 Stk, ca. 400g	22,90€/kg
Lammhaxerl aus der Keule, 2 Stk, ca. 400g	32,90€/kg
Lammleber, ca. 500g	12,90 €/kg
Lammkeule mit Knochen, ca. 2,5-3kg	32,90€/kg
Lammkeule ohne Knochen, ca. 2kg	41,90€/kg
Lammkeulenbraten mit Knochen, ca. 1,5kg	33,90€/kg

Lamm-Grillpaket, ca. 3kg 24,90€/kg  
Koteletts, Keulenscheiben sowie Schulterscheiben; die Fleischstücke sind grillfertig hergerichtet und in Kräuter- und Paprikamarinaden eingelegt, welche von Familie Doll selbst zubereitet werden. Die Fleischteile sind vakuumiert und können in der Verpackung eingefroren werden.



## GUT ZU WISSEN FEDERWEISSER

4,79 €  
1l-Flasche



- Federweisser ist im wahrsten Sinne des Wortes ein lebendiges Getränk, denn es handelt sich dabei um Traubenmost, der sich im Übergang zum Weißwein befindet. Deshalb gibt es Federweissen immer zu Beginn der Traubenernte und nur für eine begrenzte Zeit!
- Die Gärung findet dabei in der Flasche bei nicht ganz verschlossenem Deckel statt. Deshalb kann Federweisser nur stehend gelagert werden. Die Süße & der Alkoholgehalt sind dabei abhängig vom Fortschritt der Gärung.
- Wir erhalten den Federweissen vom Weingut Sauer. Roten Federweissen, also „Federroten“ erhalten wir vom Weingut Kiefer. Beide natürlich 100% bio!

## DAZU PASST FLAMMKUCHEN

Schnell & leicht mit den Flammkuchenböden von Donaustrudel! Einfach Creme fraîche oder Schmand auf den Böden verteilen, klein geschnittene Zwiebeln und Speck darauf verteilen. Wie auf der Packung angegeben im Backofen backen, etwas pfeffern, fertig!  
Wer keinen Speck mag, kann stattdessen zB. fein geschnittene Paprika verwenden. Dann aber unbedingt auch noch salzen!



Flammkuchenböden, Donaustrudel, 3 Stück	3,59 €/Pack
Creme fraîche im Mehrwegglas, Schrozberger, 250g/Glas	2,59 €/Glas
Zwiebeln vom Biolandhof Waas, Landau/Isar	2,99 €/kg



## SONDERAKTION HÄHNCHENKEULEN

statt  
~~14,90 €~~ nur  
11.90 €/KG

Aktuell können Sie die Hähnchenkeulen vom Biolandhof Vest, Irnkofen zu einem Sonderpreis bestellen! Bestellschluss ist immer samstags, 9 Uhr morgens zur Auslieferung Mittwoch bis Dienstag der Folgewoche! Der Aktionspreis gilt, solange der Vorrat reicht!



## LIEFERANTENPORTRAIT BIOLANDHOF VEST, IRNKOFEN

Michael und Yvonne Vest bewirtschaften zusammen in der 2. Generation ihren landwirtschaftlichen Betrieb mit Schwerpunkt Geflügelhaltung. Der elterliche Betrieb von Michael wird seit 1992 ökologisch bewirtschaftet. Die Tiere von Familie Vest werden ganzjährig im Freiland gehalten und moderne Mobilställe ermöglichen optimale Aufzuchtbedingungen. Das Geflügel wird unter streng kontrollierten Bedingungen direkt am Hof geschlachtet und verarbeitet, so entfällt jeglicher Transportstress für die Tiere.