



INFOS UND ANGEBOTE

UNS GIBT ES JETZT
AUCH ALS APP



FISCH

vom Weiherblasch
aus der Oberpfalz

NEU
SEEFÖRELLE!



Ab sofort können wieder Fische vom Weiherblasch aus der Oberpfalz vorbestellt werden. Neben Elsässer Saiblings können zum ersten Mal auch Seeforellen bestellt werden. Die Seeforellen vom Weiherblasch entstammen einem Wildstamm aus dem Walchensee; es handelt sich dabei um ein Kooperationsprojekt zwischen dem Nationalpark Berchtesgaden und der Fachberatung für Fischerei zum Wiederaufbau des heimischen Seeforellenbestands. Fische aus Wildstämmen sind widerstandsfähiger und klimaresistenter. Das Fleisch der Seeforelle ist zartrosa und fest.

Elsässer Saibling,
ca. 250-330g 29,90 €/kg

Elsässer Saiblingsfilet, 2 Stk,
ca. 200g 46,90 €/kg

Seeforelle, ca. 200-300g 22,90 €/kg

Seeforellenfilet, ca. 200g 39,90 €/kg

Seeforelle geräuchert,
ca. 250g 33,90 €/kg

Bestellschluss: Fr. 23.02.2024

Auslieferung: 26.02. bis 03.03.24

BLICK HINTER DIE KULISSEN AZIENDA DI LAURO



Die Brüder Francesco und Giuseppe Di Lauro stellten ihren Familienbetrieb bereits 1998 auf ökologische Wirtschaftsweise um. Die klimatischen Bedingungen in der Salvetele Ebene ca. 370m über dem Meeresspiegel eignen sich hervorragend für den Gemüseanbau. Zusammen mit der sorgfältigen Pflege und Handhabung des Gemüses kann die Azienda Di Lauro so eine gleichbleibend hohe Qualität gewährleisten. Wir beziehen das frische Gemüse von der Azienda di Lauro über unseren Großhändler Weiling, dennoch haben wir einen persönlichen Bezug zur Familie. Johannes und Steffi von unserem Einkaufsteam waren 2022 auf dem Familienbetrieb zu Besuch und konnten sich vor Ort von der Leidenschaft der beiden Brüder für den ökologischen Anbau überzeugen!



Unser Brokkoli stammt diese Woche von der Azienda di Lauro.



BUNTER SALAT MIT GEBACKENEM BROKKOLI, ROTER BETE UND WALNÜSSEN

Der Salat ist wahres Soulfood und schmeckt sowohl warm als auch kalt! Gut dazu passt Baguette. Er kann auch noch mit Feta verfeinert werden.

1 Brokkoli, 1 Knoblauchzehe, 2 Rote Bete, 2 Zitronen, Handvoll Walnüsse (oder andere Nüsse/Kerne), 5 EL Olivenöl, 2 TL Kräuter der Provence, 1 TL Honig, 1 TL Senf, 1 EL Apfelessig, Joghurt-Dip: 300 g Joghurt, Salz, Pfeffer, 1 TL Kräuter der Provence oder andere Lieblings-Gewürze

Rote Bete in Salzwasser für etwa 20 Minuten kochen. Am Ende soll sie mit einer Gabel einstechbar sein, darf aber knackig bleiben. Wasser abgießen und die Bete kalt abschrecken. Den Backofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Den Brokkoli waschen, in Röschen teilen. Den Strunk schälen, das Innere des Strunks würfeln und beides in einer Schüssel vermengen. Den Saft einer Zitrone auspressen, den Knoblauch schälen. Beides mit ½ TL Salz, 3 EL Olivenöl und 2 TL getrockneten Kräutern vermengen. Das Dressing mit dem Brokkoli vermischen und diesen dann auf einem mit Backpapier belegtem Blech verteilen. Für 15 Min. im Ofen backen, dann mit Walnüssen bestreuen und weitere 5-10 Min. backen. Nun die zweite Zitrone auspressen, mit 1 TL Honig, 1 TL Senf, 2 EL Olivenöl, 1 EL Apfelessig und 2 EL Olivenöl vermischen und mit Salz & Pfeffer würzen. Alle Zutaten für den Joghurt-Dip in einem Schälchen verrühren. Die Rote Bete schälen (Handschuhe nicht vergessen) und in Stücke schneiden. Mit dem gebackenen Brokkoli und dem Dressing in einer großen Schüssel vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und wahlweise mit Feta bestreuen.

Zum Joghurt-Dip und optional zu frischem Baguette warm oder kalt servieren.
Dieses Rezept und viele weitere gibt es in unserer App!



Die Rote Bete erhalten wir diese Woche vom Fritzhof aus Hallbergmoos.



WEIN- UND KÄSEEMPFEHLUNG IM FEBRUAR

ausgewählt für dich von unserem Einkaufsteam!



Beate hat einen feinen Riesling, Jahrgang 2020 vom Weingut Wittmann aus Rheinhessen ausgesucht. Aus den vom Löss geprägten Lagen rund um Westhofen stammt das Traubenmaterial. Im Duft dominieren reifes Steinobst und Limetten. Am Gaumen eine feine und reife Säurestruktur mit viel Druck. Eine gute Länge und ein herrlich mineralisches Finish runden den tollen Gesamteindruck ab.

Riesling, Weingut Wittmann,
12,95 €/0,75l-Flasche



Passend dazu hat Steffi einen cremigen Schnittkäse ausgewählt. Die Blütenprinzessin hat eine feine Honigsüße und dank der Blüten an der Rinde sowohl ein tolles Aroma als auch eine schöne Optik! Von der Käserei Wohlfahrt aus der Oberpfalz!

Blütenprinzessin
30,90 €/kg



GUT ZU WISSEN: FRISCHER EICHBLATTSALAT AUS KIRCHDORF AN DER AMPER



Frischer Eichblattsalat aus Bayern – wie soll das im Februar gehen? Der Gemüsebauhof Naderer Nähe München macht es möglich! Anton Naderer baut in seinem Gewächshaus Gemüse & Salate an. Beheizt wird das Glashaus durch die Abwärme der Biogasanlage seiner Brüder, so dass Salate & Gemüse ganz ohne zusätzliche CO₂-Emissionen wachsen können.

Kurze Transportwege, regenerative Heizmethode des Gewächshauses und Stärkung der heimischen Öko-Landwirtschaft: da schmeckt der knackige Salat doch gleich dreimal so gut!



NEU BEI UNS KLUUK EINFACH NACHHALTIG SAUBER!

Ehrlich, ökologisch und ohne Schnickschnack – das passt wunderbar zu der neuen Putzmittel-Serie in unserem Sortiment! KLUUK verzichtet konsequent auf fossile Rohstoffe, verwendet nur rein pflanzliche Waschsubstanzen und natürliche Düfte, alles vegan. Die Flaschen sind aus 100% Altpastik.



Spülmittel, 500ml	1,99 €
Glasreiniger für Fenster & Flächen, 500ml	1,99 €
Haushaltsreiniger, 500ml	1,99 €
Bad+WC Reiniger, 500ml	1,99 €
Universalwaschmittel für Buntes & Weißes, 1l	4,79 €
Feinwaschmittel für Wolle & Empfindliches, 1l	4,79 €

Weitere Produkte für den Frühjahrsputz, z.B. von Almawin oder Sodasan online oder in der App!

KUNDENUMFRAGE: TEILNEHMEN UND 100 €-GUTSCHEIN GEWINNEN!

Am Sonntag, 11. Februar haben wir dir per E-Mail unsere aktuelle Kundenumfrage zugeschickt. Wir freuen uns sehr auf dein Feedback, damit wir wissen, was gut läuft und worin wir uns noch verbessern können. Unter allen Teilnehmenden verlosen wir einen 100 €-Gutschein, der online oder im Bioladen eingelöst werden kann! Vielen Dank für Deine Mithilfe!

Hinweis: Falls du am Sonntag keine E-Mail zur Kundenumfrage erhalten hast, melde dich bitte unter info@oekokiste-donauwald.de mit deiner aktuellen E-Mailadresse und deiner Kundennummer bzw. Adresse.

Dann aktualisieren wir deine E-Mailadresse und lassen dir die Kundenumfrage zukommen.

Falls in deinem Kundenkonto keine E-Mailadresse hinterlegt ist, findest du die Kundenumfrage anbei in deiner Ökokiste. Schicke uns diese per Post an u.g. Adresse, als Anhang per E-Mail an info@oekokiste-donauwald.de oder lege sie kommende Woche in deine leeren Kisten.

Bitte beachte: Für die Teilnahme an der Verlosung ist ein Ausfüllen bis spätestens 29.02.2024 nötig!

