

Liebe Kundin, lieber Kunde,

die warmen Temperaturen der letzten Woche lassen die Vorfreude auf den Frühling steigen! Wer wie wir schon die ersten Gartenpläne schmiedet, wird bei uns auch auf der Suche nach passendem Saatgut fündig. Denn wie bei Lebensmitteln gilt auch beim Saatgut: bio-zertifiziert sollte es sein, am besten auch samenfest. Deshalb haben wir zwei Bio-Saatgut-Anbieter im Sortiment: **Magic Garden Seeds** als regionales Unternehmen aus Regensburg und **Bingenheimer Saatgut** aus Echzell mit ausschließlich samenfestem Saatgut. Einfach mal im Online-Shop stöbern: einen eigenen Garten braucht es dafür nicht! Wir haben auch Pakete für den Balkon oder das Küchenfenster!

Wenn der Frühling näher rückt, ist auch Ostern nicht mehr weit. Deshalb können Sie bei uns schon jetzt Lamm & Fisch für Ostern vorbestellen oder schon die ersten Osterschmankerl genießen. Bitte beachten Sie auch unsere Liefertagsverschiebung rund um Ostern!

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

Lamm zu Ostern *vom Haflingerhof*

Lammkeule ganz, ca 2,5 - 3kg	26,90 €/kg
Lammkeulenbraten (1/2 Keule m. Knochen), ca 1,5kg	26,90 €/kg
Lammkeule ohne Knochen, ca. 2kg	29,90 €/kg
Lamm-Haxerl aus der Keule, 2Stk.	24,90 €/kg
Lamm-Haxerl aus der Schulter, 2Stk., ca. 400g	21,90 €/kg
Lammschulter, ca. 1,5kg	21,90 €/kg
Lammrollbraten, ca. 1,2kg	24,90 €/kg
Lammrücken, ca. 700g	31,90 €/kg
Lammkotelett 4 Stk./Pack.	28,90 €/kg
Lamm-Paket , ca. 8 - 11kg (1 Keule, 1 Schulter, 1 Halsstück, Rücken, Kotelett, Bauchfleisch, Haxerl; alles einzeln vakuumiert)	19,90 €/kg
Lamm-Leber, ca. 500g	11,79 €/kg

Bestellschluss: Mittwoch, 24.03.2021
Auslieferung: KW 13, 29.03.-02.04.2021

Angebote zu Ostern

Mischpakete 5kg vom Weiderind
vom Biohof Hofbauer / Pemfling

Mischpaket mit Lende 5kg 19,95€/kg
 Inhalt: Suppenfleisch, Bratenstück, Stück Lende

Mischpaket mit Steak 5kg 19,95€/kg
 Inhalt: Suppenfleisch, Bratenstück, Steak

Mischpaket mit Rouladen 5kg 19,95€/kg
 Inhalt: Suppenfleisch, Bratenstück, 2 Stück Rouladen

Bestellschluss: Donnerstag, 04.03.2021
Auslieferung: 08.03.-13.03.



Fisch zu Ostern

vom Weiherblasch aus Schönsee



Elsäßer Saibling frisch, ca. 250-330g	2,99 €/100g
Elsäßer Saibling geräuchert, ca. 250-330g	3,79 €/100g
Elsäßer Saiblingsfilet, 2 St., ca. 150-250g	4,59 €/100g
Regenbogenforelle, frisch, ca. 220-320g	1,99 €/100g
Regenbogenforelle geräuchert, ca. 200-300g	2,69 €/100g
Regenbogenforellenfilets, 2 St., ca. 150-250g	3,59 €/100g
Regenborellenfilets geräuchert, 2 Stück, 180-250g	4,29 €/100g

Bestellschluss: Freitag, 26. März 2021
Auslieferung: KW 13, 29.03. - 02.04.2021

UNSERE LIEFERTAGE RUND UM OSTERN



In der Karwoche (29.03.-02.04.) finden alle Lieferungen wie gewohnt statt. Freitagskisten werden dieses Jahr am Karfreitag, 02.04. geliefert.

In der Woche nach Ostern (05.04.-10.04.) verschieben sich die Lieferungen um einen Tag nach hinten:

- Montagskisten** werden am Di, 06.04. geliefert
- Dienstagskisten** werden am Mi, 07.04. geliefert
- Mittwochskisten** werden am Do, 08.04. geliefert
- Donnerstagskisten** werden am Fr, 09.04. geliefert
- Freitagskisten** werden am Sa, 10.04. geliefert

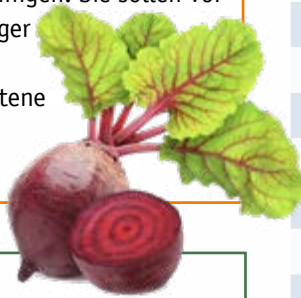
Beachten Sie unsere Oster-Angebote im Online-Shop!



GEMÜSE DER WOCHE

Rote Bete *aus Franken*

Die Rote Bete gilt in der Naturheilkunde schon fast als „Medizin aus dem Kochtopf“. Sie wirkt antiseptisch und kreislaufanregend. Rote Bete enthalten Bioflavonoide (Farbstoffe), die die Durchblutung stärken und das Blut reinigen. Sie sollen vor Infektionen schützen und Krankheitserreger bekämpfen. **Tipp:** Bereiten Sie Rote Bete mit Zitrusfrüchten zu, da das dort enthaltene Vitamin C den antioxidativen Effekt noch verstärkt!



ROTE-BETE-CARPACCIO MIT MEERRETTICH

Zutaten: 600 g Rote Bete, 1 Bund Petersilie, 3 EL Essig (milder Weinessig), 1 EL Senf, Salz, Pfeffer, 6 EL neutrales Öl, frisch geriebenen Meerrettich

Zubereitung: Die Rote Bete säubern, abbürsten und ca. 30 Minuten (innen nicht ganz durch) garen. Etwa 3/4 der Petersilie fein hacken, mit dem Essig verquirlen. Senf, Salz und Pfeffer einrühren, Öl zufügen, abschmecken. Die Rote Bete in kaltes Wasser legen, die Haut abziehen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Gefächert auf einem Teller anrichten. Die Petersilienvinaigrette darüber verteilen, mit dem frisch geriebenen Meerrettich garnieren und direkt servieren.

Dazu schmeckt frisches Baguette von unseren Bio-Bäckern Gottschaller & Neuhoff!

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.

Vegan: Butter und geriebenen Käse einfach durch vegane Margarine und Veggi Filata gerieben (vegane Reibekäsealternative auf Kokos-/Lupinenbasis) ersetzen!

Süße Osterschmankerl

Knusperwaffeln Johgurt-Himbeer, 100g, glutenfrei	3,99 €/St.
Marzipanbrot Vollmilch, 50g	2,19 €/St.
Marzipanbrot Zartbitter, 50g	2,19 €/St.
Beeren in dreierlei Schokolade	1,99 €/St.
Cappuccino Mandeln, 100g	3,99 €/St.
Himbeeren in Beeren Schoko	1,99 €/St.
Nougat Pralinen im Ostergeschenk-Karton, 45g	3,49 €/St.
Schoko Himbeer Mandeln, 100g	3,99 €/St.
Schoko Kokos Mandeln, 100g	3,99 €/St.
Vanille Mandeln, glutenfrei, 100g	4,09 €/St.
Confiserie Eier gemischt, 16g	0,99 €/St.
Confiserie Eier mit Alkohol, 17g	0,99 €/St.
Kokos Marzipan Herzen, 65g	3,99 €/St.
Osterhasen Dinkelkeks, 150 g	3,79 €/St.
Osterhase Lolly, Vegan, 15g	0,99 €/St.
Osterhase Lolly, Vollmilch. 15g	0,99 €/St.
Osterhase Lolly, Weiß, 15g	0,99 €/St.
Osterhase Lolly, Zartbitter, 15g	0,89 €/St.
Osterhase Schoko Vegan, 80g	3,69 €/St.
Osterriegel Schoko, 37,5g, GEPA	1,19 €/St.
Osterschoki Täfelchen, 15g, GEPA	0,49 €/St.
Paranusseier Ostern, 100g	3,99 €/St.
Schoko Nougat Eier, 100g	4,49 €/St.

BLUMENKOHL-ORANGEN-SUPPE



Zutaten: 1 Blumenkohl, 700 ml Gemüsebrühe, 100 ml Soja Cuisine, 2 Orangen, etwas frisch geriebene Muskatnuss, Kräutersalz, 100 g Mandelblättchen

Zubereitung: Blumenkohl in Röschen brechen und in der heißen Brühe zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten kochen. Einige Röschen beiseitelegen. Den übrigen Blumenkohl mit der Brühe und der Soja Cuisine pürieren. Orangen auspressen, Saft und Fruchtfleisch zur Suppe geben. Mit Muskatnuss und Kräutersalz pikant abschmecken. Blumenkohlröschen zugeben und die Suppe erneut erwärmen. Mit Mandelblättchen bestreut servieren.