

**Liebe Kundin, lieber Kunde,**

seit Jahren erhalten wir Bio-Fleisch und Bio-Wurst von der Metzgerei Kammermeier aus Hauzenberg. Diese erhält das Fleisch von kleinen Bio-Höfen aus der Region: Rind und Lamm kommen aus dem Bayerischen Wald, Schweine aus dem benachbarten Rottal. Da sich dort wie auch bei der Metzgerei seit Jahren Kostensteigerungen bemerkbar machen, sowohl bei den Gebühren für die Fleischschau als auch die allgemeinen Kosten, steigen die Preise für Fleisch und Wurstwaren ab nächster Woche bei uns. Damit wird nur den gestiegenen Produktionskosten der immer noch handwerklich arbeitenden Metzgerei Rechnung getragen: weiterhin gleich bleibt die hohe Qualität. Wir hoffen, Sie haben dafür Verständnis.

Parallel dazu startet mit der Fastenzeit auch unsere Vorbereitung auf Ostern. Wir liefern in der Karwoche wieder Fisch vom Weiherblasch sowie Lamm vom Naturlandhof Doll auf Vorbestellung. Zusammen mit der Metzgerei Kammermeier haben wir außerdem wieder beste Fleischstücke im Sortiment. Für die Fastenzeit finden Sie im Online-Shop viele hilfreiche Begleiter wie den Fastenzeit-Tee von Sonnentor. Stöbern Sie im Online-Shop – Sie werden sicherlich fündig werden!

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

**Angebot für Ostern**

**Fisch**



*vom Weiherblasch  
 aus Schönsee*

Elsäßer Saibling frisch, ca. 250-330g	2,99 €/100g
Elsäßer Saibling geräuchert, ca. 250-330g	3,99 €/100g
Elsäßer Saiblingsfilet frisch, 2 St., ca. 150-250g	4,59 €/100g
Regenbogenforelle, frisch, ca. 220-320g	1,99 €/100g
Regenbogenforelle geräuchert, ca. 220-320g	2,69 €/100g
Regenbogenforellenfilets, 2 St., ca. 150-250g	3,59 €/100g
Regenborellenfilets geräuchert, 2 Stück, 180-250g	4,29 €/100g
Lachsforelle, frisch, 500-750g	2,09 €/100g
Lachsforelle geräuchert, 300-550g	2,79 €/100g
Lachsforellenfilets, 2 St., 300-500g	3,89 €/100g

**Bestellschluss Freitag, der 03. April  
 Auslieferung KW 15 (06. - 11. April)**

**Lieferantenportrait**

**Haflingerhof Doll, Nittenau**

Der Naturlandhof Doll ist ein Familienbetrieb. Alle packen mit an und alle eint die Leidenschaft für die Bio-Landwirtschaft. Die Achtung der Würde der Tiere, Wirtschaften im Einklang mit der Natur, ressourcenschonendes Arbeiten und viel Herzblut machen den Hof zu etwas ganz Besonderem! Familie Doll schlachtet die Lämmer frisch, immer im Einklang mit einem höchstmöglichen Maß an Tierwohl.



**Angebot für Ostern**

**Lamm**



*vom Haflingerhof Doll  
 aus Nittenau*

Lamm-Grillpaket ca. 3 kg	26,90 €/kg
Lammkotelett 4 Stück/Pack.	32,90 €/kg
Lamm-Leber, ca. 500g	12,90 €/kg
Lamm-Haxerl aus der Keule, 2 Stück	32,90 €/kg
Lammkeule ganz, ca 2,5-3kg	27,90 €/kg
Lammkeule ohne Knochen, ca. 2 kg	37,90 €/kg
Lammrollbraten, ca. 1,2kg	32,90 €/kg
Lammrücken, ca. 700 g	34,90 €/kg
Lammschulter, ca. 1,5kg	25,90 €/kg
Lamm halb, ca.8-11kg	18,90 €/kg

**Bestellschluss Freitag, der 20. März  
 Auslieferung KW 15 (06. - 11. April)**

**Termin**

**Nur noch wenige Plätze frei !**

**„Mit Rohkost in den Frühling“**

**am 21. 03 2020, 15 bis ca. 18 Uhr mit Bettina Wiethaler  
 im Öko-Seminarhaus in Ettersdorf bei Wiesent**

Nach einer Begrüßung folgt ein Rundgang und ein Kurzvortrag zum Thema „Warum Rohkost? Rohkost = Vitalkost“. Dann bereiten wir zusammen ein Vitalkostbuffet zu, natürlich packt dabei jeder mit an! Im Anschluss daran genießen wir gemeinsam unsere vitalen Köstlichkeiten.

Die Personenzahl ist begrenzt, daher bitten wir um baldige Anmeldung unter 09428/949533 oder info@oekokiste-koessnach.de. **Anmeldeschluss ist der 13. März 2020.**

## MANGOLDNUDELN



**Zutaten:** 700-800g Mangold, 500g Spaghetti oder Fusili, 2 Brühwürfel, 2 Zehen Knoblauch, 2 EL Olivenöl, Parmesan oder Pecorino, Salz

**Zubereitung:** Nudelwasser mit den Brühwürfeln und Salz in einem großen Topf erhitzen. Mangold putzen und in ca. 2cm große Stücke schneiden. In das kochende Nudelwasser erst die Nudeln und dann das Gemüse geben. In eine vorgewärmte Schüssel Olivenöl und durchgepressten Knoblauch geben. Die fertig gegarten und abgeseihten Gemüsenudeln dazu, vermischen, bei Bedarf Öl hinzugeben. Vor dem Servieren mit geriebenem Käse würzen.

*Die vegane Süßigkeiten-Alternative für die Fastenzeit!*

## PASTINAKEN-CHIPS

**Zutaten:** 500g Pastinaken, Öl

**Zubereitung:** Die Pastinaken mit der Küchenreibe in feine Scheibchen schneiden und in gutem Öl knackig ausbraten.

## ROMANESCO-ORANGEN-SUPPE

**Zutaten:** 1 Romanesco (der „grüne Blumenkohl“), 700ml Gemüsebrühe, 100ml Sahne, 2 Orangen, etwas frisch geriebene Muskatnuss, Kräutersalz



**Zubereitung:** Romanesco in Röschen teilen und Strunk in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben in der heißen Brühe zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten kochen, dann die Röschen hinzugeben und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Einige Röschen beiseite legen. Den übrigen Romanesco mit der Brühe und der Sahne pürieren. Orangen auspressen, Saft und Fruchtfleisch zur Suppe geben. Mit Muskatnuss und Kräutersalz abschmecken. Röschen zugeben, Suppe nochmals erwärmen und servieren.

## GEMÜSE DER WOCHE

**Bioland**

**Pastinaken** vom Biolandhof Limbrunner, Kirchroth



Lange Zeit waren Pastinaken ein vergessenes Wurzelgemüse, aber in den letzten Jahren taucht sie in immer mehr Küchen auf. Das freut uns, denn zum einen schmecken sie lecker und zum anderen lassen sie sich bei uns wunderbar anbauen. So bereichern sie die im Winter oft etwas eingeschränkte regionale Küche. Aber Achtung: Pastinaken können äußerlich leicht mit weißen Möhren oder Petersilienwurzeln verwechselt werden!

### Angebote für den Monat

# März

Mehr Angebote unter:  
[www.oekokiste-koessnach.de](http://www.oekokiste-koessnach.de)

Cashewkerne, Großbruch, 500g	12,90 €/St.
Familienhonig flüssig, 250g	2,99 €/St.
Gebrannte Mandeln-Mus, 250g	7,99 €/St.
Kokos- & Haselnussmus mit Dattel, 250g	6,99 €/St.
Mungbohnen Sprossen, 370ml	1,79 €/Glas
Apfelmus 700g, leicht gesüßt	2,19 €/Glas
Heringsfilet in Tomatensauce, 200g	2,59 €/St.
Dinkel Vollkorngetreidebrei nach d. 4. Monat, 250g	2,99 €/St.
Dornfelder „Barrique“ 2015, Weingut Eva Vollmer	11,90 €/Fl.
Roter Riesling, trocken, 0,75l, Weingut Eva Vollmer	11,90 €/Fl.
Sonnenmöhre Saft 0,7l, Voelkel	3,29 €/St.
Sonnenmöhre Saft, 6x0,7l, Voelkel	19,00 €/St.