

## Liebe Kundin, lieber Kunde,

unsere Vorfreude auf Ostern steigt! Deshalb haben wir unser Sortiment noch etwas ausgebaut und bieten weiterhin Süßes und Herzhaftes für die Ostertage an. Wer nicht mehr warten mag, kann sich die Köstlichkeiten natürlich auch schon in die nächste Ökokiste packen lassen.

Für alle, die kein vegetarisches Oster-Menü planen, haben wir zur Auslieferung in der Karwoche neben unserem Fleisch-Angebot der Metzgerei Kammermeier auch zusätzliche Schmankele im Angebot: Fisch von der Bio-Aquakultur Weiherblasch, Lamm vom Naturland-Hof Doll (Haflingerhof) und ganz neu auch Kalbfleisch auf Vorbestellung. Unser Kalbfleisch erhalten wir von der Biokreis-Metzgerei Kammermeier aus Hauzenberg. Die Tiere kommen selbstverständlich **nicht** aus der Kälbermast, sondern von Biokreis-, Bioland- und Naturlandbetrieben aus dem Bayerischen Wald und dem Rottal und werden in einem nahegelegenen, kleinen Schlachtbetrieb geschlachtet. Lesen Sie mehr dazu bei unserem Angebot!

Herzlichst, Ihre Martina Kögl und das Team der Ökokiste Kößnach

## Kalbfleisch zu Ostern

Kalbs-Geschnetzeltes, ca. 500g	32,95 €/kg
Kalbsfilet, ca. 750g	55,90 €/kg
Kalbsbraten, ca 750 g	37,90 €/kg
Kalbsleber	28,95 €/kg
Kalbssteak mariniert	48,90 €/kg
Kalbsrollbraten, ca.750 g	32,90 €/kg
Kalbsschnitzel, 2 Stück, ca. 200g (nur begrenzt verfügbar)	48,90 €/kg
Osso Bucco, Kalbsbeinscheiben,ca. 1kg	24,90 €/kg

**Bestellschluss: Mittwoch, 17.03.2021**  
Auslieferung: Karwoche (KW13, 29.03.-02.04.)

Das **Kalbfleisch** erhalten wir von der Biokreis-Metzgerei Kammermeier aus Hauzenberg. Die Tiere kommen von Biokreis-, Bioland- und Naturlandbetrieben aus dem Bayerischen Wald und dem Rottal. Die Höfe (meist Milchvieh-Betriebe) sind dabei dankbar für eine Abnahme-Quelle, denn was viele nicht mehr wissen: um Milch zu geben, muss jede Kuh mind. einmal pro Jahr kalben. Da nicht alle Kälber (vor allem keine männlichen) auf dem Milchvieh-Betrieb verbleiben können, sind die Milchbauern auf eine Abnahmequelle für Kalbfleisch angewiesen, weshalb wir in Zusammenarbeit mit unserer Biokreis-zertifizierten Metzgerei Kammermeier eine Kalbfleisch-Aktion zu Ostern anbieten

## 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

## Monatsangebot März

Roggen-Sonnenblume, Monatsbrot	2,35 €/St.
Haferdrink Barista 1l	2,29 €/St.
Cashewkerne, Großbruch 500g	8,99 €/St.
Sesam schwarz, 175g	2,39 €/St.
Langkornreis weiß, 500g	2,59 €/St.
Kokosraspel 250g	2,09 €/St.
Erdbeere Fruchtaufstrich, 200g	3,29 €/Glas
Sauerkirsche Fruchtaufstrich, 200g	3,29 €/Glas
Pesto Genovese, frisch, 165ml	3,39 €/Glas
Grüne Oliven mit Knoblauch (nach Wunschgewicht)	2,99 €/100g
Oliven grün al Naturale, 205g	4,19 €/St.
Oliven Grüne & Kalamata, 175g	4,19 €/St.
Hanfriegel Original, 30g	1,89 €/St.
Feine Bitter Schokolade, 71%, 100g	1,89 €/St.
Schokolade, Vollmilch, 100g	1,89 €/St.
Chardonnay weiß 0,75l	4,59 €/Fl.
BioC Immunkraft Saft, 0,75l	4,19 €/Fl.
BioC Immunkraft Saft, 6x0,75l	23,90 €/Kstn.

## BLAUKRAUT-ORANGEN-SALAT

**Zutaten:** ca. ¼ Kopf Blaukraut, 1-2 Möhren, 1 kl. Zwiebel, 2-3 Orangen (alternativ Mandarinen)

**Zubereitung:** Blaukraut sehr fein hobeln, Karotten, Zwiebel fein schneiden und miteinander vermischen. Orangen in Stücke zerteilen oder filetieren. Mit Essig und Öl, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Den Salat etwas durchziehen lassen.

## GEMÜSE DER WOCHE

**Bioland**

### Blaukraut *aus Franken*

Ähnlich wie im Weißkraut stecken auch im Blaukraut reichlich Vitamin C, E und K, Folsäure, dazu Mineral- und Ballaststoffe. 100 g rohes Blaukraut enthalten so viel Vitamin C wie ein Glas Orangensaft. Außerdem schmeckt es einfach lecker, egal ob als Rohkost, klassisch zu Bratengerichten oder als Auflauf. Nicht zu vergessen natürlich die tolle Farbe, die Blaukraut auf den Teller zaubert!

## 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**

## 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**

## MANGOLD-KÄSESPÄTZLE

**Zutaten:** 450g Mangold, 380g Mehl, 2 Eier, 1 EL Öl, Salz, 2 EL Butter, 2 zerdrückte Knoblauchzehen, 125ml Sahne, frisch gemahlener Pfeffer, Muskatnuss, geriebener Käse

**Zubereitung:** Den Mangold putzen, waschen, in Streifen schneiden und in Salzwasser 5 Minuten garen. 150g Mangold pürieren und mit dem Mehl, den Eiern, Öl, Salz und Wasser zu einem Spätzleteig verkneten. Die Spätzle mit einem Spätzlesieb in kochendes Wasser geben, Aufkochen, etwas ziehen lassen und abseihen. Butter in einer Pfanne zergehen lassen, Spätzle und den restlichen Mangold darin erhitzen. Die Sahne mit Knoblauch, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken und über die Spätzle geben. Zum Schluss mit Käse bestreuen.

## SÜSSKARTOFFEL-RÖSTI MIT BLAUKRAUT

**Für das Blaukraut:**

2 EL Öl, Salz, 125 ml Brühe, 50 g Butter, 2 Gewürznelken, 1 Lorbeerblatt, 1 Prise Zimt, ein kleines Stück Ingwerwurzel, Pfeffer aus der Mühle, 1 kg Blaukraut, 100 ml Rotweinessig, 250 g säuerliche Äpfel, 200 ml trockener Rotwein, 25 g Zucker, 1 Zwiebel, 2 EL Haselnüsse

**Für die Rösti:**

600 g Süßkartoffeln, 1/2 Bund Petersilie, 1 Ei, 60 g geriebener Bergkäse, 2 EL Mehl, Salz und Pfeffer, 3-4 TL Currypulver, 2-3 EL Bratöl



**Zubereitung:** Für das Blaukraut die äußeren Blätter und den Strunk vom Kohlkopf entfernen und das Kraut mit einem scharfen Messer oder auf einem Krauthobel in feine Streifen schneiden. Äpfel schälen, entkernen und fein würfeln. Das Fett in einem großen Topf zerlassen, darin gewürfelte Zwiebeln, Äpfel und Zucker glasig dünsten. Blaukraut und Gewürze begeben, mit Rotwein, Essig und evtl. Brühe aufgießen und ca. 1 Stunde sanft garen lassen. Vor dem Servieren Gewürze entfernen, noch mal mit Essig und Rotwein abschmecken. Haselnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten.

Für die Rösti Süßkartoffeln schälen und grob raspeln. Petersilie fein hacken. Süßkartoffel, Petersilie, Ei, Käse und Mehl verrühren und mit Salz, Pfeffer und Curry würzen. In einer weiten Pfanne etwas Öl erhitzen und nacheinander beidseitig kleine knusprige Rösti backen. Zum Servieren Rotkohl erhitzen, mit Rösti anrichten und mit den Haselnüssen bestreuen.