

Lamm



Angebot für Ostern

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)**

Liebe Kundin, lieber Kunde,

wie versprochen haben wir von der Biofach 2020 einige Produktneuheiten für Sie mitgebracht. Da alles im Zeichen der Müllvermeidung steht, wollen wir besonders die Produkte von Soyka sowie eine Neuheit des Getränke-Herstellers Voelkel vorstellen. Soyka stellt Bio-Soja-Produkte her: in der Pfandflasche und im Pfandglas und aus 100% Sojabohnen aus Österreich, hochwertig veredelt in Tschechien. So sind kurze Transportwege und Nachhaltigkeit garantiert. Ganz ohne den Regenwald zu zerstören und ohne Gentechnik.

Voelkel ist etwas gelungen, auf das wir schon lange gewartet haben: eine pflanzliche Milch-Alternative in der Mehrweg-Flasche. Den Haferdrink in der Glas-Mehrweg- (und auch Pfand-)Flasche! gibt es ab sofort bei uns zu bestellen.

Herzlichst, Ihre Martina Kögl
und das Team der Ökokiste Kößnach

Soyka-Produkte und Voelkel-Haferdrink



| | |
|-------------------------------|-------------|
| Soja Vollmilch Natural, 0,5l | 2,49 €/FL. |
| Soja Vollmilch Barista, 1l | 3,49 €/FL. |
| Soja Vollmilch Vanille, 0,5l | 2,79 €/FL. |
| Soja Vollmilch Kardamom, 0,5l | 2,59 €/St. |
| Soja Joghurt natur, 250g | 2,29 €/Glas |
| Soja Sahne fein, 0,5l | 3,89 €/FL. |
| Soja Kefir natur, 0,5l | 2,99 €/FL. |
| Soja Seiden Tofu, 250g | 2,39 €/Glas |
| Soya Mayonnaise, 250g | 2,99 €/Glas |
| Haferdrink glutenfrei 0,75l | 1,99 €/FL. |

Fisch

vom Weiherblasch
aus Schönsee

Angebot für Ostern



| | |
|--|-------------|
| 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)**

KLEINE WARENKUNDE

Palmkohl/Schwarzkohl



Schwarzkohl, häufig auch Palmkohl genannt, gehört zu den Kohlgewächsen und ähnelt dem Grünkohl. Er hat einen etwas milderem Geschmack als sein grüner Verwandter. Das bekannteste Gericht ist die wohl die Caldo Verde, eine Kartoffel-Kohl-Suppe, in Portugal quasi Nationalgericht. Einfach mal ausprobieren und genießen!

| | |
|---|-------------|
| 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. |

SALAT DER WOCHE

demeter

Rucola vom Demeterhof Stockner, Eichendorf

Diese Woche bekommen wir den ersten regionalen Rucola des Jahres vom Demeterhof Stockner aus Eichendorf. Der aus Italien stammende und inzwischen moderne Rucola war als schlichte Rauke schon unseren Großmüttern bekannt. Als Salat – pur genossen – kann er ebenso wie Radiccio oder Sauerampfer nicht überzeugen, da er sehr intensiv würzig schmeckt. Gemischt unter milde Blattsalate oder gemischte Salate entfaltet er sein ganzes, pikantes Aroma und gibt den Salaten eine ganz besondere Note. Außerdem lässt er sich wunderbar zu Pesto verarbeiten.



CALDO VERDE

Zutaten: 4 EL Olivenöl, 2 Zwiebeln (klein), 1 Knoblauchzehe, 600g Kartoffeln, 400g Schwarzkohl, 200g Chorizo am Stück, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln fein schneiden, Knoblauch fein hacken. Beides mit Salz mischen und glasig anrösten. Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Dazugeben, kurz anbraten und mit so viel Wasser angießen, dass alles gut bedeckt ist. Kartoffeln bei geringer Hitze weich kochen. Topf vom Herd nehmen, alles pürieren.

Schwarzkohl vom Stiel befreien und in feine Streifen schneiden. Salz und Pfeffer hinzufügen, zum Kochen bringen und bei starker Hitze kochen lassen, bis der Kohl weich ist. Chorizo in einer Pfanne mit reichlich Wasser zum Kochen bringen, 12-15 Minuten köcheln lassen, herausnehmen und in Scheiben schneiden. Olivenöl in die Suppe mischen, die Wurstscheiben einlegen und 2-3 Min. erhitzen.



RUCOLA-OMELETT

für 2 Personen

bei uns natürlich mit Eiern vom Zweinutzungshuhn!

Zutaten: 1 Bund Rucola, 4 Eier, Salz, Pfeffer, Mineralwasser, etwas Butter, Quark und Sprossen

Zubereitung: Der Rucola wird gewaschen, trockengeschleudert und grob geschnitten. Die Eier, mit einem Schuss Mineralwasser gequirlt, mit wenig Pfeffer und Salz würzen, denn der Rucola gibt reichlich Aroma. In der Pfanne etwas Butter erhitzen, Ei dazugeben und die geschnittenen Rucola-Blätter darüberstreuen. Deckel auf die Pfanne, bis die Eier fast gestockt sind. Das Omelett in der Mitte zusammenklappen und servieren. Dazu passt Quark mit frischen Sprossen.

Unsere Sprossen kommen diese Woche von der Bioland-Gärtnerei Justland, Straubing.



SCHWARZKOHL SALAT MIT ROTE BETE

Zutaten: 250g Schwarzkohl, 100g Karotten, 100g Rote Bete, 1 EL Ahornsirup, Saft einer Limette, Salz, Pfeffer, etwas Chilipulver, 6 EL Olivenöl

Zubereitung: Schwarzkohl kohl putzen, waschen, trocken schleudern und die Blattrippen entfernen. Blätter mit einem scharfen Messer in möglichst feine Streifen schneiden. Karotten und Rote Bete schälen und mit einer Gemüsereibe in hauchdünne Scheiben hobeln. Ahornsirup mit Limettensaft, Salz, Chilipulver, Pfeffer und Olivenöl verrühren. Gemüse mit dem Dressing mischen und ca. 15 Min. ziehen lassen, abschmecken und servieren.