



**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

**Liebe Kundin, lieber Kunde,**

die Ostertage sind traditionell eine Zeit des Genusses und des Schlemmens. Viele beenden dann die Fastenzeit, andere genießen die Tage im Kreise ihrer Lieben bei gutem Essen. Auch an Feiertagen darf der verantwortungsvolle Konsum nicht in den Hintergrund rücken. Das betrifft natürlich alle Lebensmittel, vor allem aber solche tierischen Ursprungs. Denn hier haben wir einen besonderen Auftrag, verantwortungsvoll und im Sinne des Tierwohls zu handeln.

Eine Initiative, die sich seit langem dafür einsetzt, ist die Ökologische Tierzucht e.V. Sie kämpft gegen Kükenschreddern und für das Zweinutzungshuhn. Wir haben deshalb ausschließlich Zweinutzungshuhn-Eier im Sortiment, selbstverständlich gilt das auch für unsere gefärbten Ostereier.

Einen ähnlichen Gedankengang verfolgen wir mit unserem Kalbfleisch-Angebot zu Ostern. Milchvieh-Betriebe sind auf Abnehmer für männliche Kälber angewiesen sind (ohne Kälber keine Milch). Diese eignen sich nicht für die Aufzucht, deshalb haben wir uns dafür entschieden, regionales Bio-Kalbfleisch vor Ostern anzubieten: nicht aus Mastbetrieben, sondern von Milchvieh-Höfen im Bayerischen Wald und dem Rottal. Fleisch von regionalen Bio-Höfen und in Maßen: so gelingt nachhaltiger und verantwortungsbewusster Konsum!

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

**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**

**Kalbfleisch zu Ostern**

*von der Biokreis-Metzgerei Kammermeier / Hauzenberg*

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.)**





## KOHLRABI-RADIESCHENFRISCHKOST

**Zutaten:** 100g Schmand, 1-2 TL Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 2 EL Sonnenblumenöl, 50g Zwiebeln, 350g Kohlrabi, 200g Radieschen, 4 EL Sprossen, fein geschnitten

**Zubereitung:** Schmand, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Öl verrühren und abschmecken. Zwiebeln fein würfeln, Kohlrabi grob raffeln, Radieschen in feine Stifte schneiden. Alles mit der Soße und dem Schnittlauch mischen, abschmecken.

*Kohlrabi und Radieschen sind diese Woche Demeter-zertifiziert (Italien), die Sprossen kommen von Justland aus Straubing (Bioland).*



## GEMÜSE DER WOCHE

### Schwarzwurzeln, der „Winterspargel“



Schwarzwurzeln enthalten viel Vitamin E, das sonst hauptsächlich in Nüssen, Getreidekeimen und Meeresfrüchten vorkommt. Schwarzwurzeln sind ein ausgesprochen feines Gemüse, im Geschmack etwas an Spargel erinnernd. Durch den weißen, milchartigen Saft können sich beim Schälen die Hände rostrot färben, mit Zitronensaft können Sie ihn allerdings leicht wieder entfernen. Schwarzwurzeln werden in reichlich Salzwasser mit etwas Essig oder Zitronensaft gekocht. Die Säure verhindert, dass sich die geschälten weißen Wurzeln dunkel färben.

## GESCHMORTE RADIESERL

**Zutaten:** 1- 2 Bund Radieschen mit Blättern, 12 Zwiebel, 50g Speck (oder Räuchertofu), Olivenöl, Salz und Pfeffer, Rotwein- oder Balsamico-Essig nach Belieben

**Zubereitung:** Radieschen vierteln, Blätter grob hacken, Zwiebeln fein schneiden und Speck würfeln. Alles zusammen in Olivenöl bei nicht zu hoher Hitze etwa 10 Minuten braten. Salzen, pfeffern und nach Belieben mit einigen Spritzern Essig abschmecken. Wird traditionell zu gebratenem Fleisch gereicht. Dieses Gericht kommt aus dem Veneto.

## 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.

## SCHWARZWURZEL-TARTE

**Zutaten:** 250g Weizenvollkornmehl, halber TL Salz, 100g Butter, 3 EL Wasser, 500g Schwarzwurzeln, 200g Champignons, 1 mittlere Zwiebel, 2 EL Butter, 3 Eier, 100ml süße Sahne, halber Bund gehackte Petersilie, Salz, Pfeffer, Zitronensaft

**Zubereitung:** Für den Teig das Mehl mit dem Salz der Butter und dem Wasser verkneten. Anschließend den Teig kühl stellen. Die Schwarzwurzeln schälen, in Würfel schneiden und für etwa 10 Minuten in Essigwasser einlegen. Dadurch behalten sie ihre weiße Farbe. Die Schwarzwurzelstücke bei mittlerer Hitze 30 Minuten in Salzwasser garen. Anschließend die Hälfte davon mit etwas Kochwasser pürieren und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Zwiebel fein würfeln und in der Butter andünsten. Die Champignons je nach Größe in Scheiben schneiden oder vierteln und mit der Zwiebel dünsten. Die Eier mit der Sahne verquirlen und das Schwarzwurzelpüree darunter mischen. Eine Tarteform mit dem Mürbteig auslegen. Die Champignons sowie die Schwarzwurzelstücke darauf verteilen und mit der Petersilie bestreuen. Die Ei-Sahne-Schwarzwurzel-Mischung darüber geben und das Ganze im vorgeheizten Backofen bei 200° C etwa 15 Minuten backen.

*Dazu passt: frischer Blattsalat, z.B. Batavia, diese Woche Naturland-zertifiziert aus Italien!*

