

## Liefertags- und Abhol-Verschiebung

Wegen des Feiertags am 1. Mai verschieben sich alle für Freitag, 01.05. geplanten Lieferungen auf Samstag, 02. Mai. Dies gilt auch für die Abholung der Vorbestellungen unserer Hofladen-Stammkunden. Wir danken für Ihr Verständnis!

### Liebe Kundin, lieber Kunde,

wir hoffen, Sie hatten trotz der außergewöhnlichen Lage, in die uns Corona bringt, schöne Ostertage! Wir möchten uns auf diesem Wege herzlich dafür bedanken, dass Sie uns so großartig unterstützen: mit lieben Worten und Bildern, mit Nachsichtigkeit bei Fehlern und mit Ihrer Rücksicht, mit der Sie uns begegnen. Haben Sie vielen Dank – wir freuen uns, dass wir die momentane Situation gemeinsam so gut meistern können!

### In diesem Sinne: bleiben Sie besonnen – bleiben Sie gesund!

Herzlichst, Ihre Martina Kögl  
und das Team der Ökokiste Kößnach



### SPITZKOHLSALAT MIT JOGHURT-MINZSAUCE

*passt wunderbar auf das erste Grillbuffet der Saison*

**Zutaten:** 500g Spitzkohl in feine Streifen geschnitten, 1 TL Salz, 2 EL Öl, 250g Joghurt, Saft einer Zitrone, ca. 100g Apfel, ein paar Blätter frische Minze, 2 EL Honig, 1 Prise Zimt, etwas Zitronenschale, fein gerieben, Pfeffer, 50g Hasel- oder Walnüsse

**Zubereitung:** Spitzkohl mit Salz und Öl vermengen, dann weich kneten. Joghurt und Zitronensaft hinzugeben und Wirsing durchziehen lassen. Apfel in feine Würfel schneiden und unterheben. In feine Streifen geschnittene Minze und Honig dazugeben. Mit etwas Zimt, Zitronenschale und Pfeffer abschmecken. Nüsse grob hacken und ohne Öl in der Pfanne etwas bräunen lassen. Abgekühlte Nüsse in den Salat geben.



### MONATS-ANGEBOTE

Vielleicht vermissen Sie schon die monatlichen Angebote, die Sie sonst immer auf unserem Kundenbrief finden. Leider zwingt uns die aktuelle Lage unter Corona dazu, im April auf ein Monatsangebot zu verzichten. Grund hierfür ist, dass wir eine Lieferfähigkeit einzelner Produkte über einen gesamten Monatszeitraum nicht gewährleisten sollen. Dies liegt nicht an einem Mangel an Rohstoffen. Vielmehr zwingt Corona vielen Herstellern Änderungen der Produktionsbedingungen (Schichtarbeit, ...) auf, außerdem sind das zum Teil noch Nachwehen der Hamsterkäufe der ersten Wochen und grundsätzlich der gestiegenen, so nicht vorhersehbaren Nachfrage an Bio-Produkten. Wir hoffen, wir können im Mai wieder Monatsangebote auf unserem Kundenbrief veröffentlichen und hoffen auf Ihr Verständnis!

### LASSEN SIE UNS GEMEINSAM PAPIER SPAREN!

Wir haben vor zwei Jahren unser Lieferschein-System umgestellt: Lieferscheine werden nur per E-Mail verschickt, außer Sie wünschen ausdrücklich einen Ausdruck in Ihrer Ökokiste. So konnten wir zusammen schon eine Menge Papier sparen – vielen Dank! Bei allen Kunden, die Ihren Lieferschein aktuell noch in Papierform erhalten, möchten wir auf diesem Wege kurz nachfragen: falls ins Zukunft ein Lieferschein per E-Mail für Sie ausreichend ist, sagen Sie uns gerne kurz Bescheid. Wir werden das auf Ihrem Kundenkonto vermerken!

### WICHTIG

Bitte beachten Sie die aktuellen Infos und Änderungen wegen der Corona-Krise in unserem Online-Shop bzw. auf dem letzten Kundenbrief. Falls weitere Änderungen nötig sind, informieren wir Sie natürlich rechtzeitig. Vielen Dank für Ihr Verständnis!

## SÜSSKARTOFFELN MIT KICHERERBSEN



**Zutaten:** 4 kleine Süßkartoffeln, 4 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 2 reife Avocados, Saft einer Zitrone, 1 Dose Kichererbsen (Abtropfgewicht 260g), 2 Knoblauchzehen, Etwas Chili, 250g Naturjoghurt, 2 Handvoll Korianderblättchen

**Zubereitung:** Süßkartoffeln waschen und der Länge nach halbieren. Schnittfläche mit Olivenöl einpinseln und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit der Schnittfläche nach unten auf eine Stelle des Grills legen, die nicht allzu heiß ist, sodass die Kartoffel gart, ohne anzubrennen. Nach 10–15 Minuten wenden und zu Ende garen.

Avocados halbieren, Kern entfernen. Das Fruchtfleisch herauslöfeln und mit der Hälfte des Zitronensafts zum Mus verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Kichererbsen auf ein Sieb geben und kalt abrausen. Knoblauchzehen schälen und durch eine Presse drücken. Kichererbsen, Knoblauch, Chili und Naturjoghurt in einer Schüssel mischen, mit Salz, Pfeffer und dem restlichen Zitronensaft würzen. Korianderblättchen grob hacken. Süßkartoffeln mit Avocado-creme und Kichererbsen belegen. Mit Korianderblättchen bestreut sofort servieren.

## SÜSSKARTOFFEL-RÖSTI

**Zutaten:** 600g Süßkartoffeln, ½ Bund Petersilie, 1 Ei, 60g geriebener Bergkäse, 2 EL Mehl, Salz und Pfeffer, 3-4 TL Currypulver, 2-3 EL Bratöl

**Zubereitung:** Süßkartoffeln schälen und grob raspeln. Petersilie fein hacken. Süßkartoffel, Petersilie, Ei, Käse und Mehl verrühren und mit Salz, Pfeffer und Curry würzen. Dazu passt ein Frühlingsalat mit Feldsalat, Gurke und Radieschen.



## PRODUKTINFO BÄRLAUCH



Im Frühjahr beginnen in schattigen Auen und Laubwäldern die ersten grünen Bärlauchblätter zu sprießen. Die Blattform wird oft mit der der giftigen Maiglöckchen oder Herbstzeitlosen verwechselt- beide Verwechslungsgefahren kann man leicht ausschließen, indem man die Blätter zwischen den Fingern zerreibt. Steigt ein leichter Knoblauchduft in die Nase, dann kann man sicher sein, Bärlauch gepflückt zu haben. Trotzdem sollten nur erfahrene Sammler wilden Bärlauch ernten.

Früher haben sich die Bären diese Pflanze gern einverleibt. Die Menschen glaubten, mit dem Verzehr der Blätter ähnliche Kräfte wie Bären erlangen zu können. So kam der Bärlauch (lat. *Allium ursinum*) zu seinem Namen.

Der Ökokisten-Bärlauch ist demeter-zertifiziert und kann in vielen Varianten die Küche bereichern.

## BÄRLAUCH-SUPPE

**Zutaten:** 100g Kartoffeln, mehlig kochend, 1/2 Zwiebel, gewürfelt, 400ml Brühe, 100ml Vollmilch, 1/4 Meersalz, Pfeffer und Muskat, 50 ml Sahne, 1 Bund Bärlauch, fein geschnitten

**Zubereitung:** Kartoffeln gut abbürsten, würfeln und mit Zwiebelwürfeln in der Gemüsebrühe weichkochen. Anschließend pürieren, Vollmilch zugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Sahne kurz vor dem Servieren in die heiße Suppe einrühren. Bärlauchstreifen zugeben und sofort servieren.

Durch das späte Hinzugeben des Bärlauchs wird er kaum erhitzt und verliert so wenig gute Inhaltsstoffe wie möglich!

## BÄRLAUCHQUARK

**Zutaten:** 250g Quark, Milch oder Sahne, 1 Bund Bärlauch, klein geschnitten, 1 hartgekochtes Ei, klein geschnitten, Kräutersalz, Pfeffer

**Zubereitung:** Quark mit Milch oder Sahne glattrühren, mit Kräutersalz und Pfeffer würzen. Bärlauch und Ei unter mischen.