

## Liebe Kundin, lieber Kunde,

es ist soweit – die Spargelzeit beginnt! Wir freuen uns sehr, dass wir ab sofort wieder regionalen Spargel von unserem langjährigen Partner, dem Biolandhof Keil, anbieten können.

Unser Sortiment verändert sich momentan fast täglich, da manche Lieferanten kurzfristig Schwierigkeiten beim Nachschub haben. Bei der Kosmetikfirma Lenz hat das allerdings andere Gründe. Unser Sortiment an hochwertiger Kosmetik der Firma Lenz wird kleiner. Denn: Es tut sich was bei Lenz.

Lenz löst sich aus der Logona-Gruppe, denn es möchte seinen Wurzeln treu bleiben. In enger Zusammenarbeit mit dem neuen Partner Cosmondia wurde und wird noch viel angegangen: Optimierung von Rezepturen, teils neue Designs und am wichtigsten: alle Produkte werden neu zertifiziert. Schritt für Schritt bringt Lenz bewährte und auch einige neue Produkte auf den Markt, die Sie dann sofort in unserem Online-Shop finden werden. Aber so eine große Neuausrichtung braucht Zeit - in Zeiten von Corona mehr denn je. Daher wird unser Lenz-Sortiment erst einmal etwas kleiner werden, bis Lenz die neuen Produkte auf den Markt bringen und wir unser Sortiment wieder erweitern können. Wir freuen uns darauf - Sie hoffentlich auch!

Herzlichst, Ihre Martina Kögl  
und das Team der Ökokiste Kößnach

## Liefertags- und Abhol-Verschiebung

**INFO**

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!

## 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!

## Ab sofort regionaler Bioland-Spargel vom Biolandhof Sepp Keil, Kapfelberg

**Bioland**

Ab sofort gibt es bei uns den ersten regionalen Bioland-Spargel. Frisch geerntet, aber noch am Beginn der Saison, daher können wir kurzfristige Nicht-Verfügbarkeiten nicht leider nicht ausschließen. Trotz der angespannten Erntehelfer-Situation, bedingt durch Corona, liefern uns die Keils so viel Spargel wie möglich! Die erschwerten Arbeitsbedingungen in dieser Saison haben aktuell auch den etwas höheren Preis des Spargels zur Folge. Die aktuellen Spargel-Angebote finden Sie auch im Online-Shop – gerne teilen wir Ihnen auch telefonisch mit, welchen Spargel wir gerade vorrätig haben.



## Spargelzeit

Spargel I, weiß, 500g	10,99 €/Bund
Spargel II, weiß-violett, 500g	7,99 €/Bund
Grünspargel, 250g	4,99 €/Bund
Grünspargel, 500g	9,99 €/Bund
Backschinken	2,89 €/100g
Krustenschinken	2,99 €/100g
Putenschinken gekocht	3,49 €/100g
Schwarzwälder Schinken	4,49 €/100g
Kartoffeln vorwiegend festkochend	2,89 €/kg
Potato Fix Rosmarin-Knoblauch, 35g Würzmischung	0,99 €/St.
Potato Fix Mexican, 35g Würzmischung	0,99 €/St.
Sieglindes Erdäpfel Gewürz, 18g Würzmischung	3,29 €/St.
Sauce Hollandaise, hefefrei, Beutel für 0,2l	1,39 €/St.
Mayonnaise, 250 ml	2,99 €/Glas
Remoulade in der Tube, 190ml	2,99 €/St.
Vegane Mayo, 250ml	3,49 €/Glas
Zitronen Mayonnaise, 200ml	2,99 €/St.
Fass 39, Weißwein, 2018, 0,75l	7,99 €/Fl.
Sander Trio Traditions cuvée, Weißwein trocken, 0,75l	7,99 €/Fl.

## FRÜHLINGSQUICHE

für 8 Stücke

**Zutaten für den Teig:** 200g Weizenmehl, 100g Butter, 1 Ei, Salz, Pfeffer

**Zutaten für den Belag:** 250g Pastinaken, 250g Lauch, 125g Cocktailtomaten, 2 Knoblauchzehen, 2 Zwiebeln, Öl

**Zutaten für den Guss:** 125ml Sahne, 2 Eier, 100g geriebener Käse (Gouda), Muskat

**Zubereitung:** Aus dem Mehl, der Butter, dem Ei und etwas Salz und Pfeffer einen Mürbeteig herstellen. Diesen in einer 26er Form auslegen und einen ca. 3 cm hohen Rand formen. Den Teig auf dem Boden mehrmals mit einer Gabel einstechen und ihn bei 200 Grad ca. 10 Minuten vorbacken. In der Zwischenzeit die Pastinaken schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Lauch putzen und in dünne Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen und vierteln. Die Zwiebeln häuten und in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch häuten und in kleine Würfel schneiden. Das Öl in einer Pfanne heiß werden lassen und das Gemüse, den Knoblauch und die Zwiebeln darin ca. 5 Minuten braten. Dann auf dem vorgebackenen Teig verteilen.

Mit einem Mixer die Sahne mit den Eiern, dem Käse Salz, Pfeffer und dem Muskat verrühren und den Guss über das Gemüse geben. Bei 180 Grad weitere 25 Minuten backen.

*Dazu passt wunderbar ein Frühlingsalat aus Feldsalat und Radieserl. Beides kommt diese Woche vom Demeterhof Stockner, Eichendorf.*

*Die Pastinaken kommen diese Woche vom Biohof Simml, Kalsing.*



## KARTOFFELPFANNE MIT AUSTERNPILZEN UND ROSMARIN

**Zutaten:** Bratkartoffeln zubereiten wie gewohnt. 3 EL Sesamöl, 200g Austernpilze - geputzt, gewaschen und in Stücke geteilt, 2 Schalotten - geschält und kleingeschnitten, 1 Knoblauchzehe - gehackt, 1 ½ TL. Rosmarin, 2 EL. Sojasauce, 100g Wasser, 100g Tomaten - geschält und gewürfelt, Salz, Pfeffer

**Zubereitung:** Bratkartoffeln fertig braten. Öl in einer Pfanne erhitzen. Austernpilze, Schalotten und Knoblauch hineingeben und über ca. 4 Minuten scharf anbraten. Die letzte Minute den Rosmarin dazugeben. Sojasauce und Wasser dazugeben und in ca. 6 Minuten fertig garen. Tomaten unterheben und ebenfalls heiß werden lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gemüse und Bratkartoffeln vermengen oder separat servieren

## Kleine Warenkunde

### Austernpilze

Der Austernpilz gehört zu den Zuchtpilzen, die immer mehr Freunde finden, da er sich vielseitig verwenden lässt. Bei der Lagerung des Austernpilzes, die im Kühlschrank erfolgen sollte, kann es passieren, dass der Pilz mit einer weißen Schicht überzogen ist.

Diese ist völlig ungefährlich und kann bedenkenlos mitgegessen werden. Es handelt sich hierbei um das Pilzmycel (Wurzelgeflecht), welches sich weiterentwickelt. Die weiße Schicht ist also kein Schimmel!



## Hochwertige Öle

vom Bioland-Hof  
Jahrstorfer,  
Eichendorf

Stefan Jahrstorfer betreibt seinen Hof in Eichendorf bereits seit Jahrzehnten nach Bio-Kriterien. Auch im Ölsaaten-Anbau kann man ihn einen Pionier nennen, denn er war in den 90iger Jahren der erste Bauer in Deutschland, der eine Genehmigung für den Anbau von THC-armem, also nicht berauschendem Hanf erhielt. Aus diesem gewinnt er bestes Bio-Hanföl. Hanföl ist im Vergleich zu anderen Ölen das Öl mit dem höchsten Gehalt an essentiellen Fettsäuren. Inzwischen ebenso wichtig sind der Vertrieb des eigens gewonnenen Leinöls sowie Sonnenblumenöls – alles nach den strengen Bioland-Kriterien und regional aus dem Herzen Niederbayerns!



regional

Bioland

Vilstaler Hanföl, 250ml	7,90 €/FL.
Vilstaler Leinöl, 250ml	5,19 €/FL.
Sonnenblumenöl, 500ml	3,85 €/FL.
Sonnenblumenöl, 1l	7,49 €/FL.