

In der KW21 (18.05.-24.05.) verschieben sich alle Lieferungen wegen des Feiertags am Donnerstag wie folgt:
Alle **Donnerstags**lieferungen kommen am Freitag, 22.05.
Alle **Freitag**slieferungen kommen am Samstag, 23.05.
Auch die Abholung der vorgepackten Kisten in Kößnach findet wegen des Feiertags am Sa, 23.05. von 11 bis 17 Uhr statt.
Vielen Dank für Ihr Verständnis!

Liebe Kundin, lieber Kunde,

draußen grünt und blüht alles – da bekommt man doch Lust auf's Grillen... Auch dabei muss nicht auf den ökologischen Aspekt verzichtet werden, denn bei uns gibt es alles, was das Grillherz begehrt: von regionalem Grillfleisch (teils bereits mariniert) über regionale Bio-Salate und Gemüse bis hin zur ökologischen Holzkohle. Natürlich haben wir auch an die Vegetarier und Veganer gedacht, die bei uns eine Vielzahl an Alternativen zum Grillfleisch finden.

In diesem Sinne: auf an den Grill, fertig, los!

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



Monatsangebote Mai

Wir freuen uns, dass wir Ihnen im Mai wieder eine Monatsaktion anbieten können. Es kann jedoch zu kurzfristigen Nicht-Verfügbarkeiten einzelner Produkte der Aktion kommen. Sie gilt, solange der Vorrat reicht.

Mehl Mix Kuchen, 800g glutenfrei	4,29 €/St.
Sesamöl, 0,5 l	6,99 €/Fl.
Hafer Flapjack Landfrüchte, 50g (Müsliriegel)	1,59 €/St.
Hafer Flapjack Nuss, 50g (Müsliriegel)	1,59 €/St.
Kürbiskerne gesalzen, geröstet, 65g REGIONAL	1,69 €/St.
Beeren in dreierlei Schokolade, 50g	1,79 €/St.
Himbeere in Beeren-Schokolade, 50g	1,79 €/St.
Goldschmierseife flüssig, 1l	3,79 €/St.
Farbglanz & Pflege Shampoo, Lavera, 250ml	3,99 €/St.
Sauerstoff blanc, Weißwein aus der Pfalz 0,75l	6,29 €/Fl.
Pri Secco weiß, alkoholfrei, 0,75l	8,99 €/Fl.

Grillfleisch/-Alternativen

Grillwammerl natur, 2 Stück (ca. 300g)	1,49 € /100g
Grillwammerl mariniert, 2 Stück (ca. 300g)	4,99 € /Pack
Schweinelende natur, 2 Stück (ca. 300g)	2,40 € /100g
Schweinelende mariniert, 2 Stück (ca. 300g)	2,69 € /100g
Schweinenackensteak natur, 2 Stück	1,99 € /100g
Schweinenackensteak mariniert, 2 Stück	2,50 € /100g
Spareribs mariniert (ca. 300g)	1,20 € /100g
Hähnchenbrust mariniert, 2 Stück (ca. 350g)	3,49 € /100g
Chicken Wings, ca 600-800g	0,69 € /100g
Hähnchen-Keulen mariniert, 2 Stück	1,89 € /100g
Hähnchenkeulensteak mariniert, 2 St. (ca. 500g)	1,99 € /100g
Rinderlende natur, 2 Stück (ca. 400g)	3,38 € /100g
Rinderlende mariniert, 2 Scheiben (ca. 300g)	3,46 € /100g
Rinderhüftsteak natur, 2 Stück (ca. 300g)	2,50 € /100g
Rinderhüftsteaks mariniert, 2 Stück (ca. 300g)	2,85 € /100g
Rib-Eye-Steak (ca. 500-750g mit Knochen)	2,99 € /100g
Roastbeef (ca. 300-400g ohne Knochen)	3,45 € /100g
T-Bone-Steak (ca. 700g)	4,95 € /100g
Cevapcici aus Lamm, 4 Stück (ca. 250g)	1,90 € /100g
Bratwürste 12 Stück (250g)	4,99 € /St.
Bratwürstl v. Schwein 4 Stück (ca. 200g)	1,99 € /100g
Brat-und Grillkäse, Crostello (2x100g)	4,19 € /Pack
Feta, natur (Schaf- und Ziegenmilch)	2,19 € /100g
Der Grieche - Feta PDO, 180g (100% Schafmilch)	3,59 € /St.
Tofu natur, 200g	1,69 € /St.
Tofu-Grillknacker, 4 Stück (250g)	3,59 € /Pack
Lupinenfrikadelle, 200g	3,79 € /St.
Lupinen Rostbratwürstchen, 200g	3,79 € /Pack
Cashew Blackbean Burger, 160g	2,99 € /St.
Süßkartoffel Burger, 160g	2,99 € /St.
Grillchampignon „Portobello“	1,39 € /100g

Passende Begleiter, Saucen und Gewürze finden Sie im Online-Shop unter www.oekokiste-koessnach.de

SCHAFKÄSE MIT STANGENBOHNEN-KARTOFFEL-SALAT

Zutaten: 1 kg Kartoffeln, 500g Stangenbohnen, 15g Kürbiskerne, 80ml Weißweinessig, 1 TL Senf mittelscharf, 350ml Gemüsefond, 1 Prise Salz, 1 Prise Pfeffer, 80g Zwiebeln, 3 Knoblauchzehen, 2 Scheiben Schafskäse (Feta), 100g Mehl, 2 Eier, 150g Semmelbrösel, 120ml Olivenöl, 1 Bund Schnittlauch

Zubereitung: Pellkartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Die Bohnen putzen, in mundgerechte Stücke schneiden und acht Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren. Abtropfen lassen und zu den Kartoffeln geben. Die grob gehackten Kürbiskerne in einer Pfanne kurz anrösten und beiseitestellen. Weißweinessig, Senf und Gemüsefond erhitzen, glattrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Fein gewürfelte Zwiebeln und gehackten Knoblauch zugeben und alles aufkochen lassen. Anschließend die heiße Marinade über die Kartoffel-Bohnen-Mischung gießen und vorsichtig mischen. Den Salat in einer feuerfesten Schüssel in den Backofen geben und bei 50 Grad etwa 40 Minuten ziehen lassen, dabei öfter umrühren. In der Zwischenzeit den Schafskäse in acht gleich große Stücke schneiden, erst in Mehl, dann in verquirltem Ei und zum Schluss in Semmelbrösel wenden. Den Käse, in 40 Milliliter Öl, in einer Pfanne von jeder Seite etwa vier Minuten braten. Die Kürbiskerne, das restliche Öl und Schnittlauchröllchen vorsichtig unter den Salat heben und diesen zu den Schafskäsescheiben servieren.

Gemüse der Woche

Spinat *aus dem Frankenland*

„Spinat ersetzt die halbe Apotheke“ sagt der Volksmund. Er besitzt in der Tat einen hohen ernährungsphysiologischen Wert, denn er ist reich an verschiedenen lebenswichtigen Mineralstoffen. Richtig zubereitet schmeckt er noch dazu gut. Und da unser Spinat diese Woche aus Bayern kommt, hat er auch keinen weiten Weg hinter. Drei Gründe, dem oft verschmähten Gemüse eine Chance zu geben!



Spargelzeit

Jetzt ist Spargel-Saison: Regionalen Bioland-Spargel bequem nach Hause liefern lassen! Natürlich

gibt es bei uns auch die passenden Begleiter wie Sauce Hollandaise, regionale Kartoffeln und regionalen Bio-Schinken. Oder einfach mal etwas Neues ausprobieren und Spargel und Spinat kombinieren (s. Rezept). Guten Appetit!

SPARGELSALAT MIT SPINAT UND PINIENKERNEN

Zutaten: 500g weißer Spargel, etwas Zucker, 250ml Spargelwasser, 100ml Weinessig, 75ml Olivenöl, Salz, Pfeffer, Schnittlauch, 300g Spinat, 30g Pinienkerne, frische Petersilie

Zubereitung: Spargel schälen und mit einer Prise Salz und etwas Zucker zur Milderung des bitteren Geschmacks in Wasser kochen. 250 ml Spargelwasser mit Essig, Öl und Gewürzen verrühren. Spargel darin marinieren. Spinat auf Tellern anrichten, den Spargel darauf verteilen und mit der Marinade beträufeln. Pinienkerne darüber streuen. Mit Radieschensprossen oder Kräuter garnieren.

Kleine Warenkunde



Stangenbohnen

Stangenbohnen können etwas eher als Buschbohnen geerntet werden. Meist werden Sie vor den Tomaten in die Gewächshäuser gepflanzt und dort an Schnüren geleitet. Sie sind für Tomatenpflanzen die ideale Vorkultur. Man sieht der großen kräftigen Bohnen, die auch breite Bohnen genannt werden, nicht an, wie zart ihr Fruchtfleisch schmeckt.



ROHKOST AUS SPINAT MIT TOMATENDRESSING

Zutaten: 50g Spinat, 1 mittelgroße Zwiebel, 1 Tomate, 1-2EL Tomatenmark, 2-3 EL Olivenöl, Saft von 1 Zitrone, 1-2 EL Rotwein, Meersalz, Pfeffer aus der Mühle, Muskat, Knoblauchzehe zerdrückt

Zubereitung: Spinat sehr gründlich waschen, Blätter zerpfücken, harte Stiele entfernen. Zwiebel schälen und würfeln. Tomate halbieren, Kerne entfernen und ebenfalls würfeln. Alles miteinander vermengen. Tomatenmark mit Olivenöl, Zitronensaft, Rotwein, Salz, Pfeffer, Muskat und Knoblauch gut mischen und über die Rohkostzutaten träufeln.