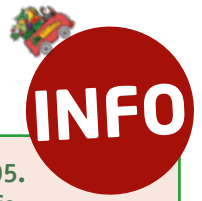


**Liefertagsverschiebung
an und nach Pfingsten**



Aufgrund des Feiertags in KW21, 24.05.-28.05. (Pfingstmontag) verschieben sich alle Lieferungen in dieser Woche um einen Tag: Montagslieferungen kommen am Di, 25.05., Dienstagslieferungen kommen am Mi, 26.05., etc.

In der Woche von Fronleichnam, KW 22 (31.05.-04.06.) gibt es KEINE Liefertagsverschiebung! Allerdings müssen wir aufgrund Fronleichnam einen Teil der Bestellschlüsse in KW22 anpassen, diese sind in der Woche 24 bzw. 48 Stunden früher. Falls Ihre Lieferung davon betroffen wäre, erhalten Sie eine Information von uns mit den detaillierten Bestellschlüssen per E-Mail. Für Fragen stehen wir natürlich jederzeit unter 09428/949533 zur Verfügung. Für die Liefertage Montag und Dienstag gibt es keine Änderung der Bestellschlüsse.

Liebe Kundin, lieber Kunde,

die für April ungewöhnlich kalten Nächte waren der Spargelernte nicht gerade förderlich, aber inzwischen wächst der Spargel auf dem Bioland-Hof Keil sehr gut und kann daher zuverlässig und in Bioland-Qualität in Ihre Ökokiste gepackt werden. Einen Blick hinter die Kulissen der Spargelernte gewährt Beate Mayer vom Bioland-Hof Keil aus Kapfelberg, unserem langjährigen Spargel- und Erdbeer-Lieferanten in der aktuellen Ausgabe der Schrot und Korn, die Sie online kostenlos zu Ihrer Bestellung legen lassen können. Nachzulesen ist der Artikel natürlich auch online unter www.schrotundkorn.de/essen/wer-erntet-unseren-spargel.

Lesenswert – und natürlich ist der Spargel auch geschmacklich ein Genuss! Wir mögen ihn dieses Jahr am liebsten mit den „Zwergerl“-Kartoffeln vom Bioland-Hof Bauer aus Rötze, denn die zu klein geratenen Kartoffeln passen (mit Schale im Ofen zubereitet) wunderbar zum Spargel und zu Sauce Hollandaise oder Butter!

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

Angebot



Spargelzeit

Spargel, Klasse I, weiß, 500g	9,99 € /Bund
Spargel, Klasse II, weiß-violett, 500g	7,99 € /Bund
Grüenspargel, 250g	5,99 € /Bund
Zwergerl Kartoffeln (kleine Kartoffeln, mit Schale essbar), 2kg-Sack	4,29 € /Sack
Kartoffeln festkochend	2,49 € /kg
Krustenschinken	3,60 € /100g
Putenschinken gekocht	3,50 € /100g
Schwarzwälder Schinken	4,59 € /100g
Potato Fix Rosmarin Knoblauch, 35g	0,99 € /Stück
Potato Fix Mexican, 35g	0,99 € /Stück
Sieglindes Erdäpfel Gewürz, 18g	3,49 € /Stück
Sauce Hollandaise, hefefrei, für 250ml	1,39 € /Stück
Mayonnaise mit Olivenöl, 250ml	3,49 € /Stück
Remoulade Vegan, 250ml	2,65 € /Stück
Aioli Sauce 250ml	2,99 € /Stück
Sauce Hollandaise 2x250ml	2,09 € /Stück
Zitronen Mayonnaise, 200ml	2,99 € /Stück
Silvaner 1l, „Volle Pulle“, 2019, Weingut Eva Vollmer, trocken	7,20 € /Fl.
Souignier Gris, Zukunftswein, 0,75l, 2020, Weingut Eva Vollmer, trocken	10,90 € /Stück
Johanniter, Landwein weiß, 0,75l, Weingut Luttner	12,90 € /Fl.

Mai Angebote

Schwarze Ziege, Schnittkäse mit Pfeffer	3,99 € /100g
Kochschinken mit Kräuterkruste	2,99 € /100g
Kräuterbutter, 100g Glas	2,99 € /Glas
Hüttenschmaus Margarine, vegan, 100g	2,99 € /Glas
Dinkelbrot, hell 500g	3,50 € /St.
Lupinen Rostbratwürstchen vegan, 200g	3,59 € /200g
Emmer, 1kg	3,99 € /St.
Rhabarber Vanille Fruchtaufstrich, demeter, 200g	3,29 € /St.
Zuckermais im Glas, demeter, 350g	1,65 € /Glas
Hanföl, 250ml	7,69 € /Fl.
Olivenöl 1l, mittel fruchtig	11,99 € /Fl.
Waschmittel Universal Waschnuss, 1,5l	5,59 € /St.
Flüssiges Waschmittel mit Lavendel, 1,5l	5,59 € /St.
Elbling sur lie, fein herb, Weißwein, Weingut Ernst Hein, 2017	5,49 € /Fl.
now Pink Rhabarber Lammsbräu-Limo, 0,33l	0,99 € /Fl.
now Pink Rhabarber 10x0,33l	9,40 € /Kstn.



Regionales Grill-Fleisch der Metzgerei Kammermeier aus Hauzenberg



Die Tiere kommen von Biokreis-, Bioland- und Naturlandbetrieben aus dem Bayerischen Wald und dem Rottal und werden in einem nahegelegenen, kleinen Schlachtbetrieb geschlachtet. Keine Massentierhaltung, kein Schlachten in einem großen Schlachthof: beides lehnen wir strikt ab.

Grill-Fleisch *von der Metzgerei Kammermeier aus Hauzenberg*

Bratwürste 12 Stück/Pack.	4,99 €/St.
Bratwürstl v. Schwein 4 Stück, ca. 200g	1,99 €/100g
Käsekrainer, 2 Stück, ca. 220 g	2,19 €/100g
Grillwammerl natur, 2 Stück, ca. 300g	1,49 €/100g
Grillwammerl mariniert, 2 Stück, ca. 300g	15,90 €/kg
Schweinelende natur, 2 Stück, ca. 300g	2,39 €/100g
Schweinelende mariniert, 2 Stück, ca. 300g	2,69 €/100g
Filetkotelett v. Schwein, m. Knochen, dicke Scheibe, ca. 350g	1,99 €/100g
Schweinenackensteak natur, 2 Stück, ca. 330g	1,99 €/100g
Schweinenackensteak mariniert, 2 Stück, ca. 330g	2,49 €/100g
Spareribs, mariniert, ca. 300g	1,20 €/100g
Rinderlende natur, 2 Stück, ca. 400g	3,38 €/100g
Rinderlende mariniert, 2 Stück, ca. 300g	3,46 €/100g
Rinderhüftsteak natur, 2 Stück, ca. 300g	2,49 €/100g
Rinderhüftsteaks mariniert, 2 Stück, ca. 300g	2,85 €/100g
Rib-Eye-Steak, ca. 500-800g	2,99 €/100g
Roastbeef, ca. 300-400g	3,45 €/100g
T-Bone-Steak	4,95 €/100g

Probieren Sie auch unsere vegetarischen und veganen Grill-Produkte sowie die passenden Grillbegleiter! Sie finden das Angebot im Online-Shop sowie auf unseren nächsten Kundenbriefen!

OBST DER WOCHE



Rhabarber *auf Franken*

Vom Rhabarber lassen sich die dicken Blattstiele nutzen. Die geschälten, in Stücke geschnittenen Stiele können zu Kompott, Marmelade oder Suppen verarbeitet werden. Auch die Bereitung von Saft, Most und Wein ist sehr beliebt, denn der Geschmack des Rhabarbers ist erfrischend, pikant-säuerlich und obstähnlich. Nicht so bekannt ist die pikante Verwendung von Rhabarber. Testen Sie doch unser Rezept für Rhabarber-Linsen-Curry!

RHABARBER-LINSEN-CURRY MIT REIS



Zutaten: 2 Knoblauchzehen, 20g Ingwer, 300g Rhabarber, Frischer Koriander oder 1 TL Korianderkörner, 1 TL gemahlener Kreuzkümmel, 2 EL Kokosöl, 1 EL Kurkuma, 150g Tellerlinsen, 400ml Gemüsebrühe, 400g stückige Tomaten, 250g Reis, 1/2 Bund Petersilie, 250ml Kokosmilch, 2EL Rohrohrzucker oder Agavendicksaft, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Rhabarber putzen und grob würfeln. Koriander hacken und Kreuzkümmel in einem Mörser leicht zerdrücken. Kokosöl erhitzen. Gewürze darin unter Rühren 2 Minuten anschwitzen. Linsen und Rhabarber zugeben, mit Gemüsebrühe und Tomaten aufgießen und aufkochen lassen. Bei geringer Hitze 30 Minuten köcheln lassen. Reis garen. Petersilie waschen und grob hacken. Kokosmilch zugeben und nochmals kurz aufkochen lassen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Servieren mit Petersilie bestreuen und mit Reis servieren.

Passt wunderbar als Beilage zum Grillen oder mit Baguette als leichtes Abendessen.

KAROTTEN-FENCHEL-ROHKOST

Zutaten: ca. 250g Fenchelknolle, ca. 250g Karotten, Saft von 1 Zitrone 1 TL Honig 2 EL Distelöl

Zubereitung:

Für die Sauce den Zitronensaft mit dem Honig und dem Öl verrühren. Die Fenchelknolle waschen. Die harten Stiele und den Wurzelstrunk entfernen. Das Fenchelgrün beiseitelegen. Die Karotten abbürsten oder schälen. Den Fenchel und die Karotten in feine Scheiben schneiden oder hobeln. Das Gemüse gründlich mit der Sauce vermengen.

RHABARBER-STREUSELKUCHEN

Zutaten: 1 Packung Streuselkuchen Ruck-Zuck, 300g Butter oder Margarine, 1 Ei, ca. 300g Rhabarber geschält und geschnitten

Zubereitung: Alle Zutaten in eine Rührschüssel geben und mit dem Handrührgerät und Knethaken zu einer bröseligen Masse verarbeiten. Das dauert ca. 1 Minute. Etwa zwei Drittel der Streusel in die Springform geben und gut am Boden andrücken. Dazu die Hände etwas feucht machen. Den geschälten und geschnittenen Rhabarber darauf verteilen und die übrigen Streusel locker darüberstreuen. Ca. 40 Minuten backen. Nach Geschmack mit Zimtzucker oder Puderzucker bestreuen.

Streuselkuchen Ruck-Zuck

Backmischung 650g, aus Weizen-, Dinkel, Einkorn- und Mais-Vollkornmehl vom Bioland-Hof Fischer-Ittlinger 5,69 €/Stück

