

In der KW21 (18.05.-24.05.) verschieben sich alle Lieferungen wegen des Feiertags am Donnerstag wie folgt:
Alle Donnerstagslieferungen kommen am Freitag, 22.05.
Alle Freitagslieferungen 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,

jede Woche können wir nun unser Sortiment an regionalem Gemüse und Salat erweitern, das freut uns sehr! Jetzt beginnt auch die Spargel-Hauptsaison. Grünspargel erhalten wir vom Bioland-Hof Keil leider keinen mehr, dafür war das Wetter zu trocken. Aber auch aus weißem Spargel lassen sich leckere Gerichte zaubern. Vom gleichen Hof bekommen wir ab sofort – für kurze Zeit – regionale Erdbeeren.

Ende April wollten wir eigentlich auch unseren Apfel-Bauern Alfons Vilser besuchen. Leider war dies wegen der aktuellen Lage nicht möglich, daher haben wir ihn virtuell besucht! Schauen Sie sich das Video und die Fotos auf unserer Webseite oder unserer Facebook-Seite an – es ist einen Blick wert!

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

Ab sofort regional erhältlich:

Schlangengurken von Justland aus Straubing, Minigurken vom Biolandhof Waas, und Salate und Radieserl vom Demeterhof Stockner, Eichendorf.

Spargelzeit



Spargel I, weiß, 500g	9,99 €/Bund
Spargel II, weiß-violett, 500g	7,99 €/Bund
Bruchspargel, 500g	6,49 €/Tüte
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.

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

ZUCCHINI-MOZZARELLA-AUFLAUF

Zutaten: 1 Zwiebel gehackt, 2 Knoblauchzehen zerdrückt, Olivenöl, 800g Tomaten überbrüht und geschält, 1 TL Gemüsebrühe, 600g Zucchini in ½ cm breite Scheiben geschnitten, Salz, Pfeffer, 300g Mozzarella in dünne Scheiben geschnitten, 1 Bund Basilikum fein gehackt, 100g Parmesan frisch gerieben.

Zubereitung: Zwiebeln und Knoblauch in wenig Öl glasig dünsten. Tomaten und Gemüsebrühe dazugeben und einige Minuten köcheln. Zucchini in wenig Öl anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. In eine Auflaufform die Hälfte der Tomatensauce geben, darauf die Hälfte der Mozzarellascheiben verteilen. Mit Basilikum bestreuen. In der gleichen Reihenfolge die restlichen Zutaten einschichten. Die letzte Schicht dick mit Parmesan abdecken. Bei 180-200 C etwa 30 Minuten backen.



SPARGEL-CARPACCIO

Zutaten: 8-10 Stangen Spargel (weiß oder grün), 2 Tomaten, 2 Zitronen, 2 EL Nussöl, Pfeffer, Salz

Zubereitung: Spargel schälen und 5 Min. blanchieren. Schräg in 2mm dünne Scheiben schneiden. Tomaten abziehen, entkernen und würfeln. Aus dem Saft der Zitronen, Öl und Gewürzen eine Vinaigrette bereiten. Spargel auf 4 Tellern anrichten, Zitronen-Öl-Mischung darüber gießen und mit Tomatenwürfeln garnieren.

Gemüse der Woche



Mangold *aus der Oberpfalz*

Mangold ist eng verwandt mit Rote Bete und Zuckerrübe, gegessen werden aber lediglich die Blätter mit ihren Stielen. Der Schnitt- oder Blattmangold ist sehr zart und bildet kaum Rippen aus. Er eignet sich daher auch roh für den Salat. Der Stiel- oder Rippenmangold, auch Römischer Kohl genannt, hat große, dunkelgrüne Blätter mit ausgeprägten Stielen, die grün oder weiß sein können. Die dekorativen roten Sorten - wie „Feurio“ und „Vulkan“ - haben dünne, lange Rippen. Mangold ist sehr reich an Mineralstoffen und Vitaminen, besonders gut versorgt er den Körper mit Calcium, Beta-Carotin und Vitamin C.



MANGOLDSUPPE MIT KNOBLAUCH

Zutaten: 100g Zwiebeln, in Würfeln, 1 Knoblauchzehe, in kleinen Würfeln, 1 EL Olivenöl, 100g gewürfelte Kartoffeln, 400g Mangold- in Streifen geschnitten, 300ml Gemüsebrühe, 300ml Milch, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Chili, 100g Sahne, 1-2 EL Zitronensaft oder 3- 4 EL Weißwein, 2 Scheiben Vollkornbrot, 1 EL Olivenöl, 2 Knoblauchzehen

Zubereitung: Zwiebeln und Knoblauch in Olivenöl anschwitzen, Kartoffeln dazugeben und mitdünsten. Mangold zu den Kartoffeln geben. Mit Gemüsebrühe und Milch aufgießen und 15- 20 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Suppe mit dem Pürierstab cremig mixen und mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss einem Hauch Chili, Sahne, Zitronensaft oder Weißwein abschmecken.

Vollkornbrot kross tosten, abkühlen lassen und in kleine Würfel schneiden. Knoblauchzehen fein hacken und in Olivenöl in einer Pfanne kurz anrösten. Brotwürfel in dem Olivenöl schwenken und über die Suppe streuen. Vollkornbrot kross tosten, abkühlen lassen und in kleine Würfel schneiden. Knoblauchzehen fein hacken und in Olivenöl in einer Pfanne kurz anrösten. Brotwürfel in dem Olivenöl schwenken und über die Suppe streuen.



Unterstützen Sie die Artenvielfalt in Europa!
 Weitere Infos unter
www.mitmachen.nabu.de/werdelaut

WERDE LAUT FÜR MICH!

GIB MIR DEINE STIMME FÜR DIE ARTENVIELFALT IN EUROPA.

NEUE AGRARPOLITIK JETZT! #FutureCAP