

Liebe Kundin, lieber Kunde,

ab sofort startet bei uns wieder die Steinfrucht-Saison. Regionales Steinobst gibt es selbstverständlich noch nicht, aber wer schon Lust auf Pfirsiche oder Aprikosen hat, der bekommt bei uns ab sofort leckere Bio-Ware aus dem Süden Europas.

Die Lagerung bei Steinfrüchten ist, wie bei Beeren, eine besondere Sache: die Früchte mögen es kühl und trocken, am besten nicht gestapelt, sondern einzeln getrennt. Da Bio-Obst nicht mit Pestiziden behandelt wird, ist ein rascher Verderb nicht ganz auszuschließen. Wir empfehlen daher, Beeren und Steinobst nicht lange zu lagern. In den meisten Haushalten ist das aber sowieso nicht der Fall: die Früchte sind dafür einfach viel zu lecker!

Herzlichst, Ihre Martina Kögl
und das Team der Ökokiste Kößnach



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	1,59 €/100g
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

Angebot

Spargelzeit



Spargel, Klasse I, weiß, 500g	9,99 € /Bund
Bruchspargel, 500g	7,49 € /Tüte
Spargel, Klasse II, weiß-violett, 500g	7,99 € /Bund
Spargelspitzen (dünn, daher sehr fein!), 250g	6,99€ /Tüte
Grüenspargel, 250g	5,99 € /Bund
Zwergelr 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
Sieglinde 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.

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.



GEMÜSE DER WOCHE

Bioland



Wurzel-Spinat *aus der Region*

Diese Woche können wir regionalen Wurzelspinat in Ihre Ökokiste planen. Hier werden die Blätter im Gegensatz zum Blattspinat nicht einzeln, sondern inklusive Wurzelansatz geerntet. „Spinat ersetzt die halbe Apotheke“ sagt der Volksmund. Auch wenn sein Eisengehalt oft überschätzt wurde, besitzt er einen hohen ernährungsphysiologischen Wert, denn er ist besonders reich an Mineralstoffen, Vitaminen und eben auch an Eisen.

AUBERGINEN IN JOGHURT

Zutaten: 1-2 Auberginen, 4-5 EL Olivenöl, 400g Joghurt, Chilipulver, 1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel, 1/2 TL Salz, 2 Knoblauchzehen

Zubereitung:

Auberginen halbieren, in dünne Scheiben schneiden und in feuerfeste Auflaufform schichten. Mit Öl beträufeln und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad 15 bis 20 Minuten weich garen. In der Zwischenzeit Joghurt mit Chilipulver (Vorsicht, sehr scharf!), Kreuzkümmel, Salz und zerdrückten Knoblauchzehen verrühren. Joghurt auf die noch warmen Auberginen geben, vorsichtig untermischen und gekühlt servieren.

Salatdressing mal anders

BATAVIA MIT GORGONZOLA-DRESSING

Zutaten: 1 Batavia, 20g Gorgonzola, 100g Sahne, 1 EL Weißweinessig, 1/2 Bund Schnittlauch, 1 Kresse, Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Käse mit einer Gabel fein zerkleinern und mit einem Schneebesen unter die Sahne rühren. Weißweinessig und 1 EL Wasser unterrühren. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Kresse abschneiden und mit dem Schnittlauch unter das Dressing rühren. Sauce kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Der Batavia kommt diese Woche vom Demeter-Hof Stockner, Eichendorf.

demeter



INDISCHES SPINAT-CURRY MIT TEMPEH

Zutaten: 300g Tempeh, 400g Spinat, 2 Zwiebeln oder mehrere Bundzwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 20g Ingwer, 2EL Ghee, 100g Cashewkerne, 200ml Wasser, 400g Tomatenstücke, 1 1/2 TL Madras Masala, 1/2TL Zimt, 150ml Schlagsahne, Salz, Pfeffer, Chili, Saft einer Limette

Zubereitung:

Tempeh trocken tupfen und würfeln. Beim Wurzelspinat die Wurzel entfernen und Blätter grob hacken, ebenso Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer fein reiben. 1 EL Ghee in einem Topf erhitzen. Chili, Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten anbraten. Spinat, Ingwer und Cashewkerne hinzugeben und solange rühren, bis der Spinat leicht in sich zusammenfällt. 200 ml Wasser und gehackte Tomaten hinzugeben und alles fein pürieren. Madras Masala und Zimt zum Spinatpüree geben und 2-3 Minuten köcheln lassen. Restliches Ghee in einer Pfanne erhitzen. Tempeh darin goldbraun anbraten. Schlagsahne und gebratenen Tempeh unter das Spinat-Curry rühren. Mit Salz, Pfeffer und nach Belieben mit Limettensaft abschmecken. Mit Reis servieren.



Madras Masala, 40g 2,95€/St.

Madras Masala ist ein mildes, indisches Gemüsegewürz, unter anderem aus Kurkuma, Koriander, Kardamom,... Wurdies (Wurzelgräbers Blütenparadies) verpackt es plastikfrei in liebevoll gestalteten Tüten.



Kleine Warenkunde

Tempeh

Tempeh besteht wie Tofu aus Sojabohnen, ist aber wesentlich fester und kerniger. Die Sojabohnen werden gekocht, mit einem Edelschimmelpilz versetzt und 1 bis 2 Tage fermentiert. Die Pilzzellen bilden ein feines Netz um die Bohnen und lassen die Masse fest werden.

Wir erhalten den Tempeh von der tempehmanufaktur, einem Familienbetrieb im Allgäu, der 2010 von Stephanie und Markus Schnappinger gegründet wurde.



Tempeh natur, 200g 3,69€/St.

Tempeh Curry m. orig. indischem Curry, 200g 3,69€/St.

Tempeh BBQ mit geräucherter Paprika, 200g 3,69€/St.