

Liebe Kundin, lieber Kunde,

Sie kennen es bereits: immer mal wieder haben wir Fisch der Biokreis-zertifizierten Aquakultur Weiherblasch aus Schönsee in der Oberpfalz im Sortiment. Auf vielfachem Wunsch werden wir die Fische auf Vorbestellung nun relativ regelmäßig anbieten (ca. alle vier Wochen) und hoffen, Sie freuen sich darüber genauso sehr wie wir! Natürlich informieren wir Sie über den Kundenbrief und die Webseite wieder frühzeitig, damit Sie Ihre gewünschten Fische vorbestellen können.

Letzte Woche haben wir außerdem neue Seifen-Sorten unseres langjährigen Partners Aroma-Seifen Robl erhalten – handwerklich in der Region hergestellt, ohne Konservierungsstoffe, mit Ölen aus kontrolliert biologischem Anbau (kBA) (aber natürlich ohne Palmöl!), im schonenden Kaltrührvorgang hergestellt und natürlich 100% frei von Tierversuchen und Mikroplastik. Und das beste: einzige Verpackung ist eine Banderole aus kompostierbarem Cellophan.

Herzlichst, Ihre Martina Kögl
 und das Team der Ökokiste Köbnach

NEU bei uns

Aroma-Seifen Robl

aus Falkenstein

**Regionales
Handwerk**



**Gesichts- und Körperseife „Schrupp“
mit Hanf- und Mohnsamen** 8,50 €/St.

**Glanzstück, Haar- und Körperseife
mit Hanföl (ohne Kokosfett)** 8,50 €/St.

Haarseife Teebaum/Ylang-Ylang 7,50 €/St.

Weitere Seifen der Robls finden Sie unter
www.oekokiste-koessnach.de

GRATINIERTER SELLERIESTANGEN MIT SCHINKEN

500g Stangensellerie putzen, waschen und in 1 l Hühnerbrühe 15 Minuten garen. Abtropfen und jede Stange in eine große Scheibe gekochten Schinken wickeln. Nebeneinander in eine gut gefettete Auflaufform schichten. Mit 3 - 5 EL. Kochbrühe angießen. Mit 4 EL Semmelbröseln und 100g geriebenem Emmentaler bestreuen. Mit 40g Butterflocken belegen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad 10 - 15 Minuten überbacken.

Fisch



vom Weiherblasch
aus Schönsee



Elsäßer Saibling frisch, ca. 250-330g	2,99 €/100g
Elsäßer Saibling geräuchert, ca. 250-330g	3,99 €/100g
Elsäßer Saiblingsfilet frisch, 2 St., ca. 150-250g	4,59 €/100g
Regenbogenforelle, frisch, ca. 220-320g	1,99 €/100g
Regenbogenforelle geräuchert, ca. 220-320g	2,69 €/100g
Regenbogenforellenfilets, 2 St., ca. 150-250g	3,59 €/100g
Regenbogenforellenfilets geräuchert, 2 Stück, 180-250g	4,29 €/100g

**Bestellschluss Donnerstag, der 11. Juni
Auslieferung KW 25 (15. - 19. Juni)**



Salate, Saucen und Grillbegleiter

Rosmarin im Topf	3,29 €/Topf
Thymian im Topf	2,49 €/Topf
Paprika gelb	1,10 €/100g
Zucchini	0,40 €/100g
Auberginen	0,96 €/100g
Champignons	1,19 €/100g
Grillchampignon „Portobello“	1,39 €/100g
Zwiebeln rot	0,40 €/100g
Mozzarella Herzli, 130g	1,89 €/St.
Mozzarella Kugel, 125g	1,59 €/St.
Kräuterbutter, 80 g	2,39 €/St.
Ciabatta Rusticale mit Oliven, 250g	1,99 €/St.
Ciabatta Rusticale, 250g	1,85 €/St.
Frischcreme Gartengemüse, 150g	2,19 €/St.
Tomatenketchup, byodo, 500ml	3,49 €/FL.
Ketchup ohne Kristallzucker, 500ml	3,99 €/FL.
Curry-Ketchup, 500ml	3,49 €/FL.
Gewürzketchup, 500 ml	3,49 €/FL.
Ajvar im Glas, 125ml	2,59 €/Glas
Amphissa Oliven, grün ohne Stein, 315g	4,79 €/Glas
Artischocken geviertelt in Lake, 200g	4,99 €/Glas
Harissa im Glas, 125ml	2,59 €/Glas

GRILLEN, ABER ÖKOLOGISCH

Grillkohle ist nicht gleich Grillkohle. Die bei uns erhältliche NERO Grillkohle ist die einzige **Grillkohle mit Bio-Siegel**. Das verwendete Restholz (überwiegend Buche und Eiche) stammt aus nachhaltigen und regionalen Wäldern. Im innovativen Werk in Europa wird die Grillkohle produziert und nebenbei noch ökologischer Strom für 10.000 Haushalte generiert. 100% nachhaltig, 0% schlechtes Gewissen.



Grillkohle, 2,5 kg **6,49€/Pckg.**

Grill-Briketts, 2,5 kg **6,49€/Pckg.**

Gemüse der Woche

Champignons *aus Deutschland*



Der biologisch angebaute Champignon ist braun oder weiß mit bräunlichen Verfärbungen. Im konventionellen Anbau können ca. 80 % des Marktanteiles nicht biologisch deklariert werden, da der weiße Champignon mit bis zu 3% Chlor im Gießwasser behandelt wird. Sowa kommt uns natürlich nicht in die Kiste – die Champignons in Ihrer aktuellen Kiste sind sogar Naturland-zertifiziert.

Kühl und trocken aufbewahrt halten sich Kulturchampignons mehrere Tage frisch, am besten im Kühlschrank in offenen Schalen.



PILZPFANNE MIT ITAL. BRUSCHETTA

Zutaten: 600g Champignons, 1 Bund Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 2 Zweige Thymian, 50g Butter, etwas Öl, Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zutaten für die Bruschetta: 4 Scheiben Weißbrot, 1 Knoblauchzehe, 4 Tomaten, eine Handvoll frischer Basilikum

Zubereitung: Die Pilze trocken putzen, in Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und Thymianblättchen abzupfen. Eine große Pfanne stark erhitzen, wenig Öl dazugeben und die Pilze scharf anbraten. Knoblauch, Thymian, Butter und Frühlingszwiebeln zugeben. Zwei bis drei Minuten anschwitzen, mit Salz und Pfeffer würzen. Vorsicht, dass die Pilze nicht anfangen zu kochen. Bei größeren Mengen mehrere Pfannen benutzen. Für die Bruschetta die Brotscheiben rösten, mit Knoblauch gut einreiben. Tomaten heiß überbrühen, abschrecken, häuten, entkernen und grob hacken. Brotscheiben mit Tomaten belegen, mit Salz und frischem Pfeffer würzen. Basilikum darüber streuen.

CHAMPIGNONS ANTIPASTI

Zutaten: 200g Champignons - **geputzt**, 1 Prise Salz, 1/2 EL Sojasauce, 1-2 EL Olivenöl, 1 St. Knoblauchzehe - **geschält und zerdrückt**, 1 TL Petersilie - **gewaschen und gehackt**

Zubereitung: Das Salz in der Sojasauce auflösen und mit Olivenöl und Knoblauch verrühren. Die Champignons dazu geben. Auf einem Backblech verteilen und bei ca. 200 C 15 - 20 Minuten backen. Mit Petersilie bestreuen.

Salate, Saucen und Grillbegleiter

Harissa im Glas, 125ml	2,59 €/Glas
Schwarze Oliven in Öl, 200g (ohne Stein)	4,59 €/Glas
Tomaten getrocknet in Olivenöl, 275g	6,99 €/Glas
Bratöl, 0,75l	5,49 €/FL.
Brat-Olive 0,75l	8,99 €/FL.
Fish & Chicks Grillgewürz mit Pfeffer & Zitrone, 55g	3,49 €/St.
Potato Fix Rosmarin Knoblauch, 35g	0,99 €/St.
Potato Fix Mexican, 35g	0,99 €/St.
Rub me Tender Grillgewürz scharf, 60g	3,49 €/St.
Sauce Hollandaise, hefefrei, 30g zum Anrühren	1,39 €/St.
Scharfmacher, Gewürzmischung, 30g	3,79 €/St.
Smokey Paprika, 70g	3,49 €/St.
Smokey Salt, 150g	4,89 €/St.
Steak That Grillgewürz, 50g	3,49 €/St.
Grill & Fondue Senf, 200ml	2,79 €/Glas
Senf Mango Balsamico, 125ml	2,99 €/Glas
Senf mittelscharf, 200 ml	1,99 €/Glas
Senf süß, weißzuckerfrei, 200ml	2,59 €/Glas
Curry Sauce, 250ml	2,99 €/Glas
Sweet Chili Sauce, 250ml	3,59 €/FL.
Barbecue Sauce, 250 ml	3,29 €/FL.
Grillsauce Cajun Island, 220ml	2,79 €/FL.
Grillsauce Höllenfeuer, 220ml	2,79 €/FL.
Grillsauce Mexican Salsa, 220ml	2,79 €/FL.
Zitronen Mayonnaise, 200ml	2,99 €/Glas

Passendes Grillfleisch und vegane Alternativen finden Sie im Online-Shop unter www.oekokiste-koessnach.de