



## Liefertagsverschiebung



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,

nach den ersten regionalen Salaten können wir inzwischen auch vermehrt regionales Fruchtgemüse anbieten. Sogar die ersten Minigurken aus dem Gewächshaus vom Bioland-Hof Waas aus Zeholfing können wir in die Abokisten packen. So macht die wöchentliche Abokistenplanung noch viel mehr Spaß! Natürlich soll der Inhalt aber auch zu Ihren Wünschen passen, daher bieten wir an, einzelne Produkte oder ganze Produktgruppen auf Ihrer persönlichen Abwahlliste zu hinterlegen. Dann werden diese nie in Ihre Ökokiste gepackt, sondern durch Alternativen ersetzt. Selbstverständlich kann die Abwahlliste auch angepasst werden. Prüfen Sie doch einmal in Ihrem Online-Kundenkonto, welche Artikel auf Ihrer Abwahlliste vermerkt sind. Sollten wir davon etwas entfernen oder hinzufügen dürfen (Geschmäcker können sich bekanntlich ändern), dann schreiben Sie uns eine E-Mail oder rufen uns an!

Auch bei den Backwaren hat sich im Hinblick auf mehr Regionalität etwas getan. Die Biobäckerei Neuhoff aus Regensburg bietet ab sofort drei Produkte an, deren komplette Zutaten aus max. 50km Umkreis um Regensburg stammen (s. Angebot). Mehr Regionalität geht nicht!

Herzlichst, Ihre Martina Kögl  
 und das Team der Ökokiste Kößnach

100% regional

### Backwaren von der Biobäckerei Neuhoff

100% regionale Zutaten aus maximal 50km Umkreis

Roggenbrot Pur, 600g	3,55€/ Stück
Dinkelbrot Pur, 500g	4,50€/ Stück
Dinkelvollkorn-Semmeln, 3 Stück	2,60€/ Tüte

Kleine Warenkunde

**Bioland**

### Warenkunde: Schneewittchen-Spitzen

Sehr feine Spargelspitzen nennt man Schneewittchen-Spitzen. Diese müssen nicht geschält werden und schmecken auch roh sehr fein! Die Schneewittchen-Spitzen erhalten wir wie unseren gesamten Spargel vom Bioland-Hof Sepp Keil, Kapfelberg.

Schneewittchenspitzen, 250g	6,99 €/Tüte
-----------------------------	-------------

## Juni Angebote

Pizzateig frisch 400g	3,29 € /St.
Alpenstolz Bergkäse	2,39 € /100g
Bauernlaiberl, Bäckerei Neuhoff, 500g	3,35 € /St.
Krunchy Erdbeer Müsli, 375g, Barnhouse	3,59 € /St.
Rhabarber Vanille Fruchtaufstrich, 200g, demeter	3,29 €/St.
Grüne Oliven m. Paprika in Öl (Menge frei wählbar)	3,40 € /100g
Oliven Grüne & Kalamata ohne Kerne, 175g, Mani Bläuel	4,29 € /St.
Mayonnaise, Byodo, 250ml	3,29 € /St.
Knusperwaffeln 165g	2,45 € /St.
Cashew Snack, würzig, 50g	1,89 € /St.
Knabber Mix Original, 50g	1,69 € /St.
Filterkaffee La Bendición, ganze Bohne, Rehorik, 250g	8,50 € /St.
Klar Badreiniger mit Sprayer, 0,5l	3,45 € /Fl.
Spülmittel Orange, 0,5l	1,89 € /St.
Spülmittel sensitiv 0,5l	1,89 € /St.
WC Reiniger ohne Duft, 750ml	2,85 € /St.
Vulkanlöss weiß, halbtrocken, 2017, 0,7l	4,79 € /Fl.
Holunderblütensirup 0,5l, Voelkel	4,99 € /Fl.
Pute Wurzelgemüse, Hundefutter 400g	3,09 € /St.
Huhn mit Karotte & Kamut, Katzenfutter 100g	1,45 € /St.



SCHAFSKÄSE MIT STANGENBOHNEN-KARTOFFEL-SALAT

**Zutaten:** 1 kg Kartoffeln, 500 g Stangenbohnen, 15 g Kürbiskerne, 80 ml Weißweinessig, 1 TL Senf mittelscharf), 350 ml Gemüfefond, 1 Prise Salz, 1 Prise Pfeffer, 80 g Zwiebeln, 3 Knoblauchzehen, 2 Scheiben Schafskäse, 100 g Mehl, 2 Eier, 150 g Semmelbrösel, 120 ml 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 beiseite stellen. Weißweinessig, Senf und Gemüfefond erhitzen, glatt rühren 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.

*Die ersten Stangenbohnen aus dem Gewächshaus! Bohnen sind Leguminosen und verbessern den Boden, da sie in Symbiose mit Knöllchenbakterien leben. Diese binden Stickstoff aus der Luft- ein wichtiger Nährstoff für Pflanzen.*



SPARGEL-MANGOLD-PÄCKCHEN

**Zutaten:** 1 kg Spargel, Salz, Mangold-Blätter, 3 EL Butter, 1 Zwiebel, 2 Lorbeerblätter, Pfeffer, 1/2 TL Zucker, Kerbel, 1/2 TL frischer Zitronensaft

**Zubereitung:**

Spargel waschen und schälen. Schalen in einen Topf mit ca. 150 ml Wasser geben, salzen und aufkochen. 5 Min. garen, den Fond durch ein Sieb gießen und anschließend beiseitestellen. Mangold waschen, trocken schütteln. Stiele aus den Blättern schneiden und beiseitestellen. In einem großen Topf Salzwasser aufkochen, dann abschrecken und abtropfen lassen. 2-3 Spargelstangen in Mangoldblätter wickeln, ggf. zwei Blätter nebeneinanderlegen, mit Bindfaden oder Rouladenklammern verschließen. 2 EL Butter in der Pfanne schmelzen. Zwiebel schälen, fein würfeln und darin glasig dünsten. Die Mangoldstiele dazugeben und ca. 150 ml Spargelfond angießen. Die Lorbeerblätter dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Aufkochen, die Spargelpäckchen einlegen und abgedeckt bei mittlerer Hitze in ca. 4-5 Min. bissfest garen. Herausnehmen und warm stellen. Den Sud sämig einkochen. 1 EL Butter in den Sud rühren, mit einem Spritzer Zitronensaft, Kerbel und Pfeffer abschmecken. Dazu schmecken Kartoffeln.

GEMÜSE DER WOCHE



grüner Mangold aus Franken

Der aktuelle Mangold sieht etwas anders aus, als man gewohnt ist. Grund dafür ist die Sorte, die schmalere Stiele hat als der bekanntere Winter-Mangold. Selbstverständlich lässt sich aber auch diese Variante für alle Mangold-Rezepte verwenden. Aufgrund der feinen Stiele kann der Mangold auch roh für Salate verwendet werden.

Angebot

Spargelzeit



Spargel, Klasse I, weiß, 500g	<b>Bioland</b>	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
Grünspargel, 250g		5,99 € /Bund
Kartoffeln festkochend		2,49 € /kg
Krustenschinken		3,60 € /100g
Putenschinken gekocht		3,50 € /100g
Schwarzwälder Schinken		4,59 € /100g
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.
Souvignier Gris, Zukunftswein, 0,75l, 2020, Weingut Eva Vollmer, trocken		10,90 €/Stück
Johanniter, Landwein weiß, 0,75l, Weingut Luttner		12,90 €/Fl.