



INFOS UND ANGEBOTE

SOMMERTAUGLICHER ABSTELLPLATZ FÜR IHRE ÖKOKISTE!

Da der Sommer bereits vor der Tür steht, bitten wir Sie, den Abstellplatz Ihrer Ökokisten auf Sommertauglichkeit zu überprüfen. Falls Ihre Ökokisten längere Zeit direkter Sonneneinstrahlung ausgesetzt sind, teilen Sie uns bitte einen Abstellplatz im Schatten mit, denn bei höheren Temperaturen leidet sonst die Qualität von Salat, Gemüse & Co.

Abstellplätze können online im Kundenkonto oder gerne auch per E-Mail bzw. telefonisch über unseren Kundenservice angepasst werden.

Kühlprodukte in Isokisten werden wie gewohnt mit Eisakkus geschützt. Diese halten die Kühlkette aufrecht, vertragen jedoch ebenfalls keine längere Sonneneinstrahlung.

Eine Bitte: die Eisakkus (grün bzw. blau) sind Eigentum der Ökokiste DonauWald: bitte geben Sie diese aufgetaut bei der nächsten Lieferung zurück.

Tipp:

Etwas Schutz bieten unsere Isohauben, die über einen Stapel von ca. 3 Kisten passen.

Isohaube

12,50 €/Stück



PFINGSTLIEFERUNGEN & LIEFERPAUSE VOM 05. BIS EINSCHLIESSLICH 08. JUNI

WIR ZIEHEN UM!

In der Pfingstwoche (29.05. bis 04.06.) gibt es keine generelle Lieferverschiebung, lediglich die Montagskisten werden am Dienstag geliefert.

Deshalb kann es bei allen Dienstagskisten zu einer Verspätung von mehreren Stunden kommen.

Eine Ausnahme bilden die Ökokisten rund um Stallwang, Cham und Roding. Falls Sie davon betroffen sind, informieren wir Sie nochmals separat per E-Mail.

Bitte beachten Sie außerdem unsere allgemeine Lieferpause vom 05. bis einschließlich 08. Juni. Freitags-Ökokisten vom 09. Juni werden ganz normal ausgeliefert. Details finden Sie in unserem Blog. Gerne steht Ihnen auch unser Kundenservice für Fragen zur Verfügung!



REZEPT

QUARKCREME MIT RHABARBERKOMPOTT

Für die Quarkcreme: 250 ml kalte Milch, 3 TL Speisestärke, 2 P. Vanillezucker, 4 EL Zucker, 500 Magerquark

Kalte Milch in einen Topf geben und Speisestärke mit einem Schneebesen einrühren. Zucker hinzufügen, unter Rühren auflösen und die Milch bei mittlerer Temperatur erhitzen. Dann 1 Minute aufkochen lassen, die Temperatur reduzieren und alles unter ständigem Rühren etwa 10 Minuten köcheln lassen. Creme in eine Schüssel füllen, den Vanillezucker unterrühren und mindestens 30 Minuten abkühlen lassen. Währenddessen immer wieder umrühren, damit sich keine Haut bildet. Den Quark zur abgekühlten Creme geben und mit dem Stabmixer durchmischen. Die Quarkcreme in Portionsschalen füllen.

Für das Kompott: 600g Rhabarber, 2 EL Zucker plus ca. 40g Zucker, 1 EL frisch gepresster Zitronensaft, etwas Zitronenschale, 25g Speisestärke

Rhabarber waschen und schälen. In Stücke schneiden und in einen Topf geben. Mit 2 EL Zucker bestreuen und ca. 20 Minuten ziehen lassen, bis sich etwas Saft gebildet hat. 100ml Wasser und Zitronensaft sowie Zitronenschale zugeben. Kurz aufkochen, dann ca. 5 Minuten bei schwacher Hitze dünsten. Stärke und 5 EL Wasser einrühren und nochmal aufkochen. 40g Zucker einrühren und Kompott abschmecken. Wer es etwas süßer mag, kann nach Belieben weiteren Zucker zugeben. Nach dem Auskühlen auf die Quarkcreme geben, Rest in Schraubgläser umfüllen und kaltstellen.

Tipp: Sieht auch toll aus, wenn Creme und Kompott abwechselnd in ein Glas geschichtet werden!

Der Rhabarber kommt diese Woche vom Naturland-Hof Ingerl, Straubing.



AUSSERDEM IN DER ÖKOKISTE STANGENSELLERIE AUS SPANIEN

Stangensellerie steckt voller Vitamine und schmeckt klein geschnitten im Salat oder in Säften & Smoothies!



DIESE WOCHE IN DER KISTE:

MAIRÜBCHEN



Die Rübe ist bei uns leider etwas in Vergessenheit geraten. Dabei sind Mairübchen aktuell eine tolle Abwechslung für alle, die auf der Suche nach saisonalem Gemüse aus Deutschland sind. Außerdem können neben den Rüben auch die Blätter für Salate verwendet werden. Die Mairübchen wurden frisch geerntet auf den Freilandfeldern von Hajos Ökofrische.



© Hof Engelhardt

Der Betrieb Hajos Ökofrische liegt in Baden-Württemberg. Der sorgsame Umgang mit den heimischen Böden hat in der Familie Engelhardt eine 300-jährige Tradition. Mit dem Anspruch Lebensmittel nachhaltig zu erzeugen, sind sie 1989 dem Biolandverband beigetreten. Mit 30-jähriger Erfahrung im ökologischen Anbau und professionellen Mitarbeitern kultiviert Inhaber Hartmut zusammen mit seinen Söhnen Hannes und Jonas (deren Anfangsbuchstaben auch namensgebend waren) auf 35 Hektar ein großes Sortiment an Gemüse in bester Qualität. Besonders wichtig ist Familie Engelhardt, dass sie sich täglich für einen möglichst kleinen ökologischen Fußabdruck einsetzen. Der gesamte Betrieb wird nachhaltig mit Holz geheizt und es wird ausschließlich Ökostrom und Oberflächenwasser mit nahezu Trinkwasserqualität verwendet. Außerdem ist Familie Engelhardt wie wir Mitglied im Ökokiste e.V..



REZEPT MAIRÜBCHEN-PASTA

2 ganze Mairübchen (mit Stielen und Blättern), 50 g Ziegenfrischkäse, 75 ml Sahne, 250g Pasta, Olivenöl, Salz und Pfeffer Nach Belieben: Parmesan und Knoblauch

Mairübchen putzen und waschen. Die Rüben schälen und in Würfel schneiden, Stiele und Blätter in ca. 4 cm lange Stücke schneiden. Etwas Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Würfel darin vorsichtig anbraten, nach ca. 4-5 Minuten Stiele und nach Belieben klein gehackten Knoblauch dazugeben. Mit Sahne ablöschen, Ziegenfrischkäse in der Soße auflösen, mit Salz und Pfeffer würzen und noch ca. 5 Minuten simmern lassen. Alles reduzieren, bis eine sämige Soße entsteht, bei Bedarf evtl. mehr Sahne zugeben. Währenddessen die Pasta in reichlich Salzwasser kochen. Mairübchenblätter und Pasta zur Sauce geben und zusammen erhitzen. Nach Belieben mit Parmesan bestreuen.

GUT ZU WISSEN: Die Blätter können auch wie Spinat zubereitet werden. Die Rübchen schmecken fein gehobelt als Carpaccio sehr gut! Weitere Rezeptideen für Mairübchen finden Sie im Blog!

SCHOKOLADE TRIFFT ROTWEIN!

Neu bei uns: 3 Sorten Zotter-Schokoladen

je
3,90 €

Bitterschokolade mit Whiskeycreme, 70g

Schokolade Coffee Toffee, gefüllt mit Karamellcreme und Mandelnougat, 70g

Schokolade Dunkles Schokomousse, 70g



DAZU PASST

CHAPELLE SAINT PIERRE SAINT CHINIAN ROUGE AOC, 2020

8,95 €/0,75l Fl.

Sowohl in der Nase als auch am Gaumen bildet eine deutliche Kirschfrucht die aromatische Mitte dieses trockenen Rotweines. Dazu kommt der dem Syrah oft eigene schwarze Pfeffer, welcher wunderbar mit dem seidigen und Rückgrat verleihenden Tannin harmoniert. Wer die Möglichkeit hatte, in den Weinbergen unterhalb der Ruine der Chapelle Saint Pierre zu stehen, findet das Terroir im Wein wieder. Da ist diese besondere ätherische Würze der dort wachsenden wilden mediterranen Kräuter und eine feine Fleischigkeit, welche die roten eisenhaltigen Böden in Erinnerung ruft. Trotz guter Konzentration wirkt der Wein frisch und animierend, insgesamt etwas üppiger und mediterraner als 2019.



NEU BEI UNS SÜSSES AUS DER KÜHLTHEKE

Mousse au chocolat noir, Weißenhorner, 80g 1,99€/Becher

Fruchtmousse Himbeere, Weißenhorner, 80g 2,49 €/Becher

Mousse au chocolat vegan, Greenhorn, 100g 1,59 €/Becher

Reisdessert vegan, Milchreis-Art, Greenhorn, 150g 1,59 €/Becher

