

Wegen der Feiertage an und nach Pfingsten verschieben sich folgende Lieferungen:

KW 23 (01.-06.06.):

Alle Lieferungen kommen einen Tag später

KW24 (08.06.-13.06.):

Alle Donnerstagslieferungen kommen am Freitag, alle Freitagslieferungen am Samstag.

Auch die Abholung der vorbestellten Ökokisten ist in diesen beiden Wochen nicht freitags, sondern immer samstags von 11 bis 17 Uhr. Vielen Dank für Ihr Verständnis!

Liebe Kundin, lieber Kunde,

die Zeitungen sind gerade voll mit kritischen Meldungen zu den großen Schlachthöfen. Hoffentlich ergibt sich daraus die längst überfällige Diskussion der dortigen Bedingungen: für die Arbeiter wie auch für die Tiere. Beides aus unserer Sicht untragbar, aber leider traurige Konsequenz der Nachfrage nach Billigfleisch. Wer günstiges (Grill-)Fleisch kauft, billigt damit Zustände, wie sie in den großen Schlachthöfen herrschen.

Das braucht es nicht, denn es gibt genügend Alternativen: Bio-Fleisch ist kein Billigfleisch. Weder das Geflügel von unserem Bauern Vest noch die Rinder oder Schweine der Metzgerei Kammermeier müssen einen großen, anonymen Schlachtbetrieb von innen sehen. Das Schlachten erfolgt bei beiden – wie übrigens auch die Haltung zu Lebzeiten – artgerecht und nach den strengen Kriterien des Biokreises bzw. des Bioland-Verbands. Natürlich ist das Fleisch teurer – nicht weil in der Kette alle mehr verdienen, sondern weil artgerechte Aufzucht und Schlachtung nunmal teurer sind. Das sollte es aber allen wert sein, finden wir.

Herzlichst, Ihre Martina Kögl

und das Team der Ökokiste Kößnach

NEU bei uns



Rehorik-Kaffee

regional geröstet in Regensburg



Espresso La Victoria, ganze Bohne, 250g	6,45 €/Pckg.
Espresso La Victoria, ganze Bohne, 500g	12,45 €/Pckg.
La Victoria Kaffee gemahlen, 250g	5,95 €/Pckg.
La Victoria Kaffee, gemahlen, 500g	11,50 €/Pckg.
Sumatra Kaffee gemahlen, 250g	6,95 €/Pckg.
Sumatra Kaffee gemahlen, 500g	12,95 €/Pckg.
Äthiopien Mokka gemahlen, 250g	6,95 €/Pckg.

Mehr über die Kaffeerösterei Rehorik finden Sie online unter www.oekokiste-koessnach.de

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

Fisch



vom Weierblasch
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
Regenborellenfilets geräuchert, 2 Stück, 180-250g	4,29 €/100g

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

Gemüse der Woche

Bioland

Rhabarber *aus Franken, in Umstellung*

Gehört Rhabarber nun eigentlich zum Obst oder zum Gemüse? Meist wird er wie Obst zubereitet, als Konfitüre, Saft oder Kuchen. Tatsächlich zählt Rhabarber aber zum Gemüse und kann auch so herzhaft schmackhaft zubereitet werden. Sein pikant-säuerlicher Geschmack passt in viele Gerichte!



RHABARBER-SPARGEL-SALAT MIT ERDBEERVINAIGRETTE

Zutaten: 500g Rhabarber, 500g (Bruch-)Spargel, 2 EL Rapsöl, 1/2 Bund Schnittlauch, 125g frische Erdbeeren, 4 EL Olivenöl, 3 EL Essig, 1/2 TL scharfer Senf, Rohrohrzucker oder Agavendicksaft, Meersalz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung: Rhabarber waschen, putzen, schälen, der Länge nach halbieren und in ca 5 cm lange Stifte schneiden. Weißen Spargel schälen und mit Salz und Zucker bissfest kochen. Kalt abschrecken und schräg in ca 3-4 cm lange Stücke schneiden. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Rhabarberstifte 3 Minuten kräftig anbraten. Mit Rohrzucker bestreuen und karamellisieren. Aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen. Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden. Beeren abrausen und auf Küchentuch abtropfen lassen, Erdbeeren in Stücke schneiden. Für die Salatsoße die restlichen Zutaten gut verrühren. Spargel, Rhabarber und Beeren mit der Vinaigrette vermischen und mit Schnittlauch bestreut gleich servieren.

Diese Woche gibt es den ersten regionalen Kohlrabi vom Biolandhof Waas!



Bioland

Getränke & Grill-Zubehör

Karmeliten Bio-Bier, 6x0,33l	5,99 €/Sixpack
now Fan Tasty, Limo aus Himbeeren, Limette & Minze, 10x0,33l	10,90 €/Kstn.
now Mischkasten Limo, Cola, Spezi), 10x0,33l	9,90 €/Kstn.
Alkoholfreies Bier, Lammsbräu, 10x0,33l	10,50 €/Kstn.
Bier glutenfrei & alkoholfrei, Lammsbräu, 10x0,33l	13,90 €/Kstn.
Hefe-Weizen alkoholfrei, Lammsbräu, 10x0,5l	12,90 €/Kstn.
Hefeweizen, Lammsbräu, 10 x 0,5 l	12,90 €/Kstn.
Urstoff, hell, Lammsbräu, 10 x 0,5 l	12,90 €/Kstn.
Grill Briketts, OlioBric, 2,5kg	8,99 €/St.
Backofen & Grill Reiniger, 0,5l	9,95 €/St.
Grillanzünder Nero, 32 Stück	4,99 €/Pack

QUARKKÜCHLEIN M. KOHLRABIGEMÜSE

Zutaten: 75g Magerquark, 1 Ei, 25g Grieß, 1/2 Bund Petersilie, 400g Kohlrabi, 1/2 Zwiebel, 1/4l Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Öl, 1 TL Dill; feingehackt

Zubereitung: Quark mit Eigelb, Grieß und feingehackter Petersilie zu einer glatten Masse verrühren. Sparsam salzen. Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unter die Quarkmasse heben. Öl in einer Pfanne erhitzen. Quarkmasse mit einem Löffel in die Pfanne geben und flachdrücken. Küchlein von beiden Seiten goldbraun ausbacken. Kohlrabi waschen, schälen und in Würfel schneiden. Zwiebel ebenfalls in Würfel schneiden, im heißen Öl glasig dünsten. Kohlrabiwürfel hinzufügen und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Etwa 20 Minuten bei milder Hitze kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren mit Dill bestreuen.