



ANGEBOT



vom Weiherblasch aus Schönsee

**Liebe Kundin, lieber Kunde,**

es ist wieder soweit: die nächste **Tour de Kas** steht vor der Tür. Dieses Jahr haben wir uns für eine Sommervariante entschieden. Im Juli haben wir vier Wochen lang jede Woche ein besonderes Käsepaket unter einen bestimmten Motto geschnürt. Details zu den Käsepaketen finden Sie online oder auf dem Flyer, der Ihrer nächsten Ökokiste beiliegen wird. Sie können einzelne Wochen bestellen oder an der gesamten Tour de Kas teilnehmen, dafür gibt es als Dankeschön ein gratis Bienenwachstuch von Beeskin im Wert von 6,90 €!

Auch an eine passende Weinbegleitung haben wir gedacht! Für jede Woche gibt es jeweils einen Rot- und einen Weißwein als passende Empfehlung optional dazu.

Wir freuen uns schon darauf – Sie sich hoffentlich auch!

Herzlichst, Ihre Martina Kögl  
 und das Team der Ökokiste Kößnach



**Lamm** vom Naturland-Hof Doll

Lammkeule ganz, ca 2,5-3 kg	26,90 € /kg
Lammkeulenbraten (halbe Keule mit Knochen), ca 1,5 kg	26,90 € /kg
Lammkeule ohne Knochen, ca. 2 kg	29,90 € /kg
Lamm-Haxerl aus der Keule, 2Stk	24,90 € /kg
Lamm-Haxerl aus der Schulter, 2 Stk, ca. 400g	23,90 € /kg
Lammschulter, ca. 1,5kg	21,90 € /kg
Lammrollbraten, ca. 1,2kg	24,90 € /kg
Lammrücken, ca 700 g	31,90 € /kg
Lammkotelett 4 Stück/Pack.	28,90 € /kg
Lamm- Leber, ca.500g	11,79 € /kg
Lamm-Grillpaket, ca. 3kg (Kotelett, Keulen-/Schulterscheiben, Zusammenstellung kann variieren). In Paprika- und Kräutermariande	26,90 € /kg
Lamm-Paket, ca. 8-11kg (1 Keule, 1 Schulter, 1 Halsstück, Rücken, Kotlett, Bauchfleisch, Haxerl; alles einzeln vakuumiert)	19,90 € /kg

Seit Jahren beziehen wir das feine Lammfleisch von diesem lang-jährigen Biohof, der dem Naturlandverband zugehörig ist. Die Schafe habe große Weiden rund um den Hof, werden am Hof geschlachtet und verarbeitet. Das Fleisch dieser Naturland-Lämmer ist fein-aromatisch und zart.

**Bestellschluss: Freitag, 18.06.2021**  
**Auslieferung: KW 26 (28.06.-02.07.)**

Neu bei der Bio-Aquakultur Weiherblasch: Bachsaiblinge! Geräucherte Fische können wir dieses Mal leider nicht anbieten. Aufgrund der langen Kälte sind die Fische kleiner als sonst und können daher nicht geräuchert werden.

**Bitte beachten:** das Gewicht kann deutlich schwanken! In der Bio-Aquazucht lässt sich die tatsächliche Größe der Fische nicht genau vorhersagen. Das Gewicht ist daher eine ungefähre Angabe, es kann sowohl nach oben als auch nach unten deutlich schwanken. Vielen Dank für Ihr Verständnis!

Bachsaibling frisch, ganz, ca. 300-500g	2,99 € /100g
Bachsaiblingsfilet, 2 Stück, ca. 200-300g	4,59 € /100g
Regenbogenforelle frisch, ganz, ca. 250-400g	1,99 € /100g
Regenbogenforellenfilets, 2 Stück, ca. 150-250g	3,59 € /100g

**Bestellschluss: Donnerstag, 17.06.2021**  
**Auslieferung: KW25 (21.- 25.06.)**

Info

**Erdbeer-Anbau auf dem Bioland-Hof Sepp Keil**



Erdbeeren sind besonders empfindlich und anfällig für Krankheiten, daher ist der Bio-Anbau der Beeren seit jeher eine besondere Herausforderung. Weite Reihenabstände von ca. 1,2m gewährleisten auf den Feldern der Keils eine gute Durchlüftung der Pflanzen, die mit den ersten Sonnenstrahlen trocknen. So haben Pilze keinen Nährboden. Da auf chemische Haltbarmacher verzichtet wird, werden die Bioland-Erdbeeren der Keils jeden Tag frisch gepflückt, kranke Früchte direkt von der Pflanze entfernt. Im Vergleich zu einem konventionellen Betrieb, der sich diesen manuellen Aufwand durch den Einsatz von Gift und Pestiziden „erspart“ und so deutlich günstigere Erdbeeren anbieten kann, entspricht das einer Pflückleistung von 30%! Dieses Jahr kamen noch die Herausforderungen der Pandemie hinzu. Blickt man allerdings hinter die Kulissen, erkennt man den Mehrwert, den der regionale Bioland-Anbau von Erdbeeren gegen über dem konventionellen Massenanbau hat. Und das ist den Preis mehr als wert, finden wir!



## GEMÜSE DER WOCHE

### Datteltomaten

**Bioland**

vom Bioland-Hof Waas, Zeholfing

Datteltomaten sind kleine Tomaten, deren Form an Datteln erinnern, daher der Name. Sie sind süß und knackig und eignen sich wunderbar für Salate. Inzwischen können wir immer mehr regionales Fruchtgemüse anbieten, neben den Datteltomaten auch schon Minigurken vom Bioland-Hof Waas.



## ERDBEER-SPARGEL-SALAT MIT RUCOLA



2 - 3 Portionen

**Zutaten:** 500 g grüner oder weißer Spargel, 250 g Erdbeeren, 100 g Rucola, 50 g Parmesan, 1 EL Butter, 4 EL Olivenöl, 1 EL Balsamico, 2 TL flüssiger Honig oder Agavendicksaft, Salz, Pfeffer, Ciabatta oder Baguette als Beilage

#### Zubereitung:

Spargel waschen, holzige Enden abschneiden, anschließend schräg in 3 cm lange Stücke schneiden. Im Falle von weißem Spargel den Spargel vorher schälen. Erdbeeren vorsichtig waschen, halbieren oder vierteln. Rucola waschen und abtropfen lassen, Parmesan grob reiben, Pfefferkörner mit einem Mörser zerstoßen (geht auch auf einem Brettchen mit der flachen Schneide eines breiten Messers mit etwas Druck).

In einer Pfanne Butter und 2 EL Olivenöl zerlassen und Spargel darin bei mittlerer bis großer Hitze unter gelegentlichem Schwenken etwa 10 Minuten bissfest anbraten. In der Zwischenzeit Rucola auf den Tellern anrichten und eine Sauce aus 2 EL Öl, Balsamico, Honig und Salz zusammenrühren. Wer mehr von der leckeren Sauce mag, kann die Menge auch verdoppeln - Saucenreste auf dem Teller schmecken herrlich zum Ciabatta oder Baguette. Spargel auf den Tellern verteilen, Erdbeeren und Parmesan darüber dekorieren. Mit Salatsauce beträufeln, Pfeffer darüberstreuen. Ciabatta oder Baguette dazu reichen, die Scheiben evtl. in 1 EL Butter in der Pfanne goldbraun anrösten.

## PELLKARTOFFELN MIT GEMÜSE UND GURKENDIP



4 Portionen

**Zutaten:** 1,2 kg Kartoffeln, 1 Brokkoli, 250g grüne Stangenbohnen, 1 Kohlrabi, 1 Zucchini, 1 gelbe oder rote Paprika, 200ml Gemüsebrühe, 350g Gurke, 300g körniger Frischkäse, Kräutersalz

#### Zubereitung:

Kartoffeln in der Schale etwa 25 Minuten garen. Noch heiß pellen. Brokkoli in Röschen brechen. Bohnen in Stücke, Kohlrabi in Stifte schneiden. Zucchini in dünne Scheiben zerteilen. Paprika in Stücke schneiden. Bohnen in Salzwasser zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten dünsten. Kohlrabi in einem Topf in der Gemüsebrühe zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten dünsten. Paprika, Brokkoli und Zucchini zugeben und weitere 7 Minuten dünsten lassen. Anschließend Brühe abgießen. Gurke mit einem Küchenhobel fein stifteln. Mit dem Frischkäse und Salz verrühren. Pellkartoffeln mit Gemüse auf vier Tellern anrichten und Gurkendip dazureichen.

*Der Kohlrabi sowie die Minigurken kommen diese Woche vom Bioland-Hof Waas, Zeholfing.*



## 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.
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.
Spülmittel Orange, 0,5l	1,89 € /St.