

Wegen Fronleichnam verschieben sich nächste Woche (KW 24, 08.06.-13.06.) folgende Lieferungen:

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,

wir haben einen Neuzugang, der unser regionales Sortiment erweitert: Kaffee und Espresso aus der Bio-Sparte der Rösterei Rehorik in Regensburg. Regionale Kaffeebohnen gibt es nun einmal nicht, aber wir freuen uns, dass wir jetzt eine regionale Rösterei gefunden haben, die zum einen auf eine exzellente Herkunft der Bohnen Wert legt und zum anderen nur ca. 50km von uns entfernt röstet. Wir haben mit Inhaber Heiko Rehorik gesprochen, lesen Sie mehr darüber auf www.oekokiste-koessnach.de

Kennen Sie eigentlich schon unsere Facebook-Seite „Ökokiste Kößnach“? Darüber versorgen wir Sie ein paar Mal pro Woche mit interessanten Informationen rund ums Ökokisterl. Für alle, die selbst einen Facebook-Account haben: hinterlassen Sie uns ein Like, abonnieren Sie unsere Beiträge und schreiben Sie uns doch gerne dort eine Bewertung. Leider fallen all unsere geplanten Ausflüge in diesem Jahr leider aus, daher freuen wir uns umso mehr, wenn wir auch über unseren Facebook-Kanal mit Ihnen in Verbindung bleiben können!

*Herzlichst, Ihre Martina Kögl
und das Team der Ökokiste Kößnach*

NEU bei uns

Rehorik

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.

Unser Gespräch mit Inhaber Heiko Rehorik und mehr über die Kaffeerösterei Rehorik finden Sie online unter www.oekokiste-koessnach.de

Angebot

Lamm



vom Haflingerhof Doll
aus Nittenau

Lamm-Grillpaket ca. 3 kg	26,90 €/kg
Lammkotelett 4 Stück/Pack.	27,90 €/kg
Lamm-Leber, ca. 500g	11,79 €/kg
Lamm-Haxerl aus der Keule, 2 Stück	24,90 €/kg
Lammhaxerl aus der Schulter, 2 Stück	19,90 €/kg
Lammkeule ganz, ca. 2,5-3kg	25,90 €/kg
Lammkeule ohne Knochen, ca. 2 kg	29,90 €/kg
Lammrollbraten, ca. 1,2kg	24,90 €/kg
Lammrücken, ca. 700 g	29,90 €/kg
Lammschulter, ca. 1,5kg	21,90 €/kg
Lamm halb, ca. 8-11kg	19,90 €/kg

**Bestellschluss Montag, der 22. Juni
Auslieferung KW 27 (29.06. - 03.07.)**

Angebote für den Monat

Juni

Mehr Angebote unter:
www.oekokiste-koessnach.de

Pumpernickel 360g	1,79 €/St.
Nougat 40g	1,49 €/St.
Berg-Feigen natural, 250g	3,49 €/St.
Tomatensauce Knoblauch/Thymian, 340g	1,79 €/St.
Italienische Gewürzmischung, 30g	3,29 €/St.
Kräuter der Provence, 25g	2,49 €/St.
Grissini Classico, 125g	1,79 €/St.
Knusperbrezel mit Sesam, 125g	1,99 €/St.
Sheabutter-Reinigungsmilch, 125ml	12,90 €/St.
Cidre Demi Sec bouché, 0,75l	5,39 €/St.
Shot Ingwer, 60ml	1,89 €/St.
Shot Ingwer & Kurkuma, 60ml	1,89 €/St.
Shot Ingwer & Beeren, 60ml	1,89 €/St.

Gemüse der Woche

Bioland

Datteltomaten

vom Bioland-Hof Waas, Landau an der Isar

Datteltomaten zählen zur Gruppe der Cherrytomaten (Kirschtomaten). Sie sind etwas fester als gewöhnliche Kirschtomaten und häufig etwas weniger saftig, sodass sie sich gut z.B. für Ofen-Tomaten eignen. Ihren Namen haben sie von ihrer länglichen Form, die an eine Dattel erinnert. Unsere Datteltomaten kommen diese Woche aus dem schönen Niederbayern: kurze Transportwege, Bioland-zertifiziert und lecker. Da steht dem Tomatengenuss nichts mehr im Wege.



AUBERGINEN MIT TOMATENPÜREE

Zutaten: 1 Aubergine, 1 EL Basilikum gehackt, 1 Knoblauchzehe, 0,5 TL Kräuter der Provence oder gemischte frische Kräuter, 50 ml Olivenöl 10 g geriebener Parmesan, frisch gemahlener Pfeffer, Salz, 1 Schalotte oder Zwiebel, 200 g Tomaten

Zubereitung: Aubergine waschen, putzen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Olivenöl erhitzen, Scheiben darin anbraten und anschließend auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Schalotte würfeln, Tomaten anritzen, kurz blanchieren, häuten und würfeln, Knoblauchzehe zerdrücken. Schalotte in Olivenöl dünsten, Tomatenwürfel, Knoblauch und Kräuter hinzufügen und etwa 20 Minuten köcheln lassen. Die Sauce durch ein Sieb streichen, 5 Minuten kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und erkalten lassen. Auberginen auf eine Servierplatte geben. Mit dem Püree bestreichen. Zum Schluss mit dem gehackten Basilikum und Parmesan überstreuen.



regional



Unser Fenchel
 kommt diese Woche
 aus Franken

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

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

FENCHEL-AVOCADO-SALAT

Zutaten: 1 Fenchel, in Streifen geschnitten (geht am besten mit dem Gurkenhobel), 1/2 Avocado, zerkleinert, 2 EL Sojasahne oder Sahne, 1 EL Weißweinessig, etwas Salz und Pfeffer, 1 zerkleinerte Mandarine

Zubereitung: Alle Zutaten mischen und abschmecken.

FENCHELGEMÜSE MIT WEIßWEIN

Zutaten: 4- 5 Fenchelknollen, ca 2 EL Olivenöl (kein anderes Öl verwenden!) 1- 2 Knoblauchzehen, abgeriebene Schale 1 Zitrone, mittelgrob geschroteter schwarzer Pfeffer, Salz, Gemüsebrühe, 1 Glas guten, trockenen Weißwein, 1/2 Glas Creme Fraiche

Zubereitung: Die Fenchelknollen waschen, putzen und je nach Größe längs in Hälften oder Viertel schneiden, Strunk nicht entfernen, auch der schmeckt gegart sehr lecker, in einer großen Pfanne das Öl erhitzen und den Fenchel darin goldbraun braten, dabei oftmals wenden, nach einiger Zeit den kleingewürfelten Knoblauch dazugeben und mitbraten, anschließend die Zitronenschale begeben. Mit etwas Weißwein ablöschen, diesen einkochen lassen, anschließend Creme Fraiche begeben, auch diese etwas einkochen lassen, restlichen Wein und Creme Fraiche begeben, mit etwas Gemüsebrühe und Salz bestreuen, verrühren und bei geschlossenem Deckel so lange weiterdünsten, bis der Fenchel gar ist.

Dazu schmeckt Baguette oder unser Ciabatta vom Bio-Bäcker und der Rest der Flasche Weißwein!