



Liebe Kundin, lieber Kunde,

je weiter wir in den Sommer kommen, desto größer wird die Vielfalt an regionalem frischem Gemüse und Obst: die Erdbeer- und Spargelernte ist nach wie vor in vollem Gange, auf den Feldern und in den Gewächshäusern unserer Bauern wachsen Salate und Fruchtgemüse, ... wer sich also möglichst regional und saisonal ernähren möchte, hat gerade die Qual der Wahl!

Aktuell befinden wir uns auch mitten in der Rhabarber-Saison: Rhabarber-Chutney, Erdbeer-Rhabarber-Kompott oder auch Rhabarber-Saft: der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt! Und das Beste: ab sofort bieten wir einen Gelierzucker aus süddeutschen Bioland-Zuckerrüben an. Eine Besonderheit, denn was viele nicht wissen: häufig wird Bio-Gelierzucker aus Rohrzucker hergestellt, der natürlich einen deutlich weiteren Weg hinter sich bringen muss als regionale Rüben! Einfach mal ausprobieren!

Herzlichst, Ihre Martina Kögl
und das Team der Ökokiste Kößnach

Angebot

Spargelzeit



Spargel, Klasse I, weiß, 500g	9,99 € /Bund
Spargel, Klasse II, weiß-violett, 450g	7,99 € /Bund
Schneewittchenspitzen, dünne Spargelspitzen, 250g	4,59 € /Tüte
Grünspargel, 250g	5,99 € /Bund
Bruchspargel, 500g	4,59 € /Tüte
Bruchspargel, 300g	2,99 € /Tüte
Kartoffeln festkochend	2,49 € /kg
Krustenschinken	3,60 € /100g
Sauce Hollandaise, hefefrei, für 250ml	1,39 € /St.
Sauce Hollandaise 2x250ml	2,09 € /St.
Silvaner 1L „Volle Pulle“, 2019, Weingut Eva Vollmer, trocken	7,20 € /Fl.
Southern Gris, Zukunftswein, 0,75l, 2020, Weingut Eva Vollmer, trocken	10,90 € /St.
Johanniter, Landwein weiß, 0,75l, Weingut Luttner	12,90 € /Fl.

RHABARBER-MARMELADE

Zutaten: 1kg Rhabarber geputzt, 500g Gelierzucker (2:1), 2 El Zitronensaft (frisch gepresst), 1 Vanilleschote

Zubereitung:

Rhabarber schälen, waschen und in etwa 2 cm große Stücke schneiden. Mit Gelierzucker, Zitronensaft und dem Mark der Vanilleschote in einen Topf geben, gut verrühren und 1 Stunde ziehen lassen. Unter ständigem Rühren die Rhabarbermasse langsam zum Kochen bringen und für 3-4 Minuten weiter sprudelnd kochen lassen. Topf von der Kochstelle nehmen und ggf. den Schaum mit einer Schaumkelle entfernen. Sofort in Gläser füllen und für ein paar Minuten auf den Kopf stellen.



Rhabarber Biokreis aus Franken 6,79 €/kg

Gelierzucker 2:1

Landmacher, 500g



regional

Bioland

3,79 €/St.

ANGEBOT



Fisch

vom Weiherblasch
aus Schönsee

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.)



GEMÜSE DER WOCHE



Bruchspargel



Das Spargelstechen ist auch heute noch mühsame Handarbeit. Dort, wo sich im Spargeldamm die typischen kleinen Risse gebildet haben, wird der Spargel von Hand freigelegt, mit der typischen Spargelkelle in der Tiefe vom Stock getrennt und dann sofort zum Schutz vor Austrocknung in einen zuge- deckten Korb gelegt. Die beim Stechen entstandenen Löcher müssen mit der Kelle wieder glattgestrichen werden. Trotz der langjährigen Erfahrung der Keil'schen Spargelstecher bricht dabei immer mal wieder eine Stange ab. Außerdem kann es passieren, dass in der Spargelsortiermaschine eine Stange „zu Bruch geht“. So kommt es zum Bruchspargel, der sich wunder- bar z.B. für Suppen oder Aufläufe eignet.

ERDBEER-SCHICHT-DESSERT

für 6 Gläser à 220 ml

Zutaten: 125 g Kekse (z.B. Butterkekse, Löffelbiskuit, Haferkekse, Amarettini...), 250g Erdbeeren, 500g Speise- quark, 1 Päckchen Vanille Zucker, 250g Vanille-Jog- hurt, 1 Becher Sahne, 50g Zartbitterschokolade

Zubereitung:

Die Kekse fein zerkrümeln (das klappt prima, wenn man sie in einer Tüte mit einem Nudelholz zerdrückt) und die Hälfte davon auf dem Boden der Gläser verteilen. Erdbee- ren waschen und abtropfen lassen. Einen Teil in feine Scheiben schneiden und von innen im Kreis gegen das Glas drücken. Die restlichen Erdbeeren pürieren. Wer es gerne süß mag, kann 1-2 TL Puderzucker unterrühren. Die Schokolade raspeln (fein oder grob). Den Quark mit dem Vanillezucker und dem Vanille-Joghurt gut verrühren. Die Sahne schlagen und unter den Quark rühren, bis eine fluffige Masse entstanden ist. 3 gehäufte Esslöffel davon entnehmen und mit einem Esslöffel des Erdbeerpürees vermischen, so dass eine rosafarbene Creme entsteht. Beides in jeweils einen Spritzbeutel oder eine Tüte, in die man ein Loch schneidet, einfüllen. Nun die Gläser zunächst bis zur Hälfte mit der wei- ßen Creme befüllen, danach die restlichen Kekskrümel darüber- geben, nochmals weiße Creme und darauf die rosafarbene Creme einschichten. Zum Schluss das Erdbeer-Püree mit einem Teelöffel darübergeben und das Ganze mit Schokoraseln bestreuen. Das Dessert sollte einige Stunden im Kühlschrank durchziehen.



SPARGEL-RAGOUT

Zutaten: 300g Bruchspargel, 200g Kartoffeln, 100g Karotten, 1 EL Kräuter, 80g Butter, 60g Mehl, 1/2l Milch, 1/2l Fond, 1 Zwiebel, Muskat, Pfeffer, Salz, Lorbeerblatt

Zubereitung:

In 600ml leicht gesalzenem Wasser kleingeschnittenes Gemüse (Spargel, geschälte Karottenstücke, Kartoffeln) mit dem Lorbeer- blatt garen, abseihen und Fond auffangen. Zwiebeln in der Butter glasig dünsten, dann Mehl einstäuben, anschwitzen lassen und mit Milch und Fond angießen. Kurz aufkochen lassen, mit Gewürzen abschmecken und klein geschnittene Kräuter zugeben.



Rezept-Tipp von Ökokisten-Kundin Margarita für einen **ERFRISCHENDEN WASSERMELONEN-SALAT**

Wassermelone und Rucola klein schneiden und mit einem Es- sig-Öl-Dressing marinieren. Wichtig beim Dressing: das Öl als letztes zugeben und am besten mit einem Stabmixer einmischen. Dann wird das Dressing schön cremig!

Angebot



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 ge- schlachtet und verarbeitet. Das Fleisch dieser Naturland-Lämmer ist fein-aromatisch und zart.

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