



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

Liebe Kundin, lieber Kunde,

gerade startet auf dem Biolandhof Keil in Kapfelberg bei Kelheim die Haupterntezeit der Bioland-Freiland-Erdbeeren. Das außergewöhnlich kalte Frühjahr hat dazu geführt, dass die Beeren deutlich später reif wurden als gewöhnlich. Konnten wir bisher nur kleine Mengen der heimischen Erdbeeren anbieten, sind die Früchte für kurze Zeit sehr gut verfügbar! Genießen Sie die Erdbeer-Saison und lassen Sie sich die Früchte entweder pur schmecken oder testen eins der Erdbeer-Rezpte auf unserer Webseite!

Ihrer aktuellen Ökokiste liegt außerdem die **Information zu unserer aktuellen Tour de Kas** bei. Start ist der 05. Juli: seien Sie mit dabei!

Herzlichst, Ihre Martina Kögl
und das Team der Ökokiste Kößnach

Erdbeeren

Bioland-zertifiziert aus Kapfelberg

250g 4,29 €/Schale

500g 6,89 €/Schale

Bioland



PORTOBELLO TRIFFT WEISSWEIN



Zutaten: 6 Blättchen Basilikum, Pfeffer und Salz, 4 EL Olivenöl, 3 EL Weißwein, 4 Zehen Knoblauch, 1-2 TL Limettensaft, Geriebene Muskatnuss, 4 Stück Portobellos

Zubereitung:

Knoblauch und 5 Blätter Basilikum in feine Streifen schneiden, mit Knoblauch Weißwein, Olivenöl, Salz und Limonensaft in eine Schüssel. Pilze putzen und auf einen Teller mit der Unterseite nach oben legen. Weißwein-Mischung gleichmäßig auf den Portobellos verteilen. Abdecken und für 30 Minuten bis eine Stunde ziehen lassen. Portobello auf den vorgeheizten Grill legen, mehrmals wenden, bis die Portobellos gar sind. Mit Pfeffer und nach Belieben mit Muskatnuss würzen.

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.)

KLEINE WARENKUNDE: PORTOBELLO

Der Portobello ist ein groß geratener Riesenchampignon, der aufgrund seiner Lamellenausbildung einen ganz einzigartigen Geschmack hat. Kleine Champignons haben noch keine geöffneten Lamellen und sind milder. Der bedeutend kräftigere Portobello ist hervorragend geeignet zum Füllen oder als Fleischalternative auf dem Grill. Portobellos stellen hohe Anforderungen an den Züchter. Die Pilze müssen im richtigen Moment geerntet werden, wenn sie genügend groß gewachsen sind, aber zugleich nicht zu spät, weil das die Haltbarkeitsdauer und Frische negativ beeinflusst. Erst wenn die Kappe sich voll geöffnet hat, kann der Portobello-Pilz geerntet werden.





GEMÜSE DER WOCHE

Rote Bete mit Laub

vom Demeterhof Stockner, Eichendorf



Diese Woche können wir Rote Bete mit Laub in Ihre Abokiste packen. Anhand des Grüns erkennt man auch die enge Verwandtschaft zum Mangold. Das Grün ist aber keineswegs nur Deko, es kann – ähnlich wie z.B. Kohlrabi-Blätter – natürlich gegessen werden. Am besten lässt sich das Grün dünsten (wie Mangold). Testen Sie doch unser Pfannenrezept für Rote-Bete-Laub!

PFANNENGERICHT MIT ROTE-BETE-LAUB

Zutaten: 250g Rote Bete-Laub, 2 große Tomaten, 2 Eier (gekocht), Öl, Salz und Pfeffer

Zubereitung: Eier hart kochen und auskühlen lassen. Laub von der Knolle entfernen, die einzelnen Blätter säubern und in feine Streifen schneiden. Zwiebeln klein hacken, ebenso die Tomaten würfeln. Die Eier schälen und würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und erst Zwiebeln, dann Laub und Tomaten anschwitzen. Für ca. 10 Minuten köcheln lassen, am besten mit geschlossenem Deckel. Eier unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Wenn die Zeit knapp ist, können die Eier auch frisch aufgeschlagen werden und mit dem Gemüse in der Pfanne stocken.

GURKEN-APRIKOSEN-SALAT

Zutaten: 1 Kopfsalat, 450g Aprikosen, 200g Gurke, ½ Bund Schnittlauch, ½ Bund Petersilie, etwas Melisse, 250g Naturjoghurt, 2 EL Milch, Salz, Pfeffer, 1 EL Zitronensaft

Zubereitung: Salat in mundgerechte Stücke zupfen, Aprikosen weich kochen, sie sollen aber nicht zerfallen. Leicht zuckern und in Spalten schneiden. Gurken evtl. schälen und in Scheiben hobeln. Zutaten mischen, auf Teller verteilen. Kräuter hacken. Joghurt mit Milch verrühren, Kräuter unterheben. Soße würzen und über den Salat geben.



Die Bioland-Gurken kommen diese Woche vom Bioland-Hof Bauer und von Justland aus Straubing. Dieses Jahr brauchten die Gurken etwas länger als üblich: momentan gibt es sie aber in Hülle und Fülle!



ANGEBOT

Bioland

Angusrind

vom Bioland-Hof Kreuzer aus Hauzendorf

Jung-Rindfleisch-Paket 5kg mit Lende	19,90 €/kg
Jung-Rindfleisch-Paket 5kg mit Steak	19,90 €/kg
Jung-Rindfleisch-Paket 5kg mit Rouladen	19,90 €/kg
Jung-Rindfleisch 10kg (gemischt)	19,90 €/kg

Bestellschluss: Mittwoch, 30. Juni 2021
Auslieferung in KW 27 (05. - 09. Juli)

ANGEBOT



Fisch

vom Weiherblasch aus Schönsee



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!

Bachsaiibling frisch, ganz, ca. 300-500g	2,99 € /100g
Bachsaiiblingsfilet, 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

UPDATE! die Regenbogenforellen sind nun doch groß genug zum Räuchern! Daher ab sofort bestellbar:

Geräucherte Regenbogenforelle, 200-300g	2,69€ /100g
---	-------------

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