

Liebe Kundin, lieber Kunde,

noch bis 21. Juni können Sie bei uns eine besondere Spezialität bestellen: Lammfleisch vom Naturland-Hof Doll in Nittenau (siehe Rückseite Kundenbrief). Seit Jahrzehnten werden wir bereits von den Dolls zuverlässig beliefert. Die Schafe weiden in Nittenau auf Grasflächen, deren Boden nicht geeignet für den Acker- oder Gemüsebau ist. Als Wiederkäuer können Schafe aber dennoch das dortige Gras gut verarbeiten und schützen nebenbei die Flächen vor der sonst drohenden Verbuschung. Durch die Schafhaltung werden die sonst kaum landwirtschaftlich nutzbaren Flächen optimal und nachhaltig genutzt!

Der Naturlandhof Doll ist ein Familienbetrieb. Alle packen mit an und alle eint die Leidenschaft für die Bio-Landwirtschaft. Die Achtung der Würde der Tiere, Wirtschaften im Einklang mit der Natur, ressourcenschonendes Arbeiten und viel Herzblut machen den Hof zu etwas ganz Besonderem! Familie Doll schlachtet die Tiere frisch, immer in Einklang mit einem höchstmöglichen Maß an Tierwohl.

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

Grillzeit Angebote

Getränke und Zubehör



Karmeliten Bio-Bier, 6x0,33l	5,99 €/Sixpack
now Fan Tasty, Limo aus Himbeeren, Limette & Minze, 10x0,33l	10,90 €/Kasten
now Mischkasten Limo, Cola, Spezi), 10x0,33l	9,90 €/Kasten
Radler, alkoholfrei, Lammsbräu, 10x0,33l	9,90 €/Kasten
Alkoholfreies Bier, Lammsbräu, 10x0,33l	10,50 €/Kasten
Bier glutenfrei & alk.frei, Lammsbräu, 10x0,33l	13,90 €/Kasten
Hefe-Weizen alkoholfrei, Lammsbräu, 10x0,5l	12,90 €/Kasten
Hefeweizen, Lammsbräu, 10x0,5l	12,90 €/Kasten
Urstoff, hell, Lammsbräu, 10x0,5l	12,90 €/Kasten
Grillanzünder Nero, 32 Stück	4,99 €/Pack
Grillkohle Nero, native, 2,5kg	6,49 €/St.
Grill Briketts, OlioBric, 2,5kg	8,99 €/St.
Backofen & Grill Reiniger, 0,5l	9,95 €/St.

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.

Weitere Infos zur Kaffeerösterei Rehorik unter www.oekokiste-koessnach.de

Lieferantenporträt



Demeterhof Stockner, Eichendorf

Im Jahr 1986 gegründet und heute bereits in zweiter Generation in Enzerweis nahe Eichendorf auf 100 ha Betriebsfläche hat sich der Demeterhof Stockner auf den biologisch-dynamischen Gemüseanbau spezialisiert.

Der günstige Standort in der Gemeinde im mittleren Vilstal hat eine durchschnittliche Jahrestemperatur von 7,4 °C sowie 700-1100 mm Jahresniederschlag. Angebaut wird auf Vilstaler Schwemmlandboden und Lehmböden im tertiären Hügelland.

Der Demeterhof Stockner ist bisher ein überwiegend Freiland-Gemüsebaubetrieb, der folgende Kulturen anbaut: Salate, Radieschen, Sellerie mit Grün, Lauch, Fenchel, Rote Beete, Weißkraut, Blaukraut, Chinakohl, Rucola, Feldsalat, Bundzwiebeln. In einfachen Folientunnel werden angebaut: Rucola, Tomaten, Gurken, Paprika und Feldsalat.

Die Flächen werden extensiv bewirtschaftet und in der Regel mit nur einer Gemüsekultur pro Jahr belegt. Vor und nach dem Gemüse stehen Zwischenfrüchte und Gründüngungen, hauptsächlich Leguminosen, die dazu dienen, den Nährstoffbedarf der Verkaufskultur abzudecken.

Um die relative Marktferte besser kompensieren zu können, hat man sich mit mehreren Bio-Gemüsegeärtnern zusammen geschlossen und nach dem Muster der Zuckerrübenabfuhrgemeinschaften eine Liefergemeinschaft für Biogemüse gegründet. Angebot und Transport erfolgen gemeinsam – Verkauf und Abrechnung macht hier jeder Betrieb für sich selbst.



BASILIKUM-MOUSSE

für 4 Portionen

Zutaten:

Tsatsiki Mousse: 3 Blätter weiße Gelatine (Alternativ Agar Agar), 1 Topf Basilikum, 2 Eier, 40g Zucker Salz, 1 TL Limettenschale, 4 El Limettensaft, 100g Frischkäse natur, 150ml Schlagsahne

Für das Kompott: 300g Pfirsiche, 40g Zucker 2 El Zitronensaft

Zubereitung:

Für die Mousse die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Basilikumblätter abzupfen, 20 Sekunden in kochendem Wasser blanchieren. Sofort abschrecken und gut ausdrücken. Eier, Zucker, 1 Prise Salz, Limettenschale und -saft in einem Schlagkessel mit einem Schneebesen über dem heißen Wasserbad cremig-dicklich aufschlagen. Ausgedrückte Gelatine unterrühren, Masse 5 Minuten abkühlen lassen. Frischkäse einrühren, in 2 gleich große Portionen teilen und abkühlen lassen. Basilikum zu 1 Portion geben und mit dem Schneidstab fein pürieren. Sahne steif schlagen, in 2 gleich große Portionen teilen. Sahne unterheben, sobald die Massen zu gelieren beginnen. Grüne und weiße Mousse abwechselnd in eine Schüssel füllen und mit einem Löffel marmorieren. Mindestens 4 Stunden abgedeckt kaltstellen.

Pfirsiche fürs Kompott in Spalten schneiden, Zucker in einer Pfanne hellbraun karamellisieren. Zitronensaft und Pfirsiche zugeben und unter Schwenken 2 Minuten leicht kochen lassen. Abkühlen lassen. 2 EL in heißes Wasser tauchen, Nocken von der Mousse abstechen. Mit dem Kompott servieren. Wenn Sie keine Nocken abstechen, sondern das Dessert in Gläser schichten wollen, reicht 1 Blatt Gelatine.

Gemüse der Woche

sonnengereifte Tomaten



Die spanischen Eroberer waren es, die die ersten Tomatenpflanzen aus Mittelamerika mitbrachten. Der Namen Tomate leitet sich dem aztekischen Wort 'tomatl' ab, was einfach nur so viel wie "ein prall angeschwollenes Ding" bedeutet. Ihre Verwandtschaft mit „Hexenkräutern“ wie Tollkirsche und Bilsenkraut führte jedoch dazu, dass sie in Europa zunächst als giftig galt und ihr äußerst viel Skepsis entgegen gebracht wurde. Die Damen der Oberschicht pflanzten die Tomatenstauden zunächst in ihre Blumengärten und schmückten sogar ihr Haar mit Blumenkränzen aus Tomatenblüten. Als eine der ersten haben sich jedoch die Italiener an die bis dahin als giftig geltende Frucht gewagt und die geniale Verbindung von Pasta und Tomaten geschaffen. Bauern aus Parma fingen später an Tomaten zu konservieren, indem sie den Saft einkochten und die Früchte in der Sonne trockneten. Heute wird das kalorienarme Fruchtgemüse auf der ganzen Welt geschätzt. Der Genuss von Tomaten wirkt anregend auf den gesamten Organismus und schützt vor Infektionen, denn die sonnengereiften Früchte aus biologischem Anbau sind reich an Vitaminen und Mineralstoffen, Fruchtsäuren und ätherischen Ölen.

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.)

TOMATE-MOZZARELLA-WRAP

für 6-8 Wraps



Zutaten:

Teig: 250g Mehl, 150ml Wasser, 30ml Rapsöl, 1 TL Backpulver, ½ TL Salz,

Füllung: 4 Tomaten, 2 Kugeln Mozzarella, 1 Bund Basilikum, 1 rote Zwiebel, Salz, Pfeffer, 3 EL Olivenöl, 1 EL Balsamico-Essig, 6-8 große, knackige Salatblätter (z. B. Eissalat)

Zubereitung: Mehl, Wasser, Öl, Backpulver und Salz mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. 30 Minuten ruhen lassen. Teig in 6-8 Portionen teilen. Mit den Händen flach ziehen. Währenddessen Tomaten und Mozzarella würfeln. Basilikum in nicht zu kleine Stücke, Zwiebel in feine Streifen schneiden. Alles außer Basilikum in einer Schüssel vermischen. Mit Salz, Pfeffer, Essig und Olivenöl abschmecken. Wraps in einer Pfanne ohne Fett von beiden Seiten leicht bräunen. Auf jeden Wrap ein Salatblatt legen. Mozzarella-Salat darauf verteilen, gehackten Basilikum darauf verteilen. Einrollen und an den Seiten umschlagen.