



Liebe Kundin, lieber Kunde,

Fleisch essen oder vegetarisch leben: diese Frage führt oft zu vielen Diskussionen im Freundes- oder Verwandtenkreis. Wir finden: alle sollten diese Frage individuell für sich beantworten dürfen. Wichtig ist: wer sich für tierische Produkte entscheidet, kann durch sein Kaufverhalten direkten Einfluss auf die Haltungsbedingungen der Tiere nehmen. Dieser Verantwortung sollten sich alle bewusst sein.

Wir haben deshalb immer mal wieder, neben unserem regulären Fleisch- und Wurstsoriment der regionalen Bio-kreis-Metzgerei Kammermeier, Fleisch von einzelnen Höfen aus der Region im Angebot. Besonders im Sommer steigt durch die Grillsaison der Fleisch-Konsum. Und wenn schon Fleisch oder Wurst, dann regionale Bio-Produkte! Denn nur hier ist durch Transparenz und Verbandszertifizierungen gewährleistet, dass es weder zu Massentierhaltung noch zu unwürdigen Bedingungen in großen Schlachthöfen kommt. Das von uns angebotene Fleisch kommt von Biokreis-, Naturland- oder Bioland-zertifizierten Höfen aus der Region. Die Tiere haben viel Freilauf und werden entweder direkt am Hof oder in kleinen, regionalen Metzgereien geschlachtet.

Selbstverständlich bieten wir aber auch reichlich Alternativen für alle an, die sich vegetarisch oder vegan ernähren! Da ist für jeden Geschmack etwas dabei!

Herzlichst, Ihre Martina Kögl
und das Team der Ökokiste Kößnach



ANGEBOT



vom Biohof Haimerl, Schorndorf

Puten-Mischpaket, ca. 5-6kg 24,90 €/kg
(1 Keule, 1 Filet, 1 Putenbrust=Schnitzfleisch, 1 Putenoberschale=Bratenstück), kann variieren

Die Einzelteile sind vakuumiert und können eingefroren werden.

Bestellschluss: 14.07.2021
Auslieferung in KW 29 (19.-23.07.)

ANGEBOT

Bioland

Angusrind

vom Bioland-Hof Kreuzer aus Hauzendorf

Mischpaket 5kg mit Lende 19,90 €/kg
Suppenfleisch, Hochrippe, Gulasch, Braten, Lendensteaks

Mischpaket 5kg mit Steak 19,90 €/kg
extra dicke Steaks zum Grillen, Suppenfleisch, Hochrippe, Gulasch

Mischpaket 5kg mit Rouladen 19,90 €/kg
Rouladen, Suppenfleisch, Hochrippe, Gulasch, Bratenteile

Mischpaket 10kg 19,90 €/kg
Rouladen, Steaks, Suppenfleisch, Hochrippe, Gulasch, Braten

Die Zusammenstellung kann im Einzelfall abweichen.

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

Die einzelnen Teile im Mischpaket sind vakuumiert und können problemlos eingefroren werden. Kleinere Höfe können meist keine Einzelteile anbieten, da dann „beliebte“ Teile wie Lende schnell ausverkauft sind, während qualitativ genauso hochwertige Bratenteile übrig bleiben. Deshalb bieten wir das Angus-Rindfleisch in 5kg-Mischpaketen an, denn nur so kann eine vollständige Fleisch-Verwertung garantiert werden: ganz nach dem inzwischen allseits bekannten Motto „from nose to tail“. Aber keine Sorge, niemand muss in den Mischpaketen Innereien, Knochen oder besondere Einzelteile fürchten (auch wenn diese genauso lecker zubereitet werden könnten)! Diese Teile werden von der Familie Kreuzer zu Wurst etc. verarbeitet.

INFO



Vier Wochen – vier Käsepakete!
Ab 05. Juli startet unsere
Tour de Kas 2021!

Jede Woche erhalten Sie ein Käsepaket im Wert von ca. 18 €: auf Wunsch alle vier Wochen oder auch einzeln bestellbar! Details dazu im beiliegenden Flyer oder unter www.oekokiste-koessnach.de



ANGEBOT

Weideschwein Mischpakete

vom Nurland-Hof Arzberger, Griesau bei Pfatter

Weideschwein-Mischpaket, 3-4 kg 19,90 €/kg
einzeln vakuumiert, Schnitzel und Bratenstücke
(Wammerl, Brüstel, Hals und Braten mit Schwarte), teilweise Haxen

exakte Zusammenstellung variiert

Bestellschluss: Freitag, 25. Juni 2021
Auslieferung vom 30.06. - 06.07.

Die Schweine aus dem Nurland-Hof der Arzbergers leben dauerhaft auf der Weide. Kleine Holzstände bieten Schutz vor Regen und Sonne, die großzügigen Weiden sorgen für ausreichend Freilauf. Von den optimalen Haltungsbedingungen haben wir uns bei Besuchen bereits mehrfach selbst überzeugt! Auf unserer Webseite finden Sie mehr Infos und Fotos zum Hof!

KOHLRABI-TALER



Zutaten: 700g Kohlrabi, Salz, 60g Walnusskerne, Pfeffer, 300g Joghurt (3,5 % Fett), 2 TL ÖL, 2 Eier, 100g Haferflocken, 40g Butterschmalz zum Braten

Zubereitung: Die Kohlrabis putzen, die Knollen waschen und schälen und in einem Topf mit Salzwasser ca. 30 Minuten garen. Inzwischen die Walnusskerne fein hacken und mit Salz, Pfeffer und dem Joghurt vermischen. Das Öl unterrühren und die Masse noch etwas abschmecken. die Kohlrabis in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Die Eier verquirlen. Die Kohlrabischeiben durch das Ei ziehen und in den Haferflocken wälzen. Die Panade auf beiden Seiten fest andrücken. Das Butterschmalz in der Pfanne erhitzen und die Kohlrabischeiben von beiden Seiten braun anbraten. Mit der Joghurtsauce servieren.

GEMÜSE DER WOCHE

Kohlrabi

Bioland



vom Biolandhof Waas, Zeholfing

Kohlrabi lässt sich vielfältig in der Küche einsetzen. Er eignet sich als Rohkost, lässt sich gut für Suppen und Auflauf verwenden, schmeckt aber auch gebraten wunderbar. Eine besondere Empfehlung ist unser Rezept für Kohlrabi-Taler: auch vielen Kindern schmeckt das Rezept dank knuspriger Panade gut. Nachkochen dringend empfohlen!

AUBERGINEN-BROTAUFSTRICH

Zutaten: 2 große Auberginen, 1 Zwiebel, 4 EL Öl, Salz

Zubereitung: Die gewaschenen und abgetrockneten Auberginen bei starker Hitze auf einer Herdplatte von allen Seiten ankohlen lassen (entweder Alufolie direkt auf die Herdplatte oder eine Gusseisenpfanne, kein Öl). Danach die verkohlte Schale abziehen. Die Zwiebel fein würfeln. Die Auberginen fein hacken und mit der Zwiebel vermengen. Danach das Öl schluckweise unterrühren (Mayonnaisenprinzip), bis die Konsistenz cremig und die Farbe heller wird. Abschmecken und kühl stellen.

Selbstverständlich lassen sich die Auberginen aus der Ökokiste auch wunderbar als Grillgemüse verwenden!

MANGOLD-KAROTTEN-GEMÜSE

Zutaten: 800g Kartoffeln, 400g Karotten, 400g Mangold, 30g Butter, 1/8l Milch, Salz, Pfeffer, 100g Creme fraîche

Zubereitung: Kartoffeln waschen, in wenig Wasser gar kochen. In der Zwischenzeit Karotten waschen, schälen, in Scheiben schneiden. Mangoldblätter lösen, waschen, Blätter von den Rippen trennen und die Rippen in Streifen schneiden. Diese mit den Karotten in Butter andünsten, mit der Milch angießen und in etwa 20 Minuten weich dünsten. Mangoldblätter fein hacken und 15 Minuten in Butter dünsten dazugeben. Das Gemüse würzen. Das Mangoldgrün mit Creme fraîche und Gewürzen abschmecken, über die Kartoffeln gießen.

*Der Mangold kommt aus Bayern,
die Frühkarotten sind
Nurland-zertifiziert.*

