

Sommer-Abstellplatz: sonnen- und regengeschützt **INFO**

Die Temperaturen steigen immer weiter, daher vergessen Sie bitte nicht, uns einen sonnengeschützten Ablageort für die Abokiste mitzuteilen. Natürlich werden Kühlprodukte nach wie vor in Isokisten mit Eisakku geliefert, aber stundenlange Sonneneinstrahlung halten selbst die besten Isokisten nicht aus! Bitte bedenken Sie auch, dass der Abstellort überdacht ist, damit auch Regen den Kisten nichts anhaben kann. Ihren Abstellort ändern können Sie ganz bequem online oder per Telefon bzw. per E-Mail über uns.

Liebe Kundin, lieber Kunde,

viele unserer Kunden ernten im Sommer im eigenen Garten. Das finden wir toll, denn Kleingärten sind ein wichtiger Teil eines funktionierendes Ökosystems. Die Ökokiste bringt aber oft dennoch einen Gewinn: über Ihre persönliche Abwahlliste kann das Gemüse des eigenen Gartens abbestellt werden, so dass die Ökokiste mit anderen Produkten bestückt wird. Denn wer kann schon sagen, dass er seinen ganzen Wochen-Bedarf im eigenen Garten anbauen kann? Außerdem muss der Mindestlieferwert von 15 € nicht alleine mit Obst und Gemüse erreicht werden – auch kleinere Mengen kombiniert mit Milch-, Trocken- oder Fleischprodukten liefern wir gerne direkt bis an die Haustür. Denn vor allem im Sommer macht das Schlangestehen im Supermarkt keinen Spaß! Für unsere regionalen Bauern ist das auch ein wichtiger Absatzmarkt: im Sommer wächst sogar Fruchtm Gemüse oder Exotisches wie Wassermelonen in der Region. Die Bauern können diese Vielfalt natürlich nur anbauen, wenn die Kunden auch im Sommer regional einkaufen und ihren Bedarf nicht über Supermarktketten decken.

Herzlichst, Ihre Martina Kögl
 und das Team der Ökokiste Kößnach

Infokasten: Bitte Rückgabe d. Pfandflaschen und -gläser **INFO**

Wir haben uns dazu entschieden, unseren Kunden Pfandflaschen und -gläser auf Vertrauensbasis zu liefern. D.h. wir berechnen Ihnen beim Kauf kein Pfand für die Gläser und Flaschen von Milch, Joghurt oder Getränken. Da wir jedoch natürlich das Pfand an unsere Lieferanten entrichten müssen, sind wir auf eine regelmäßige und ehrliche Rückgabe unserer Kunden angewiesen. Wir bedanken uns daher bei allen für die ehrliche Rückgabe der Pfandartikel. Wussten Sie schon? Auch die Weinflaschen der Sorte Julian, Michele und Gaston sind Mehrweg-Flaschen. Bitte diese daher nicht entsorgen, sondern zurück zu uns! Herzlichen Dank!

Lieferantenportrait

Bioland

Münchner Kindl

In Fürstenfeldbruck bei München befindet sich der Sitz des Familien-Unternehmens Münchner Kindl. Nachhaltigkeit, Fairness, Regionalität und 100% bio – das zeichnet die Firma, bei der die ganze Familie inzwischen schon in vierter Generation zusammenarbeitet aus. Das schmeckt man – war Bayerns bestes Bio-Produkt 2020 doch ein Senf aus dem Hause Münchner Kindl. Wir haben aktuell viele Saucen und Senfsorten aufgenommen – neben dem Geschmack überzeugt die tolle Aufmachung, die die Produkte auch zum perfekten Geschenk oder Mitbringsel für den Grillabend machen.



Unser Fenchel kommt diese Woche vom Demeterhof Stockner. Der heimische ist immer etwas fester wie der italienische, dafür aber noch aromatischer.



Münchner Kindl Angebote

Saucen, Senf und Remoulade

Apfel Meerrettich Senf, 125ml	2,89 €/St.
Bauern Senf 125ml	2,89 €/St.
Grill u. Fondue Senf, 200ml	1,99 €/St.
Himbeer Senf 125ml	2,89 €/St.
Honig Senf 125ml	2,89 €/St.
Senf mittelscharf, 250ml	1,99 €/St.
Senf süß, Hausmacher 250ml	1,99 €/St.
Remoulade Vegan, 250ml	2,65 €/St.
Vegane Mayonnaise 250ml	2,65 €/St.
Chili Sauce, 250ml	2,99 €/St.
Salsa Sauce, 250ml	2,99 €/St.
BBQ Sauce, 250ml	2,99 €/St.

Grillwammerl natur, 2 Stück (ca. 300g)	1,49 € /100g
Grillwammerl mariniert, 2 Stück (ca. 300g)	4,99 € /Pack
Schweinelende natur, 2 Stück (ca. 300g)	2,40 € /100g
Schweinelende mariniert, 2 Stück (ca. 300g)	2,69 € /100g
Schweinenackensteak natur, 2 Stück	1,99 € /100g
Schweinenackensteak mariniert, 2 Stück	2,50 € /100g
Spareribs mariniert (ca. 300g)	1,20 € /100g
Hähnchenbrust mariniert, 2 Stück (ca. 350g)	3,49 € /100g
Chicken Wings, ca 600-800g	0,69 € /100g
Hähnchen-Keulen mariniert, 2 Stück	1,89 € /100g
Hähnchenkeulensteak mariniert, 2 St. (ca. 500g)	1,99 € /100g
Rinderlende natur, 2 Stück (ca. 400g)	3,38 € /100g
Rinderlende mariniert, 2 Scheiben (ca. 300g)	3,46 € /100g
Rinderhüftsteak natur, 2 Stück (ca. 300g)	2,50 € /100g
Rinderhüftsteaks mariniert, 2 Stück (ca. 300g)	2,85 € /100g
Rib-Eye-Steak (ca. 500-750g mit Knochen)	2,99 € /100g
Roastbeef (ca. 300-400g ohne Knochen)	3,45 € /100g
T-Bone-Steak (ca. 700g)	4,95 € /100g
Cevapcici aus Lamm, 4 Stück (ca. 250g)	1,90 € /100g
Bratwürste 12 Stück (250g)	4,99 € /St.
Bratwürstl v. Schwein 4 Stück (ca. 200g)	1,99 € /100g

Gemüse der Woche



Rote Bete mit Laub

vom Demeterhof Stockner aus Eichendorf

Die Rote Rübe gilt in der Naturheilkunde schon fast als „Medizin aus dem Kochtopf“. Sie wirkt blutbildend, antiseptisch und kreislaufanregend. Wird die ganze Rübe gegart, sollte die Schale unverletzt bleiben, damit die Rübe nicht „ausblutet“. Aber auch im Grün steckt einiges! Das sog. Laub ist sehr gesund, gibt eine tolle Farbe und ist ideal für Suppen, Gemüse-Eintöpfe oder auch über den Salat.



Grillzeit Angebote

Vegetarisches und Veganes

Brat-und Grillkäse, Crostello (2x100g)	4,19 € /Pack
Feta, natur (Schaf- und Ziegenmilch)	2,19 € /100g
Der Grieche - Feta PDO, 180g (100% Schafmilch)	3,59 € /St.
Tofu natur, 200g	1,69 € /St.
Tofu-Grillknacker, 4 Stück (250g)	3,59 € /Pack
Lupinenfrikadelle, 200g	3,79 € /St.
Lupinen Rostbratwürstchen, 200g	3,79 € /Pack
Cashew Blackbean Burger, 160g	2,99 € /St.
Süßkartoffel Burger, 160g	2,99 € /St.
Grillchampignon „Portobello“	1,39 € /100g

ROTE BETE-GEMÜSE

Zutaten: eine halbe Tasse Wasser, 0,5l Sahne, Bratöl, 1 Bund Rote Beete mit Laub, 2 EL gekörnte Gemüsebrühe, ein kleines Stück Ingwer, ein halber Bund frischer Dill, 500g Möhren 2 Äpfel, 2 Zwiebeln

Zubereitung: Gemüse putzen und schälen. Bei der roten Beete das Grün aufbewahren und fein hacken. Möhren in Scheiben, rote Beete und Äpfel in Stücke, die Zwiebel in Ringe schneiden. Fett im Topf erhitzen, Gemüse unter Rühren anschmoren. Pfeffer, Salz, gehacktes Grün und Ingwer unterrühren. Die Gemüsebrühe über das Gericht streuen, mit 1/2 Tasse Wasser ablöschen und aufkochen. 1/2 l Sahne dazugießen. Auf kleiner Flamme einköcheln lassen, damit die Sauce leicht dicklich wird, abschmecken. Wenn die Wurzeln halbgar sind, das kleingeschnittene Rote-Bete-Laub dazugeben und mitdünsten. Fein gehackten Dill vor dem Servieren über das Gemüse gegeben

GEGRILLTES GEMÜSE MIT BASILIKUM-SENF-DIP

Zutaten: 400g Auberginen, 400g Zucchini, 8 große Steinchampignons, 2 Knoblauchzehen, 6-8 EL Olivenöl, Kräutersalz, frischer Pfeffer aus der Mühle, Basilikum-Senf-Dip, 2 EL Mayonnaise, 150 g Natur-Joghurt, 250 g Quark, 3 TL mittelscharfer Senf, 1 TL Saft einer unbehandelten Zitrone, 1/2 Bund Basilikum, Kräutersalz, frischer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung: Gemüse putzen und schälen. Bei der roten Beete das Grün aufbewahren und fein hacken. Möhren in Scheiben, rote

Beete und Äpfel in Stücke, die Zwiebel in Ringe schneiden. Fett im Topf erhitzen, Gemüse unter Rühren anschmoren. Pfeffer, Salz, gehacktes Grün und Ingwer unterrühren. Die Gemüsebrühe über das Gericht streuen, mit 1/2 Tasse Wasser ablöschen und aufkochen. 1/2 l Sahne dazugießen. Auf kleiner Flamme einköcheln lassen, damit die Sauce leicht dicklich wird, abschmecken. Wenn die Wurzeln halbgar sind, das kleingeschnittene Rote- Bete-Laub dazugeben und mitdünsten. Fein gehackten Dill vor dem Servieren über das Gemüse gegeben