ÖKOKISTEN NEWS 27/22

INFORMATIONEN UND REZEPTE

Liebe Kundin, lieber Kunde,

in der Woche vor Ostern haben wir in jede Kiste eines von 70.000 Saatguttütchen mit einer bienenfreundlichen Blumenmischung für Ihren Balkon, Garten oder die Fensterbank gepackt. Zusammen mit vielen weiteren Betrieben unseres Verbands Ökokiste e.V. möchten wir mit der Aktion **#gemeinsamzukunftsäen** ein Zeichen setzen für mehr Artenvielfalt.

Inzwischen erhalten wir die ersten Fotos der erblühten Saatgutmischung. Besonders gefreut haben wir uns über den Schnappschuss aus Regensburg, der nicht nur die herrliche Goldmohnblüte, sondern auch deren kleinen Besucher eingefangen hat!

Ihre Saatgutmischung erblüht ebenfalls? Senden Sie uns gerne **Fotos** davon **per E-Mail** oder **posten Sie** auf unseren Facebook- oder Instagram-Kanälen mit dem **#gemeinsamzukunftsäen**. Wir freuen uns auf einen blühenden „Foto-Teppich"!

Herzlichst, Ihre Martina Kögl
und das Team der Ökokiste Kößnach

ANGEBOT

Wein des Monats: **Rebritter**

Weingut Eva Vollmer, Rheinhessen

Ein besonderer Hingucker ist schon die stattliche purpurrote Farbe mit dem sagenhaft violetten Schimmern. Im Geruch galoppieren Waldfrüchte und tiefgründige Würze um die Wette. Gleich darauf bricht der Rebritter eine Lanze für den Geschmack und zeigt wie kraftvoll, vielseitig und zart gerbstoffverwöhnt ein deutscher Rotwein sein kann. Aktuell verbergen sich die nachhaltigen Rebsorten Cabertin und Cabernet Jura hinter der rot-glänzenden Rüstung.

Rebritter, 2021, trocken, 0,75l **13,50 €/Fl.**

Dazu passt:

Cremouge rouge aus Frankreich **16,90 €/kg**

Handgekäster Brie - außergewöhnlich cremiger Teig, sehr zarte Rinde. Der anfangs feine Geschmack wird mit zunehmender Reife angenehm würzig.

oder:

Naturkas vom Biohof Berl

regional

Der Käse wird aus Rohmilch hergestellt und reift zwischen 2-6 Monaten, traditionell und regional hergestellt!

36,90 €/kg

Rund ums Grillen I

Paprika gelb	8,99 € /kg
Zucchini	4,99 € /kg
Auberginen	4,69 € /kg
Champignons	13,90 € /kg
Feta PDO, 180g	4,29 € /St.
Zaziki, Weißenhorner Milch Manufaktur 175g	2,69 € /St.
Mozzarella, bioladen, 100g	1,19 € /St.
Pfandl Kas, regionaler Grill- und Pfannenkäse, quietscht nicht, 250g	5,49 € /St.
Heumilch Kräuterbutter, Biomilchhof Berl, 100g	3,59 € /St.
Lupinen Rostbratwürstchen, alberts, 200g	3,79 € /St.
Lupinen Vevapcici, alberts, 200g	3,79 € /St.
Tempeh natur, tempehmanufaktur, 200g	3,69 € /St.
Tempeh Curry, tempehmanufaktur, 200g	3,69 € /St.
Tempeh Gyros, tempehmanufaktur, 200g	3,69 € /St.
Tempeh Lupinen Wildkräuter, temp.manuf.200g	3,69 € /St.
Tofu-Grillknacker, Taifun, 250g	3,79 € /St.
Süßkartoffel Burger, SOTO, 160g	3,19 € /St.
Farmersalat mit Karotten, Grünhof, 200g	2,59 € /St.
Oliven grün al Naturale, 205g	4,49 € /Glas
Oliven Grüne & Kalamata, 175g	4,49 € /Glas
Schwarze Oliven in Öl, 200g	4,99 € /Glas
Adios Salz Gartengemüse „würzen statt salzen", Sonnentor, 60g	3,59 € /St
Adios Salz Mediterran„würzen statt salzen", Sonnentor, 55g	3,59 € /St.
Kräutersalz in der Dose, Rapunzel, 125g	1,79 € /St.
Zitronenpfeffer gemahlen, Wurdies, 40g	2,99 € /St.
Aglio e Olio Gewürzmischung, Lebensbaum, 40g	2,99 € /St.
Fish & Chicks Grillgewürz mit Pfeffer & Zitrone, Sonnentor, 55g	3,69 € /St.
Scharfmacher Gewürzmischung, Sonnentor, 30g	3,99 € /St.
Smokey Paprika, Sonnentor, 50g	2,99 € /St.
Smokey Salt, Sonnentor, 150g	4,89 € /St.
Steak That Grillgewürz, Sonnentor, 50g	3,69 € /St.
Grill- & Fondue Senf, Münchner Kindl, 200ml	1,99 € Glas
Smoky Mustard Grillsauce, Nero, 250ml	3,99 € /Fl.
Spicy Pepper Grillsauce, Nero, 250ml	3,99 € /Fl.
Sweet Curry Grillsauce, Nero, 250ml	3,99 € /Fl.
Barbecue Sauce, Byodo, 250ml	3,39 € /Fl.
BBQ Sauce, Münchner Kindl, 250ml	2,99 € /Fl.
Grillsauce Cajun Island, Sanchon, 220ml	2,99 € /Fl.
Grillsauce Höllenfeuer, Sanchon, 220ml	2,99 € /Fl.
Grillsauce Louisiana, Sanchon, 220ml	2,99 € /Fl.

ÖKOKISTEN NEWS 27/22

INFORMATIONEN UND REZEPTE

GEMÜSE DER WOCHE

MANGOLD

VOM GEMÜSEHOF HOLGER DAHLEM AUS BODENWÖHR

Mangold, auch Krautstiel genannt, ist eine Gemüsepflanze und eine Kulturform der Rübe. Es kann in Stiel- oder Rippen-Mangold, sowie Schnitt- oder Blatt-Mangold unterschieden werden. Bis Ende des ersten Weltkriegs war Mangold hierzulande äußerst beliebt. Unsere Vorfahren verspeisten das attraktive Blattgemüse gern und oft – bis ihm der Spinat den Rang ablief. Dabei ist der botanisch zu den Gänsefuß-Gewächsen zählende Mangold weitaus aromatischer und würziger. Ob mit weißem oder mit farbigem Stiel, ob Stiel- oder Blattmangold – wie viele andere Gemüsesorten, sollte auch Mangold möglichst bald nach dem Kauf zubereitet werden. In ein feuchtes Küchentuch eingeschlagen, hält sich Mangold bei 2° C bis 4° C im Kühlschrank für ca. 2 - 3 Tage.

BROTSALAT MIT KAPERN

Zutaten für 4 Portionen: 150 g Dinkelbaguette, 1 Knoblauchzehe, 1 El Senf mittelscharf, 140 ml Olivenöl, 3 El Apfelessig, Salz, Pfeffer, 2 Zwiebeln rot, 350 g Kirschtomaten gemischt, 2 El Kapern, 100 g Oliven nach Belieben, 100 g Salatblätter gemischt z.B. Rauke, roter Mangold, Mizuna

Zubereitung:

Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Baguette in mundgerechte Stücke zupfen und auf einem Blech ausbreiten. Im Ofen 10–12 Minuten goldbraun rösten.

Knoblauch schälen. Mit Senf, 120 ml Olivenöl und Essig pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Zwiebeln halbieren und in ca. 1 cm dicke Spalten schneiden. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin 2–3 Minuten braten, bis sie leicht gebräunt sind. Herausnehmen und abkühlen lassen.

Tomaten halbieren. Alle Zutaten für den Salat außer den Salatblättern miteinander vermengen und mindestens 15 Minuten durchziehen lassen. Kurz vor dem Servieren die Salatblätter untermischen.

PAPRIKA-MANGOLD-LASAGNE

Zutaten für 4 Portionen: 2 Zwiebeln gewürfelt, 4 Knoblauchzehen gehackt, 6 El Olivenöl, 600 g Paprika rot, gewürfelt, 1 El Zucker braun, 700 ml Gemüsebrühe, 120 g Cashewkerne, 50 g Tomaten getrocknet, in Öl, 2 El Tomatenmark, 2 TL Thymianblättchen, Salz, Pfeffer, Chili geraspelt, 600 g Mangold, 80 g Crème fraîche + 2 EL für die Mangoldfüllung, 1 TL Balsamico bianco, Muskat, 600 ml Milch, 100 g Butter, 200 g Parmesan gerieben, 70 g Mehl, 1 Packung Lasagneplatten

Zubereitung:

Paprikafüllung

1 Zwiebel und 2 Knoblauchzehen in 3 EL heißem Öl anschwitzen. Paprika zufügen und 5 Minuten dünsten. Mit Zucker karamellisieren. Mit 400 ml Gemüsebrühe ablöschen.

Cashewkerne im Mixer zerkleinern. Eingelegte Tomaten klein schneiden. Cashews, Tomaten und Tomatenmark unterrühren. Mit Thymian, Salz, Pfeffer und Chili kräftig abschmecken.

Mangoldfüllung

Mangoldstiele in kleine Stücke, Blätter in Streifen schneiden. Stiele, Zwiebel und Knoblauch im heißen Öl 5 Minuten dünsten. Blätter und Gemüsebrühe hinzufügen. 2 Minuten kochen. 2 EL Crème fraiche unterrühren. Mit Balsamico, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Käsesoße

500 ml Milch mit Butter erhitzen. 100 g Parmesan unterrühren. Mehl in die restliche Milch rühren. Soße damit andicken. Salzen und pfeffern.

Boden einer Form mit Soße bedecken. Lasagneplatten auflegen. Paprikafüllung darübergeben und mit Soße bedecken. Dann folgen Lasagneplatten und Mangoldfüllung. Weiter, bis alles aufgebraucht ist. Mit Lasagneplatten und Käsesoße enden. Parmesan und Crème fraiche darauf verteilen. Bei 170 Grad 40 Minuten backen.

Rund ums Grillen II

Karmeliten Bio-Bier, 6x0,33l	6,99 €	/Pack
Bio Zisch Kirsche, Voelkel, 10x0,5l	21,00 €	/Kstn.
Bio Zisch Maracuja-Orange, Voelkel, 10x0,5l	21,00 €	/Kstn.
Bio Zisch Zitrone, Voelkel, 6x0,7l	12,50 €	/Kstn.
Grillanzünder Nero, 25 Stück	4,39 €	/Pack
Grillkohle Nero, 2,5kg	6,99 €	/Pack
Grill-Briketts Nero, 2,5kg	6,99 €	/St.

ökokiste

Ökokiste Kößnach GmbH & Co.KG | Untere Dorfstr. 8 | 94356 Kirchroth
Tel.: 0 94 28 / 94 95 33 | info@oekokiste-koessnach.de | www.oekokiste-koessnach.de
Öko-Kontrollstelle | DE-ÖKO-037 | *Irrtümer und Änderungen vorbehalten*

Ökokiste Kößnach