



Liebe Kundin, lieber Kunde,

aktuell wird die Almwoche unserer Tour de Kas ausgeliefert. Wer die bisherigen Käsepakete verpasst hat, kann problemlos noch für die nächsten beiden Wochen einsteigen. Melden Sie sich einfach telefonisch bei uns: die Spezialitätenwoche und die Heumilchwoche warten auf Sie!

Der Sommer lädt immer auch zum Grillen ein. Neben regionalem, Biokreis-zertifiziertem Grillfleisch haben wir auch eine Vielfalt an vegetarischen und veganen Produkten im Sortiment. Stöbern Sie im Angebot, vielleicht entdecken Sie das ein oder andere, das Ihr nächstes Grill-Buffer bereichert! So kommt Abwechslung auf den Tisch!

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



Rund ums Grillen I

Paprika gelb	5,29 €/kg
Auberginen	4,49 €/kg
Zuckermais	3,99 €/Stück
Champignons	11,90 €/kg
Grillchampignon „Portobello“	13,90 €/kg
Zwiebeln rot	3,99 €/kg
Der Grieche - Feta PDO, 180g	3,59 €/Stück
Zaziki im Becher 175g	2,69 €/Stück
Mozzarella, 125g	1,59 €/Stück
Brat-und Grillkäse, Crostello, 2x 100g	4,19 €/Stück
Feta, natur	2,19 €/100g
Kräuterbutter im Glas, 100g	2,99 €/Glas
Veggi Filata Bianco, 120g	2,59 €/180g
Lupinen Rostbratwürstchen, 200g	3,79 €/200g
Lupinen Vevapcici, 200g	3,79 €/Stück
Süßkartoffel Burger, 160g	2,99 €/Stück

Angebot

Nachhaltige Grillkohle

Nero Grillkohle, 2,5kg	6,49 €/Sack
Nero Grill-Briketts, 2,5kg	6,49 €/Sack
Grillanzünder Nero, 25 Stück	3,99 €/Pckg.



Auch bei der Wahl der Grillkohle und sollte man auf Nachhaltigkeit achten! NERO Grillkohle, die weltweit einzige Grillkohle mit Bio-Zertifizierung, wird im modernsten Holzkohlewerk Europas aus heimischen Resthölzern biologisch bewirtschafteter Wälder hergestellt, wobei gleichzeitig Naturstrom für über 10.000 Haushalte produziert wird!

Juli Angebote

Zaziki im Becher, 175g	2,69 € /St.
Altbierkäse	2,49 € /100g
Joghurt Der Aktive, 500g	1,69 € /St.
Spaghetti Dinkel, hell, 250g von Ostermühle	3,19 € /St.
Frühlingsrolle China, 220g (2 Stück)	3,69 € /St.
Dolmas Weinblätter gefüllt mit Reis, 280g	4,19 € /St.
Heringsfilet in Senf Dill, 200g	2,69 € /St.
Thunfisch naturell, 120g	2,89 € /St.
Olivenöl Kalamata, 0,5l	8,99 € /Fl.
Kürbiskerne geröstet, 60g	3,29 € /St.
Kürbiskerne Bergsals, 60g	3,29 € /St.
Bengelchen Aufstehen Tee, Früchte-Kräutertee, 18 Btl.	3,79 € /St.
Bengelchen Durststiller, Kräutertee, 18 Btl.	3,59 € /St.
Bengelchen Schlafengehen Tee, Kräutertee, 18 Btl.	3,59 € /St.
Klar Klarspüler, 0,5l	3,50 € /St.
Klar Spülmaschinensalz, 2 kg	2,55 € /St.
Spülmaschinen-Tabs, Klar, 25 Stück	4,75 € /St.
Festes Shampoo, Fettiges Haar, Bioturm, 100g	9,39 € /St.
Festes Shampoo, Strapaziertes Haar, Bioturm, 100g	9,39 € /St.
Festes Shampoo, Volumen, Bioturm, 100g	9,39 € /St.
Feste Spülung, Trockenes Haar, Bioturm, 100g	9,39 € /St.
Hefeweizen, 0,5l, Lammsbräu	1,29 € /Fl.
Airén Weißwein, 075l	3,79 € /Fl.
Cidre mild, 2%vol., 0,75l	5,69 € /Fl.
Cidre Demi Sec bouché, 0,75l	5,69 € /Fl.
Hefeweizen, 10 x 0,5 l, Lammsbräu	12,25 € /Kstn.



GEMÜSE DER WOCHE



Blaukraut

Ähnlich wie im Weißkraut stecken auch im Blaukraut reichlich Vitamin C, E und K, Folsäure, dazu Mineral- und Ballaststoffe. 100 g rohes Blaukraut enthalten soviel Vitamin C wie ein Glas Orangensaft. Der Vitamin-C-Gehalt nimmt beim Kochen sogar noch zu, weil Blaukraut – wie andere Kohlsorten auch – Ascorbigen enthält, das beim Kochen gespalten wird und Vitamin C freisetzt. Blaukraut enthält zusätzlich den sekundären Pflanzenstoff Glucosinolat, der krankheitsvorbeugende Wirkung hat. Besonders Kohlarten enthalten reichlich sekundäre Pflanzenstoffe, diese besonders wertvollen Bestandteile natürlicher Nahrungsmittel, die in ihrer Vielfalt und (teilweise noch unerforschter) Kombinationen chemisch in keinem noch so teuren Vitaminpräparat nachgeahmt werden können. So sind bioaktive Stoffe Helfer im Kampf gegen Krebs, Herzinfarkt, Infektionen und vieles mehr.

Rund ums Grillen II

Silberzwiebeln süß sauer, 340g	3,79 €/Glas
Buntes Boierhofgemüse 435ml	4,99 €/Glas
Gurkensticks, 670ml	2,99 €/Glas
Peperoni mild, 480 ml	2,99 €/Glas
Tomatenketchup, byodo, 500ml	3,49 €/FL.
Ketchup ohne Kristallzucker, 500ml	3,99 €/FL.
Chili Ketchup mit Zucchini vom Boierhof, 250ml	3,70 €/FL.
Curry Ketchup, 500ml	3,49 €/FL.
Gewürzketchup, 500 ml	3,49 €/FL.
Gewürzketchup mit Zucchini vom Boierhof, 250ml	3,70 €/FL.
Ajvar, 125ml	2,59 €/Glas
Artischocken geviertelt in Lake, 200g	4,99 €/Glas
Harissa, 125ml	2,59 €/Glas
Oliven grün al Naturale, 205g	4,49 €/Glas
Oliven Grüne & Kalamata, 175g	4,49 €/Glas
Schwarze Oliven in Öl, 200g	4,39 €/Glas
Tomaten getrocknet in Olivenöl, 275g	6,99 €/Glas

ROTKOHL SALAT
MIT BIRNE UND WALNÜSSEN

Für 4 Portionen

Zutaten: 500 g Rotkohl, 4 EL Apfelessig, 1 EL Ahornsirup, 5 EL Walnussöl, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, 125 g getrocknete Feigen, 1 große feste Birne, 80 g Walnusskerne

Zubereitung: Rotkohl in feine Streifen schneiden und weich kneten. Essig, Ahornsirup, Öl, Salz und Pfeffer verrühren. Mit Rotkohl mischen. Mindestens 1 Stunde ziehen lassen. Feigen klein schneiden. Birne in dünne Spalten schneiden. Beides unter den Rotkohl mischen. Mindestens 1 Stunde ziehen lassen. Walnusskerne in einer Pfanne ohne Fett leicht bräunen. Grob hacken. Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Walnusskernen bestreut servieren.

TIPP: Rotkohl färbt sehr stark. Eventuell beim Kneten dünne Küchenhandschuhe tragen.



BUNTE SOMMERBOWL

Für 4 Portionen

Zutaten: 300 g Rotkohl, Salz 250 g Quinoa-Mischung, 1 rote Zwiebel, 2 EL Rotweinessig (alternativ Apfelessig), Pfeffer, 4 Karotten, 1 EL Zitronensaft, 8 EL Olivenöl, 1 TL Agavendicksaft, 2 EL Apfelessig, 2 Handvoll Salat nach Wahl, 4 EL Kürbiskerne, 3 EL Maulbeeren

Zubereitung: Rotkohl halbieren. Strunk herausschneiden. Kohl hobeln. Kohlstreifen und 1/2 TL Salz mit den Händen 2-3 Minuten kräftig kneten. Zur Seite stellen.

Quinoa nach Packungsanleitung in Salzwasser garen. Zwiebel schälen und in sehr feine Ringe schneiden. Mit Rotweinessig mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Zur Seite stellen. Karotten schälen und längs in feine Streifen hobeln oder grob raspeln. Mit Zitronensaft und 3 EL Olivenöl mischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Flüssigkeit vom Rotkohl abgießen. Kohl mit 2 EL Olivenöl, Agavendicksaft und Apfelessig mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Quinoa mit Salat und den Zwiebelringen nebeneinander in Bowls (Schüsseln) anrichten. Mit restlichem Öl (3 EL) beträufeln. Kürbiskerne und Maulbeeren darüber streuen.

