

*Jetzt ist  
Beerenzeit!*



Rote Beeren im Winter? Das muss nicht sein, finden wir. Lieber die Beeren dann genießen, wenn sie aus der Region kommen – und das ist jetzt! Die Johannisbeeren kommen diese Woche vom Naturland-Hof Pirtsch aus Pfreimd in der Oberpfalz, die Heidelbeeren vom Biokreis-Betrieb Maier aus Grafentraubach in Niederbayern. Kurzzeitig haben wir auch regionale Himbeeren und Stachelbeeren im Sortiment. Die Beeren passen auch wunderbar zu Limo und Eistee, s. Rezept links.

## Liebe Kundin, lieber Kunde,

wer einen eigenen Garten hat, kann es bestimmt bestätigen: jetzt ist Erntezeit für regionales Gemüse und Obst! Das gleiche gilt für unsere regionalen Bio-Bauern, mit denen wir teilweise schon seit Jahren/Jahrzehnten zusammenarbeiten.

Wussten Sie schon? Im Online-Shop gibt es einen Filter, mit dem Sie sich ausschließlich regionale Produkte anzeigen lassen können. Testen Sie es – bestimmt werden Sie viele Produkte finden, die im eigenen Garten fehlen! Und wer keinen Internetzugang hat: melden Sie sich gerne bei uns! Wir schicken Ihnen auf Wunsch eine Übersicht der regionalen Produkte zu bzw. beraten Sie gerne am Telefon.

Vielleicht ist es Ihnen schon aufgefallen: dieses Frühjahr haben wir keine Tour de Kas veranstaltet. Das haben wir aus aktuellem Anlass organisatorisch einfach nicht geschafft. Für den Herbst haben wir die Tour de Kas aber schon fest eingeplant! Und wer nicht mehr bis dahin warten mag, dem sei unser Käse-Abo empfohlen (erhältlich in zwei Größen). Wir stellen jede Woche ein Käse-Paket mit unterschiedlichen Sorten, häufig von regionalen Biokäsereien zusammen. Sie können die Käse-Kiste gerne auch einmalig testen, denn hier gilt ebenso wie für unsere Gemüse-/Obstkisten: es gibt weder Mindestlaufzeit noch Kündigungsfrist. Schnuppern ausdrücklich erlaubt!

Herzlichst,

Ihre Martina Kögl und das Team der Ökokiste Köbnach

## Fisch



vom Weierblasch  
aus Schönsee



Elsäßer Saibling frisch, ca. 250-330g	2,88 €/100g
Elsäßer Saibling geräuchert, ca. 250-330g	3,85 €/100g
Elsäßer Saiblingsfilet frisch, 2 St., ca. 150-250g	4,42 €/100g
Regenbogenforelle, frisch, ca. 220-320g	1,92 €/100g
Regenbogenforelle geräuchert, ca. 220-320g	2,59 €/100g
Regenbogenforellenfilets, 2 St., ca. 150-250g	3,49 €/100g
Regenbogenforellenfilets geräuchert, 2 Stück, 180-250g	4,13 €/100g

**Bestellschluss Donnerstag, der 23. Juli**  
**Auslieferung KW 31 (27. - 31. Juli)**

## Fruchtige Sommer-Limo oder Eistee:

mit den Sirups vom Froschhammer-Hof kein Problem



## Alkoholfreier Hugo

Wasser, Holunderblütensirup, Saft einer halben Zitrone und ein paar Basilikumblättern (zwischen den Handflächen andrücken, dann gibt's mehr Geschmack) mischen und kühlenstellen.

## Erdbeer-Eistee mit Minze

Wasser und Erdbeersirup (nicht allzu viel!) mischen. Frischen Basilikum (Tipp s. oben) und Saft einer Zitrone zugeben.

Deko-Tipp für beide Drinks: Zitronenscheibe und Basilikum-Blätter in die Karaffe/ins Glas! Das ist Genuss für Augen und für den Magen! Nach Belieben mit Eiswürfeln genießen.

Erdbeer-Sirup naturtrüb, 250ml	5,80 €/Flasche
Holunderblütensirup, 250ml	3,69 €/Flasche
Basilikum im Topf	3,72 €/Flasche
Zitronen	4,69 €/kg
Strohhalme (auch echten Bio-Stroh!), 35 Stück	5,25 €/Pack

*Wir  
vermissen  
euch*



Im Sommer sind Kühlakkus überall im Dauereinsatz. Auch wir benötigen momentan viele Akkus für unsere Kühlkisten-Auslieferungen. Leider finden momentan nicht mehr alle Kühlakkus den Weg zurück zu uns. Daher unsere

Bitte: durchforsten Sie Ihren Froster nach unseren blauen und grünen Kühlakkus und geben diese bei Ihrer nächsten Lieferung zurück. Damit uns die Akkus nicht ausgehen (momentan sind sie wirklich knapp!) bitten wir generell darum, die Akkus gleich nach dem Auspacken der Kühlkiste auftauen zu lassen und direkt wieder in die Leergut-Box zu legen. Die Eisakkus sind – wie unsere Mehrweg-Kisten – Eigentum der Ökokiste Köbnach. Bisher haben wir kein Pfand auf die Akkus erhoben und würden es auch weiterhin gerne so handhaben. Wir bedanken uns daher bei Ihnen für eine zeitnahe Rückgabe!

## GEMÜSE DER WOCHE



### Frühwirsing

aus Franken

Wirsing ist das ganze Jahr über erhältlich, zuerst als milder Frühwirsing, später als Herbst- oder Dauerwirsing. Wirsing kann auch schon verwendet werden, wenn er noch keinen festen Kopf hat. Er ist in der Küche sehr vielseitig verwendbar, da seine Blätter zarter sind als die der meisten anderen Kohlsorten. Darüber hinaus hat er ein knackigeres Blatt und ist in Salatmischungen wegen seiner welligen Form dekorativer. Die inneren, hellen Blätter sind schon nach kurzer Zeit gar und können als Gemüsebeilage verwendet werden.



## GEGRILLTE AUBERGINEN-ZUCCHINI-BROTZEIT

für 4 Personen

### Zutaten:

500g Zucchini, 500g Auberginen, 350g Tomaten, Paprika-Aufstrich (z.B. Hofgemüse Pascals Paprika-Trio), 8 Scheiben Vollkorn-Brot (z.B. vom Bäcker Gottschaller oder Bäcker Neuhoff), Öl zum Grillen, 2 EL Olivenöl, 4 Stiele Basilikum gezupft, Pfeffer

### Zubereitung:

Zucchini und Auberginen längs in Scheiben schneiden. Mit Salz bestreuen, 30 Minuten Wasser ziehen lassen. Tomaten in Scheiben schneiden, Stielansätze entfernen. Gemüsescheiben trocken tupfen, mit Öl bestreichen und von beiden Seiten grillen. Brote dünn mit Olivenöl beträufeln, kurz grillen, dann mit Paprikaaufstrich bestreichen. Mit Auberginen, Zucchini und Basilikum belegen. Mit Pfeffer bestreut servieren.



Die Zucchini kommen vom Bioland-Hof Wiethaler aus Kammersdorf.

**Bioland**



## Eine Bitte zur Leergut-Bereitstellung

Montag bis Freitag sind unsere Fahrer unterwegs und liefern die Ökokisten zu Ihnen. Vor allem im Sommer haben wir eine Bitte: stellen Sie die leeren Isokisten mit offenem Deckel bereit. Bei geschlossenem Deckel und gleichzeitig hohen Temperaturen entwickelt sich sonst ein etwas unangenehmes Klima in der Kiste. Das möchten wir im Sinne unserer Fahrer gerne vermeiden! Des Weiteren passiert es manchmal, dass unsere Fahrer gebeten werden zu warten, bis die Leergutkisten aus dem Keller o.ä. geholt werden. Aufgrund des Tourenplans können unsere Fahrer allerdings nur leere Kisten mitnehmen, die direkt am Ablageort zur Übergabe bereitstehen. Alles andere verursacht sonst zeitliche Probleme bei den weiteren Lieferungen und möglicherweise auch unnötige Parkprobleme (oft dürfen unsere Lieferfahrzeuge nur kurz halten). Sollten Sie einmal vergessen, die Kisten rechtzeitig bereitzustellen, nehmen wir sie gerne beim nächsten Mal mit. Herzlichen Dank für Ihr Verständnis!

## WIRSINGSALAT MIT JOGHURT-MINZSOÛE

**Zutaten:** 500g Wirsing, in feine Streifen geschnitten, 1 TL Salz, 2 EL Öl, 250g Joghurt, Saft einer Zitrone, Saft einer Orange, ca. 100g Apfel, ein paar Blätter frische oder getrocknete Minze, 2 EL Honig, 1 Prise Zimt, etwas Zitronenschale, fein abgerieben, Pfeffer, 50g Hasel- oder Walnüsse

**Zubereitung:** Wirsing mit Salz und Öl vermengen, dann weich kneten. Joghurt, Zitronen- und Orangensaft hinzugeben und Wirsing durchziehen lassen. Apfel in feine Würfel schneiden und unterheben. In feine Streifen geschnittene Minze und Honig dazugeben. Mit etwas Zimt, Zitronenschale und Pfeffer abschmecken. Nüsse grob hacken und ohne Öl in der Pfanne etwas bräunen lassen. Abgekühlte Nüsse in den Salat geben.

### Angebote für den Monat

Juli

Mehr Angebote unter:  
[www.oekokiste-koessnach.de](http://www.oekokiste-koessnach.de)

Der Grieche - Feta PDO 100% Schaf, 180g	3,33 €/St.
Apfel Zwetschge Müsli, 375g	4,11 €/St.
Aprikose Quinoa Müsli, 375g	4,11 €/St.
Heidelbeer Vanille Müsli, 375g	4,11 €/St.
Datteln ohne Stein, 200 g	2,25 €/St.
Süßkartoffel Burger, 160g	2,74 €/St.
Frühstückshonig cremig, 500g	5,49 €/Glas
Frühstückshonig flüssig, 500g	5,49 €/Glas
Streich's drauf Sendi (Brottaufstrich Senf-Dill), 160g	2,44 €/Glas
Hot Pepo (scharfe Peperoni), 480 ml	<b>regional</b> 3,42 €/Glas
Olivenöl Kalamata, 0,5l	8,72 €/FL.
Red Thai Curry Paste, 190g	3,13 €/St.
Deocrema Forever Fresh, 48g	10,48 €/St.
Tempranillo rot, 0,75l	3,69 €/FL.
Vulkanlöss rosé, 0,75l	5,45 €/FL.