



Fleisch von der Metzgerei Kammermeier, Hauzenberg

Schweineschnitzel, 2 Stück, ca. 300g	25,24 €/kg
Schweinebraten m. Schwarte, 1kg	17,90 €/kg
Schweinefilet ca. 500g	32,96 €/kg
Grillwammerl natur, 2 Stück, ca. 300g	16,42 €/kg
Grillwammerl mariniert, 2 Stück, ca. 300g	16,66 €/kg
Schweinelende natur, 2 Stück, ca. 300g	26,34 €/kg
Schweinelende mariniert, 2 Stück, ca. 300g	27,45 €/kg
Filetkotelett vom Schwein, ca. 350g	19,73 €/kg
Schweine-Nackensteak natur, 2 Stück, ca. 330g	20,83 €/kg
Schweine-Nackensteak mariniert, 2 St., ca. 330g	21,94 €/kg
Spareribs mariniert, ca. 300g	12,37 €/kg
Ripperl vom Schwein (Spareribs) natur, ca. 300g	13,12 €/kg

Weitere Angebote im Onlineshop!

August Angebote

Cheddar, milder Käse aus Großbritannien	2,29 € /100g
Manouri, die milde Schafkäse-Alternative zu Feta	2,29 € /100g
Creme Duo Pudding, Milch- und Haselnuss, 125g	1,29 € /Becher
Speisequarkzubereitung, Andechser, 500g	2,49 € /Glas
Brotzeitkruste, Bäckerei Neuhoff, 500g	4,20 € /St.
Aufs Brot Avocado, Aufstrich, 140g	2,29 € /Glas
Pizzatomaten, stückige Tomatenpolpa, 330g	1,79 € /Glas
Amphissa Oliven, grün, ohne Stein in Lake, 315g	4,39 € /Glas
Kapern in Olivenöl, Mani Bläuel, 180g	4,79 € /Glas
Heringsfilet in Tomatensauce, Fontaine, 200g	2,79 € /St.
Wildlachsfilet Tomate-Basilikum, Fontaine, 200g	3,99 € /St.
Sardinen in Sonnenblumenöl, 120g	2,79 € /St.



HO'OPA - Piwi Frizzante Bianco IGT, fein prickelnd, sehr fruchtig, mit charakteristischen Noten von Zitrus und Ananas, 0,75l 9,99 € /FL.

HUAKAI - Piwi Bianco IGT, florale Noten, leicht balsamisch, 0,75l 9,99 € /FL.

KONTI KI - Piwi Rosso IGT, kräftiges, ausgewogenes und würziges Aroma, 0,75l 9,99 € /FL.

Liebe Kundin, lieber Kunde,

die Nachfrage nach Bio-Produkten steigt, auch beim Fleisch erhöht sich das Bewusstsein für eine artgerechte Tierhaltung. Doch wie immer gilt: Bio ist nicht gleich Bio. Die Herkunft spielt hier eine große Rolle, denn Bio-Fleisch kann ebenso wie konventionelles aus einem großen Schlachthof kommen: einzige Voraussetzung ist, dass eine Vermischung mit konventionellem Fleisch ausgeschlossen wird. Die restlichen Rahmenbedingungen wie schlechte Zahlungsbedingungen für die Angestellten und der Schlachtraum sind identisch mit denen des konventionellen Fleisches. Deshalb ist es umso wichtiger, regionale Partner vor Ort zu haben, deren Lieferkette transparent ist.

Wir setzen daher beim Fleisch ausschließlich auf regionale Bio-Höfe, die uns direkt beliefern sowie auf die Biokreis-Metzgerei Kammermeier aus Hauzenberg. Dabei legen wir Wert auf zusätzliche Verbandszertifizierungen. Eine EU-Bio-Zertifizierung reicht uns nicht, denn erst durch die Verbandsrichtlinien von Naturland, Biokreis oder Demeter wird eine artgerechte Haltung garantiert. Die Tiere haben viel Freilauf und Platz, erhalten hochwertiges Futter und werden artgerecht gehalten. Die Metzgerei Kammermeier bezieht ihr Fleisch von Biokreis- und Naturland-Höfen aus dem Bayerischen Wald und dem Rottal, geschlachtet wird in einem kleinen Schlachtbetrieb im Nachbarort. Die Herkunft ist transparent, das traditionelle Handwerk schafft einen Mehrwert für die Region. Abgesehen von der Einhaltung der Biokreis-Richtlinien durch die Erzeuger wird den Tieren so auch sinnloser Transportstress erspart. Kammermeiers Biokreis-Produkte sind z.B. frei von Glutamat, Phosphaten und Farbstoffen. So geht verantwortungsvoller Fleisch- und Wurstkonsum, der auch geschmacklich keine Wünsche offen lässt. Das spiegelt sich natürlich im Preis wider, der aufgrund der insgesamt steigenden Preise (u.a. für Futtermittel) von der Metzgerei ab August erhöht werden muss. Dafür erhalten Sie weiterhin qualitativ hochwertiges, regionales Bio-Fleisch, bei dem das Tierwohl nicht auf der Strecke bleibt! Sollten Sie Fragen zur Tierhaltung oder zur Herkunft des von uns angebotenen Fleisches haben, kontaktieren Sie uns gerne! Wir geben alle Infos transparent an Sie weiter!

Herzlichst, Ihre Martina Kögl und das Team der Ökokiste Kößnach

Info

Was sind PIWI-Weine?

PIWI - noch ist es ein Geheimtipp in der Weinwelt, doch immer mehr Weinliebhaber entdecken und begeistern sich für die „Neuen Weine“. PIWI steht für „pilzwiderstandsfähige Rebsorten“. Diese Reben sind ursprünglich aus Kreuzungen zwischen Vitis vinifera und anderen Arten der Gattung Vitis entstanden. So können die hervorragenden Eigenschaften für hohe Weinqualität der Edelreben mit der Widerstandsfähigkeit aus den amerikanischen Reben kombiniert werden. Durch die Anpflanzung von PIWI-Sorten kann auf Pflanzenschutzbehandlung weitgehend verzichtet werden. Es entstehen hervorragende Weine mit einer spannenden Aromenvielfalt, die gleichzeitig die Bodenbelastung reduzieren und das Ökosystem stärken.



OBST DER WOCHE

Heidelbeeren

vom Biokreis-Hof Maier, Grafentraubach

DE-ÖKO-037



Die deutsche Bezeichnung der Heidelbeere geht wohl auf „die auf der Heide wachsende Beere“ zurück. Bekannt ist die Heidelbeere aber auch unter anderen Namen wie z. B. Blaubeere, Schwarzbeere, Bickbeere oder Waldbeere. In und unter der Schale der Blaubeere verbirgt sich ein hoher Anteil von Vitamin C, Beta-Carotin, Vitamin E und Anthocyanen. Die Heidelbeerstoffe gelangen rasch ins Blut, wirken vitalisierend sowie verjüngend. Zudem „fangen“ diese Stoffe gemeinsam so genannte freie Radikale und verhindern Oxidationsprozesse im Körper.

GEFÜLLTES PFANNENBROT

Zutaten: 200g Weizenmehl Type 550 + etwas Mehl zum Ausrollen, 70g Weizenmehl Type 1050, 200ml Wasser, 1 Lauch, 200g Schafskäse, Salz, Pfeffer, 2EL Rapsöl, 5EL Ghee zum Anbraten, Harissa-Paste zum Dippen

Zubereitung: Mehle in eine Schüssel geben. Wasser aufkochen, etwas abkühlen lassen und damit verrühren. Sobald sich ein Klumpen bildet, mit den Händen einen geschmeidigen Teig kneten. Fünf gleich große Kugeln formen und 30 Minuten kühl stellen. Lauch in feine Ringe schneiden, Schafskäse dazu bröseln, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Etwas davon für die Deko zurückbehalten. Arbeitsfläche leicht mit Mehl bestäuben. Eine Teigkugel so dünn wie möglich rund ausrollen und mit Rapsöl bestreichen. Lauch und Schafskäse darauf verteilen. Teig aufrollen, zur Schnecke drehen und zu einem dünnen Pfannbrot ausrollen. Mit den übrigen Teigkugeln ebenso verfahren. Jedes Brot mit 1 EL Ghee von beiden Seiten langsam anbraten, bis es goldbraun ist. Mit übrigem Lauch und Käse bestreuen und mit Harissa-Paste servieren.



GEGRILLTE ZUCCHINI MIT TOMATENSALSA



Für 4 Personen

Zutaten für die gegrillten Zucchini:

4 Zucchini, 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer ½ Zitrone, 4 EL schwarze Oliven in Öl, 4 Knoblauchzehen, 4 Zweige Rosmarin, 8 Zweige Thymian

Für die Tomatensalsa: 500 g Tomaten, Salz, Pfeffer, 1 EL fein gehackte glatte Petersilie, 6 EL Olivenöl

Zubereitung: Tomaten waschen, in kleine Würfel schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie mit dem Olivenöl unter die Tomaten ziehen. Zucchini waschen, trocken tupfen und Stielansätze entfernen. Zucchini mit einem Gemüsehobel, ersatzweise mit einem Messer in möglichst gleichmäßige, dünne (ca. 3mm) Scheiben schneiden. Die Scheiben leicht einölen, mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Knoblauchzehen schälen und in feine Streifen schneiden. Knoblauch im restlichen Olivenöl goldgelb braten. Eine Grillpfanne stark erhitzen und darauf portionsweise die Zucchinischnitten mit den Kräutern und Knoblauchzehen grillen. Zucchini auf vier Teller und Platten verteilen, Oliven, Knoblauch und Kräuter darüber verteilen und mit Tomatensalsa anrichten. Dazu passt Kartoffelbrei.

Tipp: Die doppelte Menge Zucchini grillen und am nächsten Tag als Antipasti servieren.

Die Zucchini kommen vom Bioland-Hof Wiethaler, Kammersdorf und die Tomaten von regionalen Bio-Höfen: Naturlandhof Boierhof bei Cham, Bioland-Hof Burkert in Hengersberg und Bioland-Gärtnerei Justland aus Straubing.



HEIDELBEER-AUFLAUF

Zutaten: 125g Mehl, 125g Rohrohrzucker, 1 Prise Salz, 5 Eier, 250 ml Milch, 250 ml süße Sahne, 1 Vanilleschote, 2 EL Sonnenblumenöl, 3 EL Cognac, 1 kg Heidelbeeren, Puderzucker zum Bestäuben

Zubereitung: Alle Zutaten zu einem dünnen Teig verrühren. 1 Stunde stehen lassen. Heidelbeeren von eventuellen Unreinheiten (Blätter etc.) säubern. Nicht waschen! Den Teig in eine ofenfeste Form geben, die Heidelbeeren zufügen. Im Backofen bei 180 Grad ca. 75 Min. abbacken. Vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.