



## ÖKOKISTE DONAU-WALD

### INFOS UND ANGEBOTE

## ENTSPANNT IN DEN URLAUB STARTEN!

Kühle Getränke, kleine Snacks und eine stärkende Brotzeit – in unserer Rubrik „Ab in den Urlaub“ finden Sie alles für einen gelungenen Urlaubsstart! Und dank Lieferung an die Haustür sparen Sie sich den Einkaufsstress vor der Abreise!

## AB INS URLAUBSGEPÄCK:

Viele weitere Angebote finden Sie online



Sun Stick Sonnenschutz von We love the planet. 50g  
LSF 20 17,95 €/Stück  
LSF 30 19,95 €/Stück



Cashews Chili & Paprika geröstet, fairfood, 133g  
5,39 €/Glas



Bio Espresso, Andechser, 230ml  
1,39 €/Becher  
Bio Cappuccino, Andechser, 230ml,  
1,39 €/Becher



Kokos & Schokoriegel Vollmilch, Rapunzel, 50g  
1,29 €/Riegel

## UNSER TIPP: STRESSFREI AUS DEM URLAUB HEIMKOMMEN!

Aus dem Urlaub zurückkommen und der Kühlschrank ist leer? Ersparen Sie sich den Einkaufsstress und lassen Sie sich von uns mit allem versorgen, was nach dem Urlaub wieder aufgefüllt werden muss. Und damit Sie im Urlaub nicht daran denken müssen: bestellen Sie Ihre Nach-Urlaubslieferung einfach schon vor der Abfahrt! Kurzfristige Änderungen der Bestellung sind bis kurz vor der Lieferung möglich. Einfach über das Kalender-Symbol den Wunsch-Liefertag wählen, Bestellung abschicken und der Urlaub kann kommen!

## HOLEN SIE SICH DAS URLAUBSGEFÜHL NACH HAUSE!

Wer sagt, dass man wegfahren muss, um in Urlaubsstimmung zu kommen? Hier ein paar Ideen für den Urlaub daheim!



Frischecreme Toskana, Weihenhorner, 125g  
2,29 €/Stück



Antipasti Bruschetta, Sanchon, 190g  
3,49 €/Glas



Spanischer Rotwein 18°  
Tierra de Castilla, trocken,  
fruchtig-würzig,  
0,75l  
4,99 €/Flasche



Tiramisu Cafe Dessert, Rachelli, 300g  
6,29 €/Stück



Schokolade ‚Süße Pause‘,  
Nougat & Keks, Zotter, 70g  
3,90 €/Stück



Premium-Weißwein  
aus Frankreich:  
Weißwein Chablis,  
Domaine Bersan,  
fruchtig & leicht salzig,  
0,75l  
24,95 €/Flasche

## BLICK IN UNSEREN BIOLADEN

Letzte Woche war die große Eröffnung unseres Bioladens! Wir haben uns sehr über alle gefreut, die an den Eröffnungstagen vorbeigeschaut haben! Aber auch jetzt ist unser Bioladen jederzeit einen Besuch wert! Schauen Sie vorbei! Auch wenn Sie nicht direkt in der näheren Umgebung wohnen, passt es vielleicht mal bei einem Abstecher, wenn Sie die Autobahn Passau-Regensburg fahren. Denn von der Ausfahrt Kirchroth sind wir nur 7km entfernt! Der ideale Zwischenstopp auf Ihrer Reise!

## ÖFFNUNGSZEITEN

Mo & Di 8 - 18:30 Uhr  
Mi geschlossen  
Do & Fr 8 - 18:30 Uhr  
Sa 7 - 14 Uhr



## OFEN-RATATOUILLE



1 Aubergine, 1 Zucchini, 900 g Tomaten, 1 Paprika, 1 mittelgroße Zwiebel, 3 Knoblauchzehen, 1 Packung Mozzarella, 8 EL Olivenöl, 1 EL Weißweinessig, 1 EL Kräuter der Provence, 1 Prise Chilipulver, 1 Prise Zucker (od. etwas Honig), Salz, Pfeffer



Den Ofen auf 200° C vorheizen. Die Zwiebel in feine Streifen schneiden und den Knoblauch fein hacken. Die Hälfte der Tomaten in 1 cm Würfel schneiden. 2 EL Olivenöl in einer

Pfanne erhitzen. Die Zwiebelstreifen 3 min andünsten, dann den Knoblauch hinzugeben, 1 min mitdünsten. Mit 1 EL Essig ablöschen. Nun die Tomatenwürfel, Chilipulver u. Zucker hinzugeben und 5 min. mit Deckel schmoren lassen, dabei hin und wieder umrühren. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Die Aubergine, die Zucchini, die restlichen Tomaten und die Paprikaschote in sehr dünne Scheiben hobeln oder schneiden, die Auberginenscheiben ggf. nochmal quer halbieren. Die Tomatenmasse in einer runden oder eckigen Auflaufform verteilen. Das Gemüse abwechselnd dachziegelartig darauf legen. Kräftig salzen und pfeffern. 6 EL Olivenöl mit den Kräutern vermischen und über das Gemüse träufeln. Im Ofen etwa 45 min backen, dabei mit einem ofenfesten Deckel oder Backpapier abdecken. Dann das Gemüse mit dem kleingewürfelten Mozzarella bestreuen und ohne Abdeckung nochmals ca. 15 min backen, bis der Käse Farbe bekommen hat.

## ROTE-BETE-CARPACCIO

Ca. 600 g Rote Bete, 1 Bund Petersilie oder Dill, 3 EL milder Weinessig, 1 EL Senf, Salz, Pfeffer, 6 EL Öl, neutral, 30 g gehobelter Parmesan. Statt des Parmesans können Sie auch Meerrettichsahne dazureichen.

Die Rote Bete säubern, abbürsten und ca. 30 Minuten (innen nicht ganz durch) garen. Etwa 3/4 der Kräuter fein hacken, mit dem Essig verquirlen. Senf, Salz und Essig einrühren, Öl zufügen, abschmecken. Die Rote Bete in kaltes Wasser legen, die Haut abziehen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Gefächert auf einem Teller anrichten. Die Kräutervinaigrette darüber verteilen, mit Parmesan und Kräutern garnieren.

Wer mag, kann noch geröstete Nüsse darüberggeben.

Die Rote Bete erhalten wir diese Woche vom Demeterhof Stockner, Eichendorf

