

Liebe Kundin, lieber Kunde,

Da ist doch was im Busch... Vielleicht hat es der/die eine oder andere schon bemerkt: unser E-Bike ist seit ca. drei Monaten häufiger im Regensburger Zentrum unterwegs als sonst. Denn wir haben da was vor... Seit mehreren Jahren liefern wir unsere Ökokisten zweimal pro Woche in einem Teil der Regensburger Altstadt mit dem Lastenrad/E-Bike aus. Kein Lieferauto in der Innenstadt, kein CO₂-Ausstoß, passt perfekt!

Deshalb haben wir vor, unser E-Bike-Liefergebiet in Regensburg in den nächsten Wochen und Monaten stetig zu erweitern. Dafür brauchten wir einen kompetenten Partner, schließlich müssen pro Woche dann einige Kilometer geradelt werden. Wir freuen uns, dass wir diesen nun im neuen Regensburger Radkurierdienst Veloporter von Uli Schmack und seinem Team gefunden haben. In Zusammenarbeit mit Feine Räder läuft seit drei Monaten der Test in einigen Teilen der Stadt Regensburg, sodass wir inzwischen schon doppelt so viele Kisten wie vorher per E-Bike ausliefern können. Doch das reicht uns noch lange nicht...



Zusammen mit Christian Wenzl, zukünftig bei Veloporter hauptverantwortlich für die Planung der Lieferungen unserer Ökokiste per E-Bike, und Uli Schmack haben wir, Martina Kögl und Xaver Wiethaler, diese Woche Zukunftspläne geschmiedet.

Jetzt steht einiges an Planung an - bis dahin sind wir aber wie gewohnt mit unserem Lasten-Bike im bekannten Liefergebiet unterwegs und außerhalb davon mit unseren Lieferautos. Nach und nach kommen dann immer mehr Regensburger Stadtteile zum E-Bike-Gebiet hinzu!

Natürlich halten wir Sie auf dem Laufenden, wie es weitergeht!

Ihre Martina Kögl und das Team der Ökokiste Köbnach

Es ist Erntezeit in Bayern!

Unsere Bauern liefern frisches Bio-Gemüse und Bio-Obst (häufig mit zusätzlicher Verbandszertifizierung) in Hülle und Fülle. Regional, bio, saisonal – besser geht's nicht! Jetzt beginnt auch die Zeit des Einmachens (z.B. Beeren zu Marmelade oder Zucchini zu Antipasti), daher lohnt sich auch eine Vorratsbestellung. Denn gerade dann, wenn die Felder unserer regionalen Bio-Bauern gute Ernte bringen, brauchen sie auch fleißige Abnehmer. Und Eingemachtes schmeckt im Winter einfach besser, als Obst und Gemüse aus fernen Ländern. So ist es ein Gewinn für beide Seiten!



Ab sofort bei uns

Bio-Pasta von Alb Natur

in 100% Papierverpackung (kein Plastik!)



Dinkelnudeln Farfalle, 500g	3,23 €/St.
Dinkelnudeln Fusilli, 500g	3,23 €/St.
Hartweizennudeln Drelli, 500g	2,84 €/St.
Hartweizennudeln Orecchiette, 500g	2,84 €/St.
Hartweizennudeln Penne, 500g	2,84 €/St.
Hartweizennudeln Fusilli, 500g	2,84 €/St.

Die Verpackung der Alb-Natur-Gold-Pasta wird aus Holz hergestellt - dem natürlichsten nachwachsenden Rohstoff. Die Fasern für das Papier stammen aus FSC-zertifizierter Forstwirtschaft. Diese Wälder stellen einen ständig wachsenden CO₂ Speicher dar. Mit wasserlöslicher, naturverträglicher Farbe wird das Papier schließlich bedruckt. Das Resultat ist diese umweltfreundliche Verpackung ... nachhaltig und sinnvoll, 100% ohne Plastik!

PASTA MIT SPINAT/MANGOLD UND PILZEN

Zutaten: 200g Spinat/Mangold, 400g Pilze, z.B. Portobello-Champignons, 2 Zwiebeln, 1 Zehe Knoblauch, 2 EL Olivenöl, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, 200ml Sahne, 100ml Gemüsebrühe, 1 EL Mandelmus, 500g Pasta

Zubereitung:

Spinat/Mangold waschen. Pilze abbürsten und in Viertel schneiden. Zwiebeln waschen, Knoblauch schälen, beides in feine Würfel schneiden. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Pilze darin 3 Minuten anbraten, Zwiebel- und Knoblauchwürfel zugeben, etwas salzen und pfeffern. Mit Sahne und Gemüsebrühe aufgießen, Mandelmus unterrühren und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Zwischenzeitlich Pasta in gut gesalzenem Wasser al dente kochen. Spinat unter die Soße ziehen, nochmals leicht erwärmen, bis die Blätter zusammengefallen sind. Alles vermischen und servieren.

Bioland

Der Spinat kommt diese Woche vom Bioland-Hof Franz Bauer, Landau/Isar.



GEMÜSE DER WOCHE

PORTOBELLO, der Grill-Champignon

Portobello sind Riesenchampignons, aber mit einem deutlich kräftigeren Geschmack. Aufgrund dessen eignen sie sich hervorragend als vegetarischer Burger-Patty oder als Fleisch-Alternative für Grill und Pfanne. Und so geht's: Portobello mit Salz würzen. Von jeder Seite ca. 2-3 Minuten grillen. Danach pfeffern. Nach Belieben während des Grillens bereits eine Scheibe Käse drauflegen.

Natürlich passt der Portobello klein geschnitten auch in jede Gemüsepfanne und jeden Auflauf.



August Angebote

Datteln ohne Stein, 200g	2,25 €/St.
Feigenkonfitüre extra, 240g	3,19 €/Glas
Kichererbsen im Glas, 350g	1,49 €/Glas
Pesto Ligure, 120g	3,59 €/Glas
Gewürz-Blüten, Gute Laune, 25g	3,49 €/St.
Mango-Chutney, 200g	2,99 €/Glas
Zitronen Mayonnaise, 200ml	2,69 €/Glas
Pizza-Grissini Demeter, 100g	1,79 €/St.
Johanniter, Landwein weiß 2017, 0,75l	11,50 €/Fl.
Multisaft 0,7l	2,29 €/Fl.
Bio Zisch Zitrone, 0,7 l	1,79 €/Fl.
Bio Zisch Zitrone 6x0,7l	10,50 €/Fl.
Multisaft 6x0,7l	13,50 €/Kasten

PORTOBELLO MIT HEIDELBEER-CHUTNEY



Zutaten: 400g Heidelbeeren, 300g Zwiebeln, 2 EL Öl, 8 Thymianstiele, 100g Zucker, 100 ml Balsamico, Salz, Pfeffer, 1-2 TL Maisstärke, 4 Portobello-Champignons, 2 EL Olivenöl, 300g Schafskäse, 1 Knoblauchzehe, 1 Rosmarinzwig, 4 Stiele Basilikum, 50g Walnusskerne, 1 TL Zitronenschale, fein gerieben

Zubereitung:

Heidelbeeren waschen. Zwiebeln längs halbieren, in feine Halbringe schneiden. Öl erhitzen, Zwiebeln und Thymianzweige darin glasig dünsten. Mit Zucker bestreuen, etwas karamellisieren lassen. Heidelbeeren zugeben, mit Balsamico ablöschen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Bei Bedarf mit in kaltem Wasser gelöster Stärke sämig abbinden. Beiseite stellen, abkühlen lassen. Ofen auf 180°C Ober-/Unterhitze (Umluft 160°C) vorheizen.

Pilze putzen, Stiele entfernen. Öl erhitzen. Pilze darin von jeder Seite ca. 2 Minuten braten, leicht salzen und pfeffern. Danach Pilze mit der offenen Seite nach oben in eine Auflaufform legen. Füllung: Schafskäse zerbröseln. Knoblauch fein hacken. Rosmarinadeln und Basilikumblättchen fein schneiden. Walnüsse grob hacken. Alle Zutaten unter den Schafskäse mengen. Mit Pfeffer abschmecken. Masse in die Champignons füllen. Pilze im Ofen auf der mittleren Schiene 20-30 Minuten goldbraun überbacken. Mit dem Blaubeer-Balsamico-Chutney servieren!

Heidelbeeren, regional, 150g  **3,92 €/Schale**

Schneller geht's mit dem fertigen Heidelbeer-Chutney von Melanie Ebner's Catering aus Regensburg:

Heidelbeer-Chutney, 180g **5,79 €/Glas**

FENCHEL-PUFFER MIT JOGHURT für 4 Portionen

Zutaten: 2 Fenchelknollen, 3 Kartoffeln, (das Verhältnis Fenchel-Kartoffel sollte gleich sein), 1 Ei, 2 EL Vollkornmehl, 1 TL Salz, ½ TL Pfeffer, Bratöl, 500g Joghurt (3,8% Fett)

Zubereitung:

Fenchel und Kartoffeln waschen, putzen, Kartoffeln zusätzlich auch schälen und beides auf einer Reibe klein raspeln. Ei, Mehl, Pfeffer und Salz dazugeben und alles zu einem Teig verrühren. Öl in der Pfanne erhitzen und aus 1 EL Teig kleine Puffer ausbacken. Mit Joghurt servieren.

Dazu passt ein knackiger Sommersalat aus **Eissalat** und **Radieschen** – beides kommt diese Woche vom Demeterhof Stockner, Eichendorf.

