



**ÖKOKISTE
DONAU-WALD**

INFOS UND ANGEBOTE

JETZT MIT REGIONALEN TOMATEN EINDECKEN!



Im August erhalten wir regionale Tomaten von vielen kleineren Gärtnereien im Umkreis: Justland aus Straubing (Bioland), Haushofer aus Niederalteich (Biokreis), Ingerl aus Straubing (Naturland) und Weindl aus Cham (Bioland).

Was macht die regionalen Bio-Tomaten so besonders?

- Aromatischer Geschmack, da die Tomaten vollreif geerntet werden
- Wenig Emissionen aufgrund der kurzen Transportwege
- Stärkung der hiesigen Bio-Gärtnereien

FÜR TOMATE-MOZZARELLA

Mozzarella, bioladen,
100g 1,39 €/Stk



Basilikum im Topf
2,99€/Stk

Crema Aceto Balsamico,
Byodo, 150ml
4,79 €/Stk



AUSSERDEM:

KOCHTOMATEN

Sehr reife Tomaten zum Aktionspreis!

DIESE WOCHE IN DER ÖKOKISTE

FENCHEL VOM DEMETERHOF STOCKNER, EICHENDORF



Fenchel gehört zur Familie der Doldenblütler und hat seinen Ursprung im Mittelmeerraum; seinen einzigartigen Geschmack hat er seinen ätherischen Ölen zu verdanken. Roh geraspelt peppt er jeden Salat auf! Oder Sie probieren unser Fenchel-Antipasti mit Kürbiskernöl.



FENCHEL-ANTIPASTI MIT KÜRBISKERNÖL

1 Prise Salz, 1 EL. Sojasauce, 2 EL Kürbiskernöl (kein anderes Öl verwenden), 2 Stück Fenchel, 1 TL. Dill, 1 EL Kürbiskerne leicht geröstet

Salz in der Sojasauce auflösen und mit dem Öl verrühren. Vom Fenchel das feine Grün abschneiden und fein hacken. Fenchel waschen und vierteln bzw. achtern. Mit dem Ölgemisch einreiben. Auf einem Backblech verteilen. Bei 175 Grad 15 - 20 Minuten backen. Mit Dill, Fenchelgrün und Kürbiskernen bestreuen.

AUSSERDEM IN DER ÖKOKISTE GALIA-MELONEN



Passt perfekt zu Rohschinken. Wir empfehlen:

Südtiroler Schinkenspeck, bio-verde

60,90 €/kg

Der Südtiroler Speck wird aus entbeinten Schweineschlegeln hergestellt und bei höchstens 20 C° kalt geräuchert. Mit natürlichen Kräutern eingerieben und mild gesalzen reift dieser noch ca. 20 Wochen, je nach Gewicht des Schlegels.

UNSER HERSTELLER DES MONATS BLATTFRISCH

Im
Mehrweg-
Glas

blattfrisch – ein junges und dynamisches Unternehmen aus Hamburg, mit dem Anspruch, gesunde Lebensmittel aus gesunden Strukturen zu produzieren, zu vermarkten und zu fördern. Dafür arbeiten sie mit kleinen Höfen sowie Manufakturen, mit dem Ziel einer ganzheitlich zukunfts-fähigen Landwirtschaft, partnerschaftlich zusammen

Ideal als Beilage zum Grillen:

Krautsalat, 250g 3,59 €/Glas

Farmersalat, 250g 4,69 €/Glas

Außerdem:

Fleischsalat, 250g 6,29 €/Glas

Heringssalat Dill-Sauce, 250g 4,79 €/Glas

Heringssalat Rote-Beete, 250g 3,99 €/Glas





BIO AUF DEN GRILL FLEISCH, VEGETARISCH ODER VEGAN



von der Bio-Metzgerei Kammermeier, Hauzenberg

VEGETA- RISCH- VEGAN



Portobello (Riesenchampignon),
ca. 200-300g/Stk 13,90 €/kg

Vegan Virginia-Steak,
Seitansteaks, Wheaty,
2 Stück (ca. 175g) 4,59 €/Stk.

Vegan Super Hero Burger,
Wheaty, 2x100g 4,09€/Stk

Vom Schwein:

Spareribs mariniert, ca. 400g 13,90 €/kg

Grillwammerl mariniert, 2 Stk, ca. 300g 18,90 €/kg

Nackensteaks mariniert, 2 Stk, ca. 350g 25,90€/kg

Vom Rind:

Rinderhüftsteaks mariniert, 2 Stk, ca. 300g 38,90 €/kg

Rinderlende mariniert, 2 Stk, ca. 450g 43,90 €/kg

Hackfleisch von Chiemgauer Naturfleisch

Rind & Schwein, 400g 9,69 €/Stück

Rind, 400g 9,45 €/Stück



UNSERE BROT- EMPFEHLUNG IM AUGUST DINKELKRUSTE

von der Biobäckerei Neuhoff,
Regensburg

6,00 €/750g-Laib



Aus Dinkelmehl und Roggen-Natursauerteig hergestellt. Die Vollkornmehle werden in der eigenen Mühle täglich frisch gemahlen.

Weiteres Grillfleisch
finden Sie online



GRILLSAUCEN VON SANCHON



Grillsauce Louisiana, 210ml 2,99 €/Flasche
pikant-würzig, zum Würzen von Grillgut und Burger.

Grillsauce Cajun Island, 210ml 2,99 €/Flasche
beliebte Würzsauce aus der creolischen Küche. Durch die Kombination von Senf und Gewürzgerken erhält sie ihren unverwechselbaren, feinsauren Geschmack.

Dänische Burgersauce, 210ml 3,19 €/Flasche
vegane Burgersauce nach dänischer Art mit Gewürzgerken und Wirsing, fein würziger Geschmack. Passt zu Hamburgern, Sandwiches oder Gegrilltem

Grillsauce Mexican Salsa, 210ml 2,99 €/Flasche
Grillsauce mit Jalapeno Chili.