



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

Liebe Kundin, lieber Kunde,

diese Woche dreht sich bei uns alles um die Tomate. Und dabei darf dann natürlich leckere Pasta nicht fehlen (ab sofort haben wir Nudeln in 100% Papierverpackung im Sortiment!).

Ab und an muss es aber natürlich auch schnell gehen in der Küche: dafür gibt es leckere Pestos (gekühlt oder als haltbare Alternative), unter anderem von Rapunzel. In der aktuellen Naturpost (zu lesen unter www.rapunzel.de) sehen Sie beispielhaft den Weg vom frischen Produkt bis in Glas: absolut lesenswert!

Frische Kräuter und Parmesan dürfen dabei natürlich auch nicht fehlen. Kein Problem, denn beides gibt es in Bio-Qualität bei uns!

Ihre Martina Kögl und das Team der Ökokiste Kößnach

Pestos und Saucen

Pesto Genovese frisch, 165ml	3,13 €/Glas
Pesto rosso, 125g	3,23 €/Glas
Pesto Calabrese, 130ml	3,72 €/Glas
Pesto Ligure, 120g	3,59 €/Glas
Bolognese vegan, 500ml	5,88 €/Glas
Gorgonzola-Walnuss-Sauce, 500ml	5,88 €/Glas
Hackfleisch Bolognese, 300ml	5,29 €/Glas

Weitere Angebote auf www.oekokiste-koessnach.de

KORSISCHER TOMATENSALAT

Zutaten: 600g Tomaten, 2-3 Zwiebeln, 3 Knoblauchzehen, 1 Bd. Petersilie, 2- 3 EL Kapern, 15-20 schwarze Oliven, Olivenöl, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Tomaten waschen, die Stengelansätze ausschneiden, in Scheiben schneiden und auf einer Platte anrichten. Die Zwiebeln und die Knoblauchzehen abziehen, Zwiebeln fein würfeln, Knoblauch in dünne Scheiben schneiden und beide Zutaten zusammen mit der fein gehackten Petersilie, den Kapern, den Oliven und dem Olivenöl über die Tomatenscheiben geben, mit Salz und Pfeffer würzen.

WILDE BRENNESSEL-LAUCH-GRILLWÜRSTE

Zutaten: 200g Rote Linsen, 5 dicke gerade gewachsene Stangen Lauch, 2 Handvoll Brennnessel (Ersatz Mangold oder Spinat), 1 Zwiebel, sehr klein gewürfelt, 1-2 Knoblauchzehen, klein geschnitten, 2 EL Olivenöl, 2-3 EL Semmelbrösel oder Kichererbsenmehl, Salz, Chili, Kreuzkümmel, Koriander (je nach Geschmack)

Zubereitung:

Linsen nach Packungsangabe kochen, Lauch putzen, Wurzeln und Grün abschneiden, sodass ca. 20 cm lange Stangen überbleiben. Nun vorsichtig mit dem Stil eines Holzkochlöffels die inneren Lauchschichten herauschieben. Je nach Geschick des/der Grillmeisters/-in pro Veggi-Wurst eine Einfach- oder Doppel-Lauchschicht als Wursthaut stehen lassen. Aus jeder Lauchstange bekommt man auf diese Weise zwischen 2 und 4 Wursthüllen. Die Stängel der Brennnessel entfernen, die Blätter in dünne Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch im Olivenöl glasig dünsten, Brennnessel unterrühren, dann die abgetropften Linsen dazugeben. Alles miteinander vermengen und mit einem Pürierstab zu einem gut formbaren Brät erarbeiten. Die Menge nach Bedarf mit Semmelbrösel/Kichererbsenmehl andicken und mit Salz und Gewürzen abschmecken. Das Brät mit Hilfe eines Kochlöffelstiels in die Lauchhüllen stopfen. Noch mit etwas Öl bepinseln und dann ca. 10 Minuten auf den Grill. Dazu passt eine asiatische Sauer-scharf-Soße.



GEMÜSE DER WOCHE



TOMATEN *aus Österreich*

Jetzt ist Tomaten-Saison! Und seien wir mal ehrlich: Tomaten kann man nie genug haben. Und was gibt es für eine Vielfalt: normale runde Tomaten, Strauchtomaten, Cherry-Tomaten, Ochsenherzen, Tomaten-Raritäten, Romatomen, Von letzteren gibt es immer nur geringe Mengen – generell ist die regionale Tomaten-Ernte dieses Jahr leider sehr gering....

Auch wenn sich Tomaten nicht als Lagergemüse eignen, gibt es so viele Einsatzbereiche, dass jede „Tomatenschwemme“ auch eine Möglichkeit ist, die Speisekammer mit leckerem Vorrat für den Herbst/Winter zu füllen. Ob als Tomaten-Sugo für das schnelle Nudel-Gericht oder eingeweckt als Tomatensuppe: da ist für jeden etwas dabei. Und natürlich lassen sich auch aus den frischen Tomaten schmackhafte Gerichte zaubern. Lassen Sie sich von unseren Rezepten inspirieren!



Kleine Warenkunde

Bioland

Datteltomaten

Datteltomaten zählen zur Gruppe der Cherrytomaten (Kirschtomaten). Sie sind etwas fester als gewöhnliche Kirschtomaten und häufig etwas weniger saftig, sodass sie sich gut z.B. für Ofen-Tomaten eignen. Ihren Namen haben sie von ihrer länglichen Form, die an eine Dattel erinnert. Die Datteltomaten kommen diese Woche vom Bioland-Hof Waas, Landau/Isar.



BUNTE BETE-SALAT MIT MOZZARELLA

Zutaten: 500g Bunte Bete, 2 EL Olivenöl, 3-4 geschälte und leicht angedrückte Knoblauchzehen, einige Zweige Thymian, einige Lorbeerblätter, 3 EL Balsamico-Essig, 2 Kugeln Mozzarella, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die geschälten, geviertelten Bunten Beten nebeneinander in eine Auflaufform geben. Mit Olivenöl und etwas Wasser beträufeln, Lorbeer, Thymian und Knoblauchzehen dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und die Form fest mit Alufolie abdecken. Im auf 190° Grad vorgeheizten Backofen ungefähr 1 Stunde lang schmoren, bis die Beten weich sind. Knoblauch und Kräuter entfernen, die Bunten Beten in eine Schüssel geben. Den Schmorsaft mit etwas Wasser und Balsamico aufkochen und bis auf die Hälfte reduzieren. Diesen Sirup über die Beten gießen und auf Zimmertemperatur abkühlen lassen, noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Servieren die Beten auf dem Teller anrichten, zerzupften Mozzarella und noch etwas Thymian darübergeben.



Der Bunte-Bete-Mix kommt diese Woche vom Demeterhof Stockner, Eichendorf



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!