

Liebe Kundin, lieber Kunde,

die Ferienzeit hat begonnen und damit für viele auch die Reisezeit. Für alle, die nicht oder nur kurz wegfahren, haben wir uns etwas überlegt: mit der **Levante-Küche** bringen Sie sich automatisch in Urlaubsstimmung, auch am heimischen Küchentisch! Denn die Aromen dieser Küche aus dem östlichen Mittelmeerraum entführen Sie automatisch gedanklich in ferne Länder!

Stöbern Sie in unserem „Levante-Küche“-Sortiment und lassen Sie sich inspirieren! Rezepttipps finden Sie auf unserer Website und in der aktuellen Schrot & Korn (können Sie kostenlos zu Ihrer Ökokiste bestellen) oder in den nächsten Kundenbriefen.

Außerdem ist jetzt auch die Zeit für gemütliches Beisammensein. Wir haben deshalb unter dem Motto „Familienbrunch“ besondere Leckereien zusammengetragen. Das schmeckt natürlich auch bei einem gemütlichen Brunch im Freundeskreis!

Herzlichst, Ihre Martina Kögl und das Team der Ökokiste Kößnach

Familienbrunch

Minigurken	7,69 € /kg
Heidelbeeren, 150g	3,99 € /Schale
Trauben weiß kernlos	6,79 € /kg
Bananen	3,29 € /kg
Eier, 10 Stück	4,89 € /Schtl.
Mozzarella Herzli, kleine Käse-Herzen, 130g	1,89 € /Pack
Walnuss-Tortenbrie	2,19 € /100g
Chili-Paprika-Käse	2,29 € /100g
Buglkaas, Bergkäse-Art aus region. Heumilch	3,69 € /100g
Salami Calabrese	4,49 € /100g
Fenchelschinken Coppa	4,29 € /100g
Hauschinken Tagwerk	4,49 € /100g
Lachs Frischkäsecreme, 125g	2,79 € /St.
Almbutter, 250g	3,29 € /St.
Joghurt Schokoballs Banane, 500g	2,59 € /Glas
Schoko-Pudding, 500g	2,69 € /Glas
Partyrad 7 kleine Semmeln, 515g	4,69 € /St.
Bauernbrot 2-Pfünder	5,00 € /St.
Dinkelecke Cranberry, 2 Stück	3,80 € /St.

Levanteküche Teil I

Petersilie, frisch	1,89 € /Bund
Koriander, frisch	2,59 € /Bund
Zucchini	4,80 € /kg
Auberginen	7,69 € /kg
Blumenkohl	4,99 € /St.
Rote Bete	3,39 € /kg
Knoblauch frisch	17,90 € /kg
Aprikosen	7,49 € /kg
Zitronen	5,95 € /kg
Tortillas zum Füllen, vegan a. Weizenmehl, 5 St.	2,69 € /Pack
Feta, natur	2,19 € /100g
Joghurt natur 3,7%, 500g	1,79 € /Glas



Alles für's Picknick

Kleine Salami am Stück, ca. 160g	3,29 € /100g
Göttinger Mini-Stange, 200 g	2,49 € /100g
Kropfmühler Bauernspeck	3,49 € /100g
Putenschinken gekocht	3,49 € /100g
Heumilch Butter, 150g (regional!)	3,99 € /St.
Skyr Natur, 500g	2,19 € /Glas
Schoko-Pudding, 500g Glas	2,69 € /Glas
Landbrot, Weizen-Roggen-Mischbrot, 750g	3,75 € /St.
Baguette Dinkel hell, 250g	1,99 € /St.
Partyrad (7 kleine Semmeln am Stück), 515g	4,69 € /St.
Bananenmuffin, 3 Stück	8,50 € /Pack
Mandelecke, 2 Stück	5,80 € pro
Walnussbruch im Glas, 230g	4,99 € /Glas
Himbeere Fruchtaufstrich, 200g	3,79 € /Glas
Aufstrich Aufs Brot Avocado, 140g	2,49 € /Glas
Aufstrich Streich Brotzeit, 180g	2,79 € /Glas
Sonnen Tomate Streich, 180g	2,79 € /Glas
Silberzwiebeln süß sauer, 340g	3,79 € /Glas
Gurkensticks, 670ml	2,99 € /Glas
Dolmas Weinblätter gefüllt mit Reis, 280g	4,49 € /St.
Oliven Grüne & Kalamata, 175g	4,49 € /Glas
Kräutersalz in der Dose, 125g	1,79 € /St.
Süße Brezeln, 125g	2,29 € /St.
Cracker Dinkel Parmesan, 100g	3,49 € /St.

Zwetschgen

diese Woche regional aus Franken



Die Zwetschge oder auch die „Blaue Königin“ ist nahezu auf der ganzen Welt beheimatet; sie hat eine glatte Haut, eine typische längliche Form und ihr Kern lässt sich ganz leicht vom Fruchtfleisch auslösen - das und ihr süßer Geschmack unterscheidet sie zur Pflaume, mit der sie gerne verwechselt wird. Aus Zwetschgen lässt sich ganz hervorragend leckerer Zwetschgendatschi zubereiten. Zwetschgen am besten mit einem feuchten Tuch bedeckt im Kühlschrank lagern - das verlängert die Haltbarkeit!

HIRTENOMELETTE für 4 Personen

Zutaten: 300 g Spitzkraut, 6 Eier, 4 EL Mehl, 200 ml Milch, 100 g schwarze Oliven (entsteint), 150 g Schafskäse, 1 TL Oregano, Pfeffer, Salz, Öl zum Braten

Zubereitung: Spitzkraut halbieren, vom Strunk befreien und in möglichst dünne Streifen schneiden. Aus Eiern, Mehl und Milch einen Teig anrühren und ihn mit Pfeffer, Salz und Oregano würzen. In 2 oder 4 Portionen, je nach Pfannengröße, zubereiten. 1-2 Teile Spitzkraut in die Pfanne geben und 5 Min. anbraten. ¼ - ½ des Teiges darüber geben, dann Oliven und Schafskäse, und wenn alles gestockt ist, vorsichtig wenden und die andere Seite kurz bräunen. Gerne auch schon zum Frühstück gegessen.

Das Spitzkraut kommt diese Woche vom Bioland-Hof Wiethaler, Kammersdorf (DE-ÖKO-006).



Levanteküche Teil II

Kefir im Glas, 500g	1,49 € /Glas
Hummus Lemon Coriander, 150g	1,99 € /St.
Hummus Marrakesch, 150g	1,99 € /St.
Bulgur 500g	2,45 € /St.
Couscous 500g	2,49 € /St.
Couscous im Glas, 410g	3,99 € /Glas
Couscous Pearl, 200g	1,99 € /St.
Hirse, 500 g	2,49 € /St.
Kichererbsen getrocknet, 500g	2,99 € /St.
Kichererbsen getrocknet im Glas, 420g	2,59 € /Glas
Kichererbsenmehl 500g	3,49 € /St.
Chana Dal, Kichererbsen halb	3,79 € /St.
Berglinsen im Glas, 435g	2,89 € /Glas
Linsen gelb, 500g	3,09 € /St.
Linsen grün, 500g	3,99 € /St.

OBST DER WOCHE

Radieschen

vom Demeterhof Stockner, Eichendorf

DE-ÖKO-037



Radieschen gehören im Sommer einfach dazu. Als Snack zwischendurch oder als Farbtupfer auf der Brotzeitplatte: durch ihre milde Schärfe sorgen die Radieserl für Abwechslung! Gelagert werden sie mit Laub am besten im Kühlschrank, eingewickelt in ein feuchtes Tuch. Wenn Sie das Grün entfernen (kann wie Spinat zubereitet oder gehackt als Salatdressing verwendet werden), dann verlängert sich die Haltbarkeit und es ist kein feuchtes Tuch nötig.

RADIESCHEN-FRISCHKÄSE MIT KRESSE - ideal zum Familienbrunch

Zutaten: 300 g Frischkäse, 1 EL Leinöl, 1 Bund Radieschen, ½ Beet Kresse, 1 TL Salz, 2 Prisen Pfeffer

Zubereitung: Frischkäse und Leinöl mit einem Handrührgerät cremig rühren. Radieschen waschen und fein reiben oder schneiden. Kresse vom Beet abschneiden, etwas von der Kresse als Dekoration zurückhalten. Restliche Kresse und Radieschenstücke zum Frischkäse geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Frischkäse mit der zurückgelegten Kresse dekorieren.

Tipp: Wer es etwas fruchtiger mag, kann einen kleingeschnittenen Apfel untermengen.

MANGOLDNUDELN

Zutaten: 700-800g Mangold, 500g Bandnudeln (z.B. vom Zweinutzungshuhn), 2 Brühwürfel, 2 Zehen Knoblauch, 2 EL Olivenöl, Parmesan oder Pecorino, Salz

Zubereitung:

Nudelwasser mit den Brühwürfeln und Salz in einem großen Topf erhitzen. Mangold putzen und in ca. 2cm große Stücke schneiden. In das kochende Nudelwasser erst die Spaghetti und dann den Mangold geben. In eine vorgewärmte Schüssel Olivenöl und durchgepressten Knoblauch geben. Die fertig gegarten und abgeseihten Gemüsenudeln dazu geben, vermischen, bei Bedarf Öl hinzugeben. Vor dem Servieren mit geriebenem Käse würzen.



Das Fast-Food
Rezept der Ökokisten- Sommerküche!