

Liebe Kundin, lieber Kunde,

Sie kennen es sicher: man steht vor dem Kühlschrank und weiß einfach nicht, was man heute kochen soll. Oder schon beim Wocheneinkaufs-Plan fällt einem einfach nichts Passendes ein.

Deshalb haben wir ab sofort monatlich wechselnd eine Rezeptkiste im Sortiment. Mit nur einem Klick (oder Anruf) bestellen Sie alle Zutaten, die Sie für unser Gericht des Monats benötigen! Diesen Monat haben wir eine leckere Ratatouille für Sie im Angebot, denn momentan gibt es ja reichlich Gemüse! Beim Bestellen der Rezeptkiste (ausgelegt für 3-4 Personen) können Sie entweder auf einen Klick alle Zutaten wie im Rezept benötigt bestellen oder einzelne Artikel anpassen.

Natürlich haben wir auch immer passende Artikel aus dem Vorratsschrank für Sie im Angebot. Und damit es wirklich schnell geht, liegt Ihrer Ökokiste dann noch das passende Rezeptblatt bei. Einfach mal ausprobieren und überzeugen lassen!

Ihre Martina Kögl und das Team der Ökokiste Kößnach



**Rezeptkiste (3-4 Pers.)
 mit allen Zutaten
 für Ratatouille**

ca. 12,66 €/Kiste

Achtung: Leider hatten wir auf dem Kundenbrief letzte Woche den falschen Preis gedruckt (berechnet wurde den Bestellern aber natürlich der richtige!). Bitte entschuldigen Sie den Fehler!

Grillzeit Angebote

Grillfleisch

von der Biometzgerei
Kammermeier



Grillwammerl natur, 2 Stück (ca. 300g)	1,49 € /100g
Grillwammerl mariniert, 2 Stück (ca. 300g)	4,99 € /Pack
Schweinelende natur, 2 Stück (ca. 300g)	2,40 € /100g
Schweinelende mariniert, 2 Stück (ca. 300g)	2,69 € /100g
Schweinenackensteak natur, 2 Stück	1,99 € /100g
Schweinenackensteak mariniert, 2 Stück	2,50 € /100g
Spareribs mariniert (ca. 300g)	1,20 € /100g
Hähnchenbrust mariniert, 2 Stück (ca. 350g)	3,49 € /100g
Chicken Wings, ca 600-800g	0,69 € /100g
Hähnchen-Keulen mariniert, 2 Stück	1,89 € /100g
Hähnchenkeulensteak mariniert, 2 St. (ca. 500g)	1,99 € /100g
Rinderlende mariniert, 2 Scheiben (ca. 300g)	3,46 € /100g
Rinderhüftsteak natur, 2 Stück (ca. 300g)	2,50 € /100g
Rinderhüftsteaks mariniert, 2 Stück (ca. 300g)	2,85 € /100g
Rib-Eye-Steak (ca. 500-750g mit Knochen)	2,99 € /100g
Roastbeef (ca. 300-400g ohne Knochen)	3,45 € /100g
T-Bone-Steak (ca. 700g)	4,95 € /100g
Bratwürste 12 Stück (250g)	4,99 € /St.
Bratwürstl v. Schwein 4 Stück (ca. 200g)	1,99 € /100g

Sommer-Abstellplatz:



INFO

Im Sommer ist es besonders wichtig, dass der Abstellplatz Ihrer Ökokiste sonnengeschützt ist. Denn längere direkte Sonnenstrahlung vertragen weder Obst & Gemüse noch unsere „Mini-Kühlschränke“, also die Isokisten mit Eisakkus, in denen wir Kühlprodukte ausliefern (bitte auch drandenken: die Eisakkus müssen wieder den



Weg zurück zu uns finden, damit wir auch zukünftig in gekühlten Isokisten liefern können!). Falls wir Ihre Kiste im Sommer an einem anderen Platz abstellen sollen, sagen Sie uns gerne Bescheid! Für alle, die es noch etwas geschützter möchten: wir haben Iso-Hauben im Angebot, die über bis zu drei Ökokisten (gestapelt) passen. So bleibt der Kisteninhalt sowohl im Sommer vor Wärme als auch im Winter vor Kälte geschützt!

**Iso-Haube für bis zu
 drei Ökokisten (gestapelt) ca. 12,18 €/Stück**

Vegetarisches und Veganes

Brat- und Grillkäse, Crostello (2x100g)	4,19 € /Pack
Feta, natur (Schaf- und Ziegenmilch)	2,19 € /100g
Der Grieche - Feta PDO, 180g (100% Schafmilch)	3,59 € /St.
Tofu natur, 200g	1,69 € /St.
Tofu-Grillknacker, 4 Stück (250g)	3,59 € /Pack
Lupinenfrikadelle, 200g	3,79 € /St.
Lupinen Rostbratwürstchen, 200g	3,79 € /Pack
Cashew Blackbean Burger, 160g	2,99 € /St.
Süßkartoffel Burger, 160g	2,99 € /St.
Grillchampignon „Portobello“	1,39 € /100g

SALAT DER WOCHE

RUCOLA

vom Bioland-Hof Franz Bauer und dem Demeterhof Stockner, beides Eichendorf



Der aus Italien stammende Rucola war als schlichte Rauke schon unseren Großeltern bekannt. Als Salat – pur gegessen – kann er ebenso wie Radicchio oder Sauerampfer

nicht überzeugen, da er sehr intensiv würzig schmeckt. Gemischt unter milde Blattsalate oder gemischte Salate entfaltet er sein ganzes, pikantes Aroma und gibt den Salaten eine ganz besondere Note. Auch für Pestos oder als Topping für Pasta-Gerichte eignet sich Rucola bestens. Wichtig ist: den Rucola nicht kochen! Dadurch verliert er seinen Geschmack!

regional

Bioland

demeter

Kleine Warenkunde

Lagerung von Salaten

Alle kennen es: der frische Salat schaut nach einiger Zeit richtig traurig drein... Oftmals ist dafür schlichtweg eine ungünstige Lagerung verantwortlich. Packen Sie Salate (egal ob Blatt- oder Schnittsalate) am besten direkt nach Erhalt der Kiste in ein feuchtes Tuch (am nachhaltigsten wäre ein feuchtes Geschirrtuch) und lagern Sie ihn im Kühlschrank. Sie werden erstaunt sein, wie frisch der Salat bleibt! Denn ohne Feuchtigkeit wird jeder Salat schnell welk. Einfach mal ausprobieren!



RUCOLA-PESTO



Zutaten: 1 Bund Rucola, 70g Pinienkerne, 2 Knoblauchzehen, 50g Parmesan, 100 ml Olivenöl, etwas Sonnenblumenöl, Salz und Pfeffer

Zubereitung: Rucola gründlich waschen und pürieren. Nüsse klein hacken und ohne Fett in der Pfanne rösten. Direkt zum Rucola geben, Sonnenblumenöl und gehackten Knoblauch hinzu. Alles pürieren und währenddessen das Olivenöl einfließen lassen. Parmesan fein reiben und unter die Masse heben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Tip: Wenn Sie das Pesto aufbewahren wollen (hält ca. 2 Wochen in einem Schraubglas im Kühlschrank), dann den Parmesan erst kurz vor der Verwendung unterheben. Ohne Parmesan ist Pesto haltbarer!

PAPRIKA-ANTIPASTI

Zutaten: 4 EL Olivenöl, 1 Prise Salz, 1 St. Knoblauchzehe – geschält und mit einer Knoblauchpresse zerdrückt, 2 Stück Paprika – halbiert, vom Stielansatz und Kernen befreit, 1 EL Basilikum – gewaschen, von den Stielen befreit und gehackt

Zubereitung: Olivenöl, Salz und Knoblauch verrühren, Paprika und Knoblauch verrühren. Paprika innen und außen mit dem Ölgemisch einreiben. Mit der Schale nach oben auf ein Backblech setzen. Bei 190°C 15-20 Minuten backen, bis dunkle Stellen entstehen. Danach mit einem feuchten Tuch 10 Minuten bedecken. Die Häute abziehen. Nochmals halbieren oder vierteln und mit Basilikum bestreuen.

Die gelben Paprika kommen diese Woche vom Bioland-Hof Laurer aus Landau/Isar (bitte mit Bioland- und regional-Siegel). Da es die ersten regionalen Paprika sind, sind sie noch nicht ganz ausgefärbt, d.h. sie haben teilweise grüne Stellen. Das hat aber nichts mit der Reife zu tun – Sie können diese bedenkenlos genießen!