



Liebe Kundin, lieber Kunde,

diese Woche ist Regiowoche, denn wir können alle Abokisten (mit Ausnahme der Büroisten und der Obstkiste Family) mit regionalem Obst und Gemüse bestücken - so macht die Kistenplanung Spaß! Deshalb starten wir im September auch mit der Aktion „Regiokiste - Was wächst in deiner Region?“ für Neukunden. Damit möchten wir noch mehr Menschen für eine regionale & saisonale Ernährung begeistern. Sie als treuer Ökokisten-Kunde können natürlich ebenfalls profitieren: einfach den Abschnitt unten an Interessierte weitergeben oder im Familien- und Freundeskreis von unserer Regiokisten-Aktion erzählen. Für jeden Neukunden, der die Regiokiste plus eine weitere Lieferung bei uns bestellt und Ihren Namen als Werber nennt, erhalten Sie eine **Gutschrift in Höhe von 5,00 €** auf Ihr Kundenkonto!

Bei Fragen zur Aktion melden Sie sich gerne bei uns!

Herzlichst, Ihre Martina Kögl
 und das Team der Ökokiste Kößnach



Süßwasserfisch vom Weiherblasch DE-ÖKO-037 aus der nördlichen Oberpfalz bei Schönsee

Regenbogenforelle, ca. 220-320g	2,09 €/100g
Regenbogenforellenfilets, 2 Stück, 150-250g	3,69 €/100g
Regenbogenforelle geräuchert, ca. 200-300g	3,09 €/100g
Regenbogenforellenfilets geräuchert, 2 St., 150-250g	4,79 €/100g
Lachsforellenfilet, 1 Stück, ca. 300g	4,09 €/100g
Elsässer Saibling, ca. 250-330g	2,99 €/100g
Elsässer Saiblingsfilets, 2 St., ca. 200-300g	4,59 €/100g

küchenfertig vakuumiert

www.weiherblasch.de

**Auslieferung in KW 37 = 12.09. bis 16.09.,
 Bestellschluss Freitag, 09.09. 6 Uhr morgens**

Was wächst in deiner Region?

Unter diesem Motto startet unsere Septemberaktion mit unserer Regiokiste für 25 €*, voll mit frischem Bio-Gemüse aus der Umgebung. Warum? Dafür gibt es viele gute Gründe:



- 🍅 Kurze Transportwege
- 🍅 Nachhaltig, saisonal und regional
- 🍅 Stärkung des Ökolandbaus in der Region
- 🍅 Keine langen Lieferketten, keine lange Lagerung
- 🍅 Hoher Vital- und Nährstoffgehalt
- 🍅 Frisch, bio und lecker!



Schauen Sie gleich auf unserer Seite vorbei und nutzen Sie die Regiokisten-Aktion: ohne Liefergebühr & ohne Abo!
 Mehr Infos unter www.oekokiste-koessnach.de/aktion/regiokiste.html

* Angebot gültig bis 30.09.2022 für Neukund*innen bzw. Kund*innen, die die letzten zwei Jahre nicht bestellt haben.



GEMÜSE DER WOCHE

BUSCHBOHNEN

Bioland

VOM BIOLANDHOF WIETHALER, KAMMERSDORF (DE-ÖKO-006)

Buschbohnen schmecken gedünstet super lecker als Beilage zu Fleischgerichten, zusammen mit getrockneten Tomaten und etwas Parmesan lässt sich aber auch eine leckere vegetarische Mahlzeit daraus zaubern. Bohnen am besten in ein feuchtes Tuch wickeln und im Kühlschrank lagern – das verlängert die Haltbarkeit!



Angebote zum Schulstart

Käsestangerl, 2 Stück, Bäckerei Wagner	3,98 € /Tüte
Brezen, 2 Stück, Bäckerei Wagner	1,60 € /Tüte
Frucht-Nuss-Quartett, bioladen, 155g	4,49 € /Glas
Studentenfutter, Rapunzel, 200g	3,99 € /St.
Cornflakes, Barnhouse, 375g	2,99 € /St.
Kickstart Müsli ungesüßt, Allos, 500g	3,99 € /St.
Mond&Sterne Müsli, Rapunzel, 375 g	3,79 € /St.
Fruchtaufstrich Aprikose, Allos, 250g	3,29 € /Glas
Fruchtaufstrich Erdbeere, Allos, 250g	3,29 € /Glas
Tiger Creme, Nussnougatcreme, Rapunzel, 400g	5,49 € /Glas
Butterkekse glutenfrei, Hammermühle, 125g	2,99 € /St.
Dinkel-Vollkornkekse „Tierlix“, 125g	2,29 € /St.
Glückskäfer gefüllt, Rapunzel, 100g, ca. 20St.	5,49 € /St.
Schokolade, Milch Michl, Rapunzel, 100g	2,29 € /St.
Schokolade Studentenfutter, Rapunzel, 100g	2,29 € /St.
Fruchtgummi Beerenfrüchtchen zuckerred., Ökovital, 80g	1,89 € /St.
Lutscher Erdbeere oder Zitrone, Candy Tree, 13g	0,89 € /St.
Lutscher Himbeere, Candy Tree, 13g	0,99 € /St.
Fruchtgummi Veggie Hearts, Ökovital, 100 g	1,79 € /St.
Kakaotränkepulver Cavi-Quick, Vivani, 400g	3,99 € /St.
Früchte-Kräutertee Bengelchen Aufstehen, Sonnentor, 18 Beutel	3,99 € /St.
Kräutertee Bengelchen Schlafengehen, Sonnentor, 18 Beutel	3,79 € /St.
Smoothie Traube Apfel Erdbeere, Demeter, Voelkel, 0,28l	2,59 € /St.
Smoothie Mango Apfel Orange, Voelkel, 0,28l	2,59 € /St.
Frischhaltedose aus Edelstahl, 0,9l	13,90 € /St.

LIGURISCHER BOHNENKUCHEN

Zutaten: Ca. 500 g Buschbohnen, 5 Kartoffeln (vorwiegend festkochend), Milch, 150-200 g Bergkäse oder Emmentaler, 250 g Quark, 6 Eier, 1 Bund Kräuter, Salz, Pfeffer, Butter, Semmelbrösel

Zubereitung: Bohnen bissfest in wenig Wasser weich dünsten. Kartoffeln kochen und pürieren. Die pürierten Kartoffeln mit Milch, Käse, Quark, verschlagenen Eiern, klein geschnittenen Kräutern verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zuletzt die Bohnen in die Masse einarbeiten. Eine Kuchenform mit Butter oder Öl ausstreichen und mit Semmelbröseln bestreuen. Den Kuchen zudecken. (geht auch mit Folie oder besser alten Salatblättern). Den Kuchen ca. 20 Minuten bei 200 °C backen. Dann den Deckel abnehmen, Butterflöckchen auf dem Kuchen verteilen und ihn bei starker Hitze etwa 5 Minuten überbräunen. Am besten mit einer Soße aus frischen Tomaten servieren.

Für die Tomatensauce können auch die bunten Cherrytomaten verwendet werden, wir bekommen sie vom Biolandhof Laurer, Landau/Isar.



SCHICHTDESSERT MIT PHYSALIS

Zutaten: 160g Physalis, 6 Stk. Löffelbiskuits, 50g Joghurt, 30g Zucker, 20g Nuss-Nougat-Creme, 5g Mandelblättchen, etwas Sirup nach Wahl

Zubereitung: Physalis aus der Hülle nehmen und halbieren, den Löffelbiskuit zerbröseln und Joghurt mit dem Zucker süßen. Drei ca. 10 cm hohe Gläser der Reihe nach mit den Löffelbiskuits, dem Joghurt, den Physalis und der Nuss-Nougat-Creme füllen, so dass man die einzelnen Schichten gut erkennt. Sirup nach Wahl (z.B. Erdbeersirup) auf einen Löffel geben und die letzte Schicht mit feinen Fäden im Zickzackmuster beträufeln. Mit Physalis und Mandelblättchen dekorieren.

Jetzt ist Physalis-Saison! Wir erhalten die Früchte vom Biolandhof Laurer, Landau/Isar.

Bioland



WARENKUNDE

MUSKATTRAUBEN

Diese Woche und nur für kurze Zeit vom Biolandhof Laurer, Landau/Isar (DE-ÖKO-006)



Aktuell erhalten wir die Tafeltrauben aus der Region vom Biolandhof Laurer. Dort wächst die Sorte Muscat Bleu, also blaue Trauben. Diese Weinrebe gilt sehr robust, besitzt eine sehr gute Frosthärte und sehr gute Pilzfestigkeit. Die Muskattraube ist eine sehr aromatische Sorte und schmeckt hervorragend pur oder auch zu einer leckeren Käseauswahl.