



Liebe Kundin, lieber Kunde,

diese Woche können wir den ersten regionalen Rucola in Ihre Ökokiste packen. Dieser wächst in Niederbayern auf dem Demeter-Hof Stockner im ungeheizten Folienhaus: der erste regionale, frische Grün in Ihrer Ökokiste ist immer der schönste Frühlingsbote, finden wir! Außerdem zehren wir aktuell noch von regionalem Lager-Gemüse, das die Bauern bei optimalen Bedingungen lange frisch halten. So kann auch in einer Jahreszeit, in der in der Region wenig bis nichts frisch wächst, noch eine regionale Gemüsevielfalt angeboten werden.

Zum Thema Regionalität noch eine weitere gute Neuigkeit: wir haben eine neue Partnerschaft mit dem Biohof Fischer-Ittlinger aus Haidlfing bei Wallersdorf in Niederbayern geschlossen. Dieser baut Getreide und Zuckerrüben in Bioland-Qualität an und hat sogar eine eigene Zentrofan-Mühle am Hof, sodass wir ab sofort regionales Mehl unterschiedlicher Getreidesorten und Bioland-Zucker aus der Region anbieten können. Außerdem sind wir begeistert vom „regionalen Reis“, der aus Dinkel, Einkorn und Emmer hergestellt wird. Viel Spaß beim Durchprobieren!

Herzlichst, Ihre Martina Kögl und das Team der Ökokiste Kößnach

Neu im Sortiment - Biohof Fischer-Ittlinger

Weizen Vollkornmehl, 1kg	3,75 €
Dinkel Vollkornmehl, 1kg	4,49 €
Einkornreis geschliffen, 500g	4,69 €
Roggen Vollkornmehl, 500g	2,25 €
Dinkelreis geschliffen, 500g	3,69 €
Emmerreis geschliffen, 500g	4,69 €
Emmer Vollkornmehl, 500g	3,59 €
Blitz-Rührkuchen, 465g	3,59 €
Rübenzucker Bioland, 1kg	4,59 €

für mehr Produkte besuchen Sie bitte unseren Webshop!

Osterlamm mit dem Blitz-Rührkuchen vom Bioland-Hof Fischer-Ittlinger

Grundrezept: 200g Butter oder Margarine, 5 Eier, 1 Packung Blitz-Rührkuchen, 1 Packung Backpulver, 50ml kaltes Leitungswasser
Plus Geschmackszutaten nach Belieben: wer ein Schoko-Lamm backen möchte, gibt 20g Kakao und 2 EL Milch dazu. Für eine nussige Variante sind entweder 40g Haselnüsse oder 40g Mandeln möglich. Für eine exotische Variante können auch 40g Kokosflocken untergemischt werden.

Rezept liegt dem Blitz-Rührkuchen bei – das Lamm einfach bis ca. 1,5 cm unter den Rand der Osterlammform mit Teig füllen und den restlichen Teig z. B. für Muffins oder eine kleine Kuchenform verwenden.



Backtipp für Ostern

Info

Wir haben in einer Leergutkiste einen Schlüsselbund gefunden.

Leider war die Zuordnung der Leerkiste zu einem Haushalt nicht mehr möglich. Falls Sie daher einen Schlüsselbund vermissen, melden Sie sich bitte bei uns und wir schauen, ob unser Fundstück zu Ihnen gehört!

UNSERE LIEFERTAGE RUND UM OSTERN



In der Karwoche (29.03.-02.04.) finden alle Lieferungen wie gewohnt statt. Freitagskisten werden dieses Jahr am Karfreitag, 02.04. geliefert.

In der Woche nach Ostern (05.04.-10.04.) verschieben sich die Lieferungen um einen Tag nach hinten:

Montagskisten werden am Di, 06.04. geliefert

Dienstagskisten werden am Mi, 07.04. geliefert

Mittwochskisten werden am Do, 08.04. geliefert

Donnerstagskisten werden am Fr, 09.04. geliefert

Freitagskisten werden am Sa, 10.04. geliefert

Herzhafte Osterschmankerl

Bunte Eier, gekocht 6 Stk.	4,19 € /St.
Camemberl Weißschimmel	3,29 € /100g
Frischkäse Schnittlauch aus Heumilch, 200g	4,20 € /Glas
Frischkäse natur aus Heumilch, 200ml	4,29 € /Glas
Ricotta Frischkäse, 250g	2,79 € /St.
Büffelmozzarella, 125g	2,99 € /St.
Mozzarella Herzli, 130g	1,89 € /St.
Frühlingsbrie „Bunte Schote“	2,09 € /100g
Ziegenrolle mit Sesam u Honig	3,69 € /100g
Lachs Frischkäsecreme, 125g	2,79 € /St.
Mascarpone, 250g	3,29 € /St.
Tofu Natur regional, 200g	3,79 € /St.
Räucher Tofu würzig, regional, 200g	4,99 € /St.
Bärlauch Bratfilets, vegan, 0160g	2,69 € /St.
Die Ingwer Karotten, fermentiertes Biogemüse, 300g	5,39 € /Glas
Meerrettich im Glas, 100g	2,89 € /Glas
Meerrettich-Sahne im Glas, 95g	3,05 € /Glas
Herings-Salat Rote Bete, 150g	3,39 € /St.
Herings-Salat mit feinem Dill, 150g	3,39 € /St.
Räucherlachs, 100g	8,59 € /St.
Räucherlachs-Tatar, 125g	4,29 € /Glas
Shrimps in Cocktailsauce, 125g	3,29 € /St.

SELLERIEPÜREE MIT OFENGEMÜSE

Zutaten für das Ofengemüse:

2 rote Zwiebeln, 300g Pastinaken, 300g bunte Karotten, 300g Rote Bete, 1 Knoblauchzehe, 4 EL Olivenöl, 2 TL mittelscharfer Senf, 2 TL Honig, 1/2 TL Zitronenabrieb, Saft einer Zitrone, 2 TL Salz

Für das Püree:

1 kleine Zwiebel, 2 Zehen Knoblauch, 500g Sellerie, 125g Kartoffeln, 3 EL Olivenöl, 1 TL Salz, 175ml Milch, 375ml Wasser



Zubereitung: Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Für das Ofengemüse Gemüse schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Knoblauch fein reiben, mit Öl, Senf, Honig, Zitronenabrieb und der Hälfte des Zitronensafts verrühren. Mit Salz abschmecken. Gemüse mit der Marinade vermengen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und 40 Minuten im Backofen (mittlere Schiene) rösten. Nach der Hälfte der Zeit wenden. Für das Püree Zwiebel, Knoblauch, Sellerie und Kartoffeln schälen. Zwiebel und Knoblauch grob hacken, Sellerie und Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden. Öl in einen heißen Topf geben, Zwiebel- und Knoblauchstückchen bei mittlerer Hitze 2 Minuten glasig dünsten. Sellerie und Kartoffeln dazugeben, mit 1/2 TL Salz würzen und 2 Minuten braten. Anschließend mit Milch und 375 ml Wasser ablöschen. Gemüse zugedeckt 15 Minuten bei mittlerer bis hoher Hitze kochen, dann fein pürieren und mit restlichem Salz abschmecken. Ofengemüse auf dem Püree anrichten. Mit dem restlichen Zitronensaft toppen.

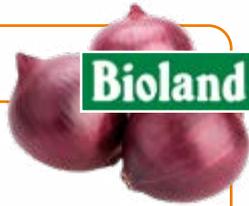
Der Sellerie kommt diese Woche vom Bioland-Hof Simml aus Kalsing. Er ist etwas groß geraten, daher schneiden wir die größten Exemplare auf.

GEMÜSE DER WOCHE

Gemüsezwiebeln rot

vom Bioland-Hof Waas, Zeholfing

Dank optimaler Lagerung erhalten wir diese Woche vom Bioland-Hof Waas noch rote Gemüsezwiebeln aus der Region. Rote Zwiebeln sind im Vergleich zu gelben milder im Geschmack und können in jedem Haushalt gut gelagert werden, wichtig ist ein trockener und lichtgeschützter Platz (nicht im Kühlschrank!). Oder Sie testen gleich unser Selleriepüree-Rezept mit Ofengemüse, denn dazu passen die roten Zwiebeln wunderbar!



GEMÜSE-TERRINE

eine Rezept-Idee für den Oster-Brunch

für 1 flache, viereckige Porzellanform

Zutaten: je 250g Karotten, Brokkoli, Knollensellerie und Lauch, Salz, je 2 Bund Dill, glatte Petersilie und Schnittlauch, 1 Bund Bundzwiebeln, 6 Eier, 250g Sahne, 150g Schmand, Salz, Pfeffer, 2 TL mildes Curry



Zubereitung: Karotten, Brokkoli, Sellerie und Lauch in dünne Stifte bzw. kleine Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser 2 Minuten blanchieren. Abschrecken. Abtropfen. Ofen auf 180 °C vorheizen. Kräuter hacken. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Eier mit Sahne und Schmand verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und Curry kräftig würzen. Form buttern. Gemüse, Kräuter und Zwiebeln in der Form verteilen. Eiersahne darüber gießen. Tiefes Backblech mit Wasser füllen. Form hineinstellen (sollte bis 2 cm unter dem Rand im Wasser stehen). In den Ofen schieben (unten, Umluft nicht empfehlenswert). Gemüseterrine 20–25 Minuten im Wasserbad garen, bis sie fest ist. Auskühlen lassen, in Stücke schneiden und auf einer Platte anrichten.

Passt wunderbar dazu:

Räucherlachs (irischer Atlantiklachs), 100g 8,49 €/Pack



Angebot

Unser Wein-Tipp für Ostern Fass 39, 2019



Fass 39 ist ein Cuvée aus Weiß- und Grauburgunder des Weinguts Sander aus Mettenheim. Die beiden Traubensorten für das Fass 39 werden zusammen gelesen und gepresst. Nach einer langsamen Gärführung und anschließender mehrmonatiger Lagerung auf der Feinhefe ist ein blumiger, sehr reintoniger, frischer Wein entstanden, aromatisch, harmonisch und süffig. Ein Wein wunderbar für die Ostertage, die uns hoffentlich mit Sonne verwöhnen werden genauso wie für alle, die schon auf den ersten Spargel warten.

Fass 39, 2019,
Weingut Sander, 0,75l

7,99 €/Flasche