

Liebe Kundin, lieber Kunde,

Lebensmittel restlos verwerten – das ist wichtig, um einer unnötigen Lebensmittelverschwendung entgegenzuwirken. Damit ist nicht nur gemeint, alle Produkte aus dem eigenen Vorrat zu benutzen, bevor der Verderb einsetzt, sondern es lohnt sich auch ein Blick über den Kochtopfrand. Aktuell landen noch viel zu viele Gemüsebestandteile im Bio-Müll, die noch verwendbar wären.

Wussten Sie zum Beispiel, dass der Stiel eines Brokkolis problemlos gegessen werden kann? Einfach mit einem Sparschäler schälen (das Äußere ist zu hart) und den inneren Teil des Stiels, der von der Konsistenz her an Kohlrabi erinnert, in Streifen schneiden und etwas länger garen als die Brokoli-Röschen selbst. Schmeckt wunderbar – und weniger Lebensmittel landen ungenutzt in der Tonne! Das gleiche gilt für Bio-Gemüeschalen, aus denen sich eine leckere Gemüsebrühe zaubern lässt (s. Rezept). Die ist nicht nur regional, sondern auch absolut nachhaltig. Einfach mal ausprobieren!

*Herzlichst, Ihre Martina Kögl
 und das Team der Ökokiste Kößnach*

ANGEBOT FÜR OSTERN I 



Fisch
 vom Weierblasch aus Schönsee

Regenbogenforelle, ca. 220-320g	1,99 € /100g
Regenbogenforellenfilets, 2 Stück, 150-250g	3,59 € /100g
Regenbogenforelle geräuchert, ca. 200-300g	2,69 € /100g
Regenbogenforellenfilets geräuchert, 2 Stück, 150-250g	4,29 € /100g
Lachsforelle, ca. 500-600g	2,29 € /100g
Lachsforellenfilet, 1 Stück, ca. 300g	3,89 € /100g
Elsässer Saibling, ca. 250-330g	2,99 € /100g
Elsässer Saiblingsfilets, 2 Stück, ca. 200-300g	4,59 € /100g
Elsässer Saibling geräuchert, ca. 180-250g	3,79 € /100g

Gewichte können je nach Größe der Fische schwanken!


Bestellschluss: 07.04.2022
Auslieferung: 11.04. - 15.04.2022


UNSERE LIEFERTAGE RUND UM OSTERN

In der Woche vor Ostern (KW 15, 11.-15.04.) liefern wir normal aus,
 d.h. Freitagskisten kommen normal am Karfreitag, 15.04.
Einzige Änderung: Die Selbstabholer-Kisten werden bereits am Donnerstag, 14.04. von 11-17 Uhr ausgegeben. Am Karfreitag ist keine Kisten-Selbstabholung möglich.

In der Woche nach Ostern (KW 16, 18.-23.04.) verschieben sich alle Lieferungen um einen Tag.
 D.h. Montagskisten werden am Dienstag geliefert, Dienstagskisten am Mittwoch, etc.
Ausnahme: Selbstabholer-Kisten können ganz normal am Freitag, 22.04. zwischen 11 und 17 Uhr abgeholt werden.

Vielen Dank für Ihr Verständnis!





ANGEBOT FÜR OSTERN II 



Gutes vom Weideschwein
 vom Naturlandhof Arzberger, Griesau bei Pfatter

Schweinebraten mit Schwarte, ca. 1kg	19,90 € /kg
Schweinsbrüttl, fettreicher Teil von Bauch oder Brust, ca. 1kg	19,90 € /kg
Schweinenacken, ca. 500g	19,90 € /kg
Schweinerücken, ca. 500g	19,90 € /kg

Achtung: nur begrenzte Mengen verfügbar!

Bestellschluss: 31.03.2022
Auslieferung: 06.04. - 12.04.2022



GEMÜSE DER WOCHE

Bioland



KNOLLENSELLERIE

VOM BIOLANDHOF WAAS, ZEHOLFING (DE-ÖKO-006)

Der Knollensellerie ist ein typischer Vertreter der Wurzelgemüse und zeichnet sich durch seinen herben Geschmack aus, welcher er dem hohen Gehalt an ätherischen Ölen zu verdanken hat.

Pürierter Knollensellerie schmeckt als Beilage superlecker, aber auch als Suppe und im Gemüseauflauf ist er sehr schmackhaft. Und die Schalen können ebenfalls noch verwertet werden, s. Gemüsebrühe-Rezepttipp!

RESTLOS VERWERTEN GEMÜSEBRÜHE AUS GEMÜSESCHALEN

Aus den Schalen von Zwiebeln, Karotten, Knollensellerie und dem Grün von Lauch lässt sich ganz einfach eine leckere Gemüsebrühe herstellen.

Die Schalen und das etwas kleingeschnittene Lauchgrün mit Wasser und nach Belieben mit etwas Salz für eine gute Stunde kochen, sodass die Gemüseschalen ihren Geschmack abgeben. Im Anschluss durch ein feines Sieb geben. Die Schalen sind nun restlos verwertet und kommen in den Bio-Müll oder auf den Kompost.

Die Gemüsebrühe entweder heiß in saubere Schraubgläser füllen (hält sich ca. 1-2 Wochen im Kühlschrank) oder einkochen (hält sich mehrere Wochen).

Quasi nebenbei wird so aus Schalenresten, die sonst im Müll landen, eine schmackhafte Gemüsebrühe, die Suppen, Saucen oder Risotto verfeinert.

ANGEBOT

Bioland

Angusrind

*vom Bioland-Hof
Kreuzer aus Hauzendorf*

Mischpaket 5kg mit Lende: Suppenfleisch, Hochrippe, Gulasch, Braten, Lendensteaks **19,90 €/kg**

Mischpaket 5kg mit Steak: Steaks zum Grillen, Suppenfleisch, Hochrippe, Gulasch **19,90 €/kg**

Mischpaket 5kg mit Rouladen: Rouladen, Suppenfleisch, Hochrippe, Gulasch, Bratenteile **19,90 €/kg**

Mischpaket 10kg: Rouladen, Steaks, Suppenfleisch, Hochrippe, Gulasch, Braten **19,90 €/kg**

Die Zusammenstellung kann im Einzelfall abweichen.

Bestellschluss: Mittwoch, 30. März 2022
Auslieferung vom 04. bis 08. April 2022

SELLERIE-SCHNITZEL MIT CORNFLAKES-KRUSTE

für 4 Personen



Zutaten: 500g Sellerie, Salz, 75g Weizenmehl Type 550, 100g Cornflakes, 4 Eier, 6 EL Milch, 2 TL Salz, 6 EL Bratöl

Zubereitung: Sellerie schälen (Schalen für Gemüsebrühe, siehe Rezept links verwenden!). Dann aus der Mitte der Sellerieknolle vier etwa 1,5 cm dicke Scheiben ausschneiden und in kochendem Salzwasser 8 Minuten bissfest garen. Scheiben abgießen und abtropfen lassen. Für die Panade Mehl und grob zerstoßene Cornflakes in je einen tiefen Teller geben. In einem dritten Teller aufgeschlagene Eier mit Milch und Salz verquirlen. Selleriescheiben nacheinander im Mehl wenden, dann in der Eier-Milch. Vorgang wiederholen. Scheiben abschließend in Cornflakes wenden. Panade gut andrücken. Öl in eine heiße Pfanne geben. Schnitzel bei mittlerer bis hoher Hitze von beiden Seiten goldbraun braten, aus der Pfanne nehmen und überschüssiges Öl auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Dazu passt ein bunter Wintersalat (z.B. Feldsalat und Rucola) mit fruchtigen Granatapfelkernen.

LAUCH-EINTOPF

Zutaten: 1 Stange Lauch, 2 Karotten, 1/2 Sellerie, 2 große Kartoffeln, 2 EL Butter, 1 1/2 EL Mehl, Wasser, zum Würzen etwas Liebstöckel, 1 EL fein gehackte Petersilie, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Alle Zutaten in Würfel, Lauch in Streifen schneiden. Die fein gehackten Kräuter und alle Zutaten (außer Kartoffeln) in Butter rösten. Mit Wasser aufgießen dass alles bedeckt ist. Die Kartoffeln zufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Wenn der Eintopf kocht, ca. 12 Minuten ziehen lassen. Zum Binden das Mehl mit etwas Wasser abrühren und in die kochende Gemüsesuppe einrühren.

Der Lauch kommt diese Woche aus Franken (Biokreis-zertifiziert), die Karotten vom Biolandhof Limbrunner, Kirchroth (DE-ÖKO-006).

