

**Liebe Kundin, lieber Kunde,**

wir haben auch dieses Jahr wieder das tolle Rezept von Susanne vom Biohof Fischer-Ittlinger für ein leckeres Osterlamm herausgesucht. Dank Bankmischung aus den regionalen Mehlen des Biohofs ist das Rezept quasi mit Geling-Garantie und lässt sich mit wenigen Zutaten ganz nach dem eigenen Geschmack anpassen!

Parallel dazu ist letzte Woche die Bärlauch-Saison gestartet. Die würzigen Blätter haben viele Fans und auch bisherige Skeptiker lassen sich vielleicht von unserem Bärlauch-Frittata-Rezept überzeugen.

Den Bärlauch erhalten wir diese Woche vom Biohof Achleitner aus Eferding, der – eine kurze Lieferpause ausgenommen – seit Jahren zu unserem Stammlieferanten gehört.

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

**ANGEBOT FÜR OSTERN I**



**vom Weiherblasch 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,** **vor Ostern**  
 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.** **nach Ostern**  
 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**

**Unsere Tipps für Ostern**

<b>Bunte Eier, gekocht,</b> 6 Stück vom Zweinutzungshuhn!		3,99 € /Packg.
<b>Ostereierfarben</b> (5 Farben: gelb, orange, rot, violett, grün), nawaro		2,99 € /St.
<b>Eier-Malkasten</b> , 6 Naturfarben mit Pinsel, nawaro		4,59 € /St.
<b>Osterschoki Täfelchen</b> , GEPA, 15g		0,55 € /St.
<b>Osterriegel Schoko</b> , GEPA, 37,5g		1,25 € /St.
<b>Blonde Caramel Erdbeer Liebe, vegane Schokolade</b> ohne raffinierten Zucker, plastikfrei verpackt in Holzfolie, Mylkchocy, 60g		3,99 € /St.
<b>Blitz-Rührkuchen</b> , Basis-Backmischung aus feinen Zentrofan-Mehlen, Biohof Fischer-Ittlinger, 465g		<b>regional</b> 4,99 € /St.



**GEMÜSE DER WOCHE**



**BÄRLAUCH**

VOM BIOHOF ACHLEITNER, EFERDING (AT-BIO-402)

Bärlauch verliert durch Erhitzen wertvolle Geschmackstoffe und büßt seinen hohen Vitamin-C-Gehalt ein. Daher lässt sich Bärlauch gut klein geschnitten und roh unter Salate oder andere Speisen mischen. Da Bärlauch das erste zu Jahresbeginn wachsende Kraut im Garten ist, kann er zunächst Schnittlauch oder Zwiebelkraut ersetzen. Alternativ schmeckt Bärlauch wunderbar als Pesto (am besten ohne Parmesan herstellen, dann hält sich das vorbereitete Pesto in Schraubgläsern mehrere Wochen) oder probieren Sie unsere Bärlauch-Frittata.

**BÄRLAUCH-FRITTATA**

**Zutaten:** 600 g festkochende Kartoffeln, 3 EL Bratöl, 1 Bund Bärlauch, 1 Bund Petersilie, 180g Fetakäse, 8 Eier, Pfeffer, Salz, 1 Prise Muskatnuss, gerieben

**Zubereitung:** Den Backofen auf 200° C vorheizen. Den Bärlauch sowie die Petersilie waschen, gut abtrocknen und ein paar Blätter für die Deko zu Seite legen und den Rest an Bärlauch und Petersilie grob hacken. In einem Gefäß die Eier verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Den gehackten Bärlauch und die Petersilie dazugeben und untermengen. Die Kartoffeln schälen, in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und in einer ofenfesten erhitzten Pfanne in dem Öl anbraten. Den Fetakäse in kleine Würfel schneiden, über die Kartoffeln geben und durchmengen. Die Eimischung gleichmäßig über die Kartoffeln und den Käse gießen und nicht mehr umrühren. Mit den zurückgelegten Blättern dekorieren. Die Pfanne in den vorgeheizten Ofen geben, die Frittata ca. 15-20 Minuten backen, bis sie goldbraun ist. Die Frittata kann warm oder kalt serviert werden.



**ANGEBOT**

**Bärlauchzeit**

Bärlauch im Bund	2,39 € /Bund
Pesto Bärlauch frisch, bioverde, 165g	3,89 € /Glas
Bärlauch-Kartoffel-Nockerl, bioverde, 400g	3,99 € /St.
Tortelloni mit Bärlauch, bioverde, 250g	3,89 € /St.
Cambera mit Bärlauch, crem. Weichkäse, ÖMA, 125g	2,69 € /St.
Dinkelnudeln Bärlauch, Naturlandhof Lex, 250g	2,99 € /St.
Bärlauch Bratfilets, vegan, Taifun, 160g	2,79 € /St.
Bärlauch-Streich, glutenfrei auf Sonnenblumenkernbasis, Zwergenwiese, 180g	2,79 € /Glas
Bärlauch Mayonnaise, Münchner Kindl, 200ml	2,99 € /Glas
Bärlauch geschnitten, Sonnentor, 18g	2,39 € /St.

**OSTERLAMM**



**Zutaten: Grundrezept: 200g Butter oder Margarine, 5 Eier, 1 Packung Blitz-Rührkuchen, 1 Packung Backpulver, 50ml kaltes Leitungswasser, plus Geschmackszutaten nach Belieben**

**Zubereitung:** Butter und Eier zu einer gleichmäßigen Schaummasse verrühren. Mehlmischung, Backpulver und Leitungswasser hinzugeben und so lange verrühren, bis ein gleichmäßiger Teig entstanden ist. 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. 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.