



Tour de Kas 2022



Liebe Kundin, lieber Kunde,

es ist bald wieder so weit: die **Tour de Kas** findet heuer im Mai statt! Vier Wochen lang versorgen wir Sie wieder mit leckeren Käsepaketen im Wert von je 20,00 €. Dieses Jahr führt uns die Tour de Kas durch vier Länder: los geht's am 2. Mai in Frankreich, gefolgt von Italien, auf das die Niederlande folgt. Den krönenden Abschluss bildet die Schweiz. Wenn Sie sich für die gesamte Tour de Kas entscheiden, erhalten Sie als Geschenk das Chutney-Duo vom Boierhof (Zwiebel-Rotwein- und Quitten-Chutney) im Wert von 9,98 € gratis. Natürlich können Sie auch einzelne Wochen bestellen. Für eine passende Weinbegleitung (weiß, rot oder alkoholfrei) ist natürlich gesorgt. Mehr Infos gibt es im Flyer nächste Woche oder auch auf unserer Webseite!

Herzlichst, Ihre Martina Kögl und das Team der Ökokiste Kößnach



WIR WÜNSCHEN EIN FROHES OSTERFEST

IHR OSTERGESCHENK

Durch intensive Landwirtschaft finden Bienen und Insekten immer weniger Nahrung und Lebensräume. Deshalb verteilen wir zusammen mit unseren Verbandskollegen vom Ökokiste e.V. Saatguttüten als blühendes Zeichen für mehr Artenvielfalt! Das Saatgut blüht im Garten, auf dem Balkon oder der Fensterbank! Schicken Sie uns gerne Bilder der Blütenpracht (gerne auch schon vom Weg dahin) oder posten Sie diese unter dem **#gemeinsamzukunft** säen. Die Samenmischung ist aus biologisch-dynamischen Anbau von Bingenheimer Saatgut.



UNSERE LIEFERTAGE NACH OSTERN

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: Selbstaholer-Kisten können ganz normal am Freitag, 22.04. zwischen 11 und 17 Uhr abgeholt werden.

Vielen Dank für Ihr Verständnis!

ANGEBOT

April Angebote

| | |
|---|---------------|
| Zaziki im Becher, Weißenhörner Milch Manufaktur, 175g | 2,49 € /St. |
| Comté AOP, 6 Monate gereift, Vallée Verte | 3,09 € /100g |
| Ribeaupierre Ziege, Bastiannsen | 2,89 € /100g |
| Frischecreme Räucherlachs, Bio Mare, 125g | 2,75 € /St. |
| Joghurt natur mild, 3,5% Fett, Schrozberger, 1kg | 2,59 € /Eimer |
| Haferdrink Barista, Voelkel, 0,75l | 2,19 € /Fl. |
| Haferdrink Mandel, Voelkel, 0,75l | 2,79 € /Fl. |
| Dinkelgrieß in Papierverpackung, Spielberger, 500g | 2,69 € /St. |
| Blaubeeren gefriergetrocknet, Organica, 16g (aus 112g frischen Beeren) | 3,29 € /St. |
| Brombeeren gefriergetrocknet, Organica, 16g (aus 112g frischen Beeren) | 3,29 € /St. |
| Himbeeren gefriergetrocknet, Organica, 12g (aus 84g frischen Beeren) | 3,29 € /St. |
| Kokoswasser, Morgenland, 250ml | 0,89 € /St. |
| Sauce Hollandaise, 3 Beutel, Erntesege | 2,99 € /St. |
| Beeren in dreierlei Schokolade, Landgarten, 50g | 1,85 € /St. |
| Feine Bitterschokolade 85%, Vivani, 100g | 2,29 € /St. |
| Himbeeren in Beerenschokolade, Landgarten, 50g | 1,85 € /St. |
| Yogi Tee Frauen Balance, 17 Beutel | 3,19 € /St. |
| Yogi Tee Frauen Power, 17 Beutel | 3,19 € /St. |
| Badreiniger frische Minze im Sprayer, Alma Win, 500ml | 3,29 € /St. |
| Badreiniger fr. Minze Nachfüllbeutel, Alma Win, 500ml | 2,89 € /St. |
| Glas- & Fensterreiniger im Sprayer, Alma Win, 500ml | 2,99 € /St. |
| Lip Balm Velvet Daily, we love the planet, 4,9g | 4,49 € /St. |
| Rotbäckchen Immunstark, Rabenhorst, 0,75l | 3,99 € /Fl. |
| Holunderblütensirup, Naturlandhof Froschhammer, 250ml | 3,49 € /Fl. |
| Hundefutter Ente mit Kürbis, Süßkartoffel & Leinöl, Baluna, 400g | 2,99 € /Dose |



GEMÜSE DER WOCHE

BLATTSPINAT



Die ursprüngliche Heimat des Spinats wird in Mittelasien vermutet; dort gibt es immer noch eine wildwachsende Urform. Spinat hat eine leicht bittere Note und wird gern als „gemüsig“ beschrieben. Er verfeinert oft das Gericht Leberkäse, Spiegelei mit Kartoffelbrei; zubereitet als Smoothie schmeckt er aber auch sehr lecker.

Spinat am besten immer leicht angefeuchtet im Kühlschrank lagern – das verlängert die Haltbarkeit!

Der zarte, junge Blattspinat ist gut für Salate geeignet.

KICHERERBSEN-EINTOPF *Vegan, wärmt von innen*

Zutaten: 300 g getrocknete Kichererbsen, 2 Knoblauchzehen, 30 g frischer Ingwer, 300 g Karotten, 200 g Zwiebeln, 250 g Blattspinat, 2 EL Öl zum Braten, 1 EL Currypulver, 1,2 l Gemüsebrühe, 3 EL Rosinen, Salz, 3 Stengel Minze

Zubereitung: Kichererbsen über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Abgießen und abspülen. In reichlich Wasser aufkochen und 1–1,5 Stunden köcheln lassen, bis sie weich sind. Abgießen und gut abtropfen lassen. Inzwischen Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Karotten schälen und in 1 cm dicke Stücke schneiden. Zwiebeln grob würfeln. Spinat putzen dabei dicke Stiele entfernen. Spinat grob schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen. Knoblauch darin mit Zwiebeln, Ingwer und Karotten 5 Minuten dünsten. Currypulver kurz mitrösten. Brühe zugeben und aufkochen lassen. 15 Minuten köcheln lassen. Kichererbsen, Rosinen und Spinat zugeben. Weitere 5 Minuten köcheln lassen. Eintopf nach Bedarf mit Salz nachwürzen und mit kleingeschnittener Minze bestreut servieren

TIPP: Wer wenig Zeit hat, nimmt ca. 700g Kichererbsen aus der Dose.



BLUMENKOHLSUPPE MIT VEGANEM KÄSE

Zutaten: 1 Blumenkohl, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 3 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 150 ml trockener veganer Weißwein, ca. 800 ml Gemüsebrühe, 150 g veganer Frischkäse, 200 ml Pflanzensahne (z.B. aus Soja oder Hafer), ½ TL Zimt, etwas frisch geriebene Muskatnuss, ½ Bund Schnittlauch, 4 Scheiben Sauerteigbrot

Zubereitung: Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Blumenkohl in Röschen teilen, auf einem Backblech verteilen. Zwiebel und Knoblauch grob hacken und zugeben. Mit Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen. In der Mitte des Ofens ca. 20 Minuten leicht bräunen. Weißwein, Gemüsebrühe, 100 g Frischkäse und Pflanzensahne in einen Topf geben. 3 EL Blumenkohl im Ofen warmhalten, restliches Gemüse zur Flüssigkeit geben, aufkochen, 5 Minuten köcheln, dann pürieren. Suppe mit Salz, Pfeffer, Zimt und Muskatnuss abschmecken. Restlichen Frischkäse glatt rühren, Schnittlauch in Röllchen schneiden. Suppe auf Teller verteilen, Frischkäse und übrige Blumenkohlröschen darauf geben und mit Schnittlauch bestreut servieren. Brotscheiben knusprig rösten und dazu reichen.

ANGEBOT

Wein des Monats:
Fass 39 vom Weingut Sander



Ein Cuvée aus Weiß- und Grauburgunder aus dem Hause Sander. Helles strahlendes Gelb mit deutlich grünen Reflexen. Saftige, anregende Fruchtnoten von reifer Birne, Quitte und Ananas, deutliche mineralische Anklänge, etwas Mandel und würziges Anis: das macht Fass 39 zu einem außergewöhnlichen Wein!

Fass 39, 12,5 %vol, Cuvée aus Weiß- und Grauburgunder, Weingut Sander, 0,75l **7,99 €/Fl.**

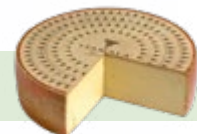
Dazu passt:

Camembert Gillot, 150g **5,29 €/St.**



Im Jahr 1912 wurde die Molkerei Gillot in der französischen Gemeinde Saint Hilaire de Briouze, im Département Orne, in der Region Normandie gegründet. Die Milch, die für die Herstellung genutzt wird, stammt ausschließlich von Bauernhöfen aus einem Umkreis von 25 km.

Viamala, Bündner Bergkäse **3,79 €/100g**



Hoch oben im Bündner Bergland, nahe am Ursprung des Hinterrheins an der Bündner San Bernardino-Route, liegt das kleine Dorf Nufenen. Hier liefern 22 Milchbauern ihre kostbare Bio-Bergmilch täglich frisch an die Sennerei, wo sie vom Käsermeister sofort kontrolliert und nach wohlbehüteten Rezepten zu Käse verarbeitet wird.