



Liebe Kundin, lieber Kunde,

frische Kräuter verfeinern jedes Gericht. Das Grün bringt nicht nur herrliche Farbtupfer auf den Teller, sondern frisch die Speisen auch geschmacklich auf! Wir bieten daher aktuell verschiedene Kräuter an, entweder als Bund oder teilweise auch im Topf für das Küchenfenster oder zum Einpflanzen in Balkon bzw. Garten.

Außerdem konnte inzwischen der erste Rhabarber geerntet werden. Obwohl er oft wie Obst verarbeitet wird, handelt es sich beim Rhabarber doch um Gemüse. Wir zeigen in den nächsten Wochen noch leckere Rezepttipps für das säuerliche Gemüse!

Herzlichst, Ihre Martina Kögl
und das Team der Ökokiste Kößnach

Sie haben den Start der Tour de Kas verpasst?
Kein Problem, nächste Woche ist unsere

italienische Woche!



Käsepaket Tour de Kas Italien (ca. 20,00 €, Artikelnummer 5002 im Shop) bestehend aus

Roccolo, ca. 150g, aromatisch, ausgeprägter Schnittkäse mit natürlichen Schimmelpilzen	2,99€/100g
Parmigiano Reggiano Montanari, ca. 250g	3,69€/100g
Fontal, ca. 150g, feinwürziger, halbfester Schnittkäse	2,29€/100g
Burrata, 1 Stück (125g), Filata Käse	2,99€/St.

Passend dazu:

Rotwein: Merlot trocken, Weingut La Cappuccina, 0,75l	4,99€
Weißwein: Pinot Grigio, La Cappuccina Societa Agricola, 0,75l	7,99€
Alkoholfrei: Holunder Secco, Gustavshof, 0,75l	9,90€

ANGEBOT

Kräuter und Sprossen



Petersilie	1,39 €/ Bund
Petersilie im Topf	2,69 €/ Stück
Bärlauch	1,99 €/ Bund
Schnittlauch	2,10 €/ Bund
Schnittlauch im Topf	3,49 €/ Stück
Basilikum im Topf	2,59 €/ Stück
Minze im Topf	2,69 €/ Stück
Rosmarin im Topf	3,59 €/ Stück
Koriander	2,60 €/ Bund
Dill	1,79 €/ Bund
Kresse	1,19 €/ Schale
Sprossen auf Vlies	1,89 €/ Schale
Frühlings sprossen 100g	3,49 €/ Stück

ANGEBOT

Mai Angebote

Frischcreme Gartengemüse, Weißhorner Milch Manufaktur, 150g	1,99 €/St.
Frischcreme Kräuter, Weißhorner Milch Manufaktur, 150g	1,99 €/St.
Mozzarella Kugel, bioladen, 100g	0,99 €/St.
Gute Laune Käse mit Kräutern aus Heumilch, Schaukäserei Wiggensbach	2,19 €/100g
Schafjoghurt griechische Art, Bergerie, 250g	1,89 €/St.
Schoko-Pudding, Andechser Molkerei, 500g	2,49 €/Glas
HaferNaturghurt Johannisbeere, Velike!, 500g	2,59 €/Glas
Farmersalat mit Karotten, Grünhof, 200g	2,59 €/St.
Popcorn Mais, bioladen, 470g	3,69 €/Glas
Mandeln geröstet, gesalzen, bioladen, 140g	5,99 €/Glas
Streich's drauf Sendi (Senf-Dill-Aufstrich), Zwergenwiese, 160g	1,79 €/Glas
Tomatensauce Knoblauch & Thymian, bioladen, 340g	2,19 €/Glas
Olivöl Kalamata DOC nativ extra, Mani Bläuel, 0,5l	8,99 €/FL.
Gewürzblüten „Laune gut, alles gut“, Sonnentor, 25g	3,59 €/St.
Salatdressing Kräuter, Münchner Kindl, 250ml	2,29 €/FL.
Salatdressing Sylter Art, Münchner Kindl, 250ml	2,29 €/FL.
Süß Sauer Soße, Naturata, 250ml	3,59 €/FL.
Sweet Chili Sauce, Naturata, 250ml	3,39 €/FL.
Honig Senf Sauce, Naturata, 250ml	3,79 €/FL.
Yogi Tee Classic, Gewürztee, Yogi Tea, 17 Beutel	3,29 €/St.
Yogi Tee Sweet Chai, Yogi Tea, 17 Beutel	3,29 €/St.
Yogi Tee Moon Salutation, Yogi Tea, 17 Beutel	3,29 €/St.
Himbeersirup, Voelkel, 0,5l	6,19 €/FL.



KOHLRABITALER

Zutaten: 700g Kohlrabi, Salz, 60g Walnusskerne, Pfeffer, 300g Joghurt (3,5 % Fett), 2 TL ÖL, 2 Eier, 100g Haferflocken, 40g Butterschmalz zum Braten

Zubereitung: Die Kohlrabis putzen, die Knollen waschen und schälen und in einem Topf mit Salzwasser ca. 30 Minuten garen. Inzwischen die Walnusskerne fein hacken und mit Salz, Pfeffer und dem Joghurt vermischen. Das Öl unterrühren und die Masse noch etwas abschmecken. Die Kohlrabis in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Eier verquirlen. Die Kohlrabischeiben durch das Ei ziehen und in den Haferflocken wälzen. Die Panade auf beiden Seiten fest andrücken. Das Butterschmalz in der Pfanne erhitzen und die Kohlrabischeiben von beiden Seiten braun anbraten. Mit der Joghurtsauce servieren

GEMÜSE DER WOCHE



BÄRLAUCH

VOM BIOHOF ACHLEITNER, (AT-BIO-402)

Momentan ist Bärlauch-Hochsaison und wir können einfach nicht genug von dem würzigen Kraut bekommen! Der Bärlauch stammt erneut vom Biohof Achleitner. Er wächst dort auf biozertifizierten Waldflächen in den Donauauen nahe des Biobauernhofs. Die zarten Blätter reagieren stark auf Temperaturunterschiede. Den Bärlauch daher am besten gleich in ein feuchtes Tuch und in den Kühlschrank geben, damit er sich schnell wieder erholt. Beim Trocknen verliert der Bärlauch sein Aroma, deshalb frisch verwenden oder in Öl als Pestogrundlage konservieren.



BÄRLAUCHSPÄTZLE

eine Rezeptidee direkt vom Biohof Achleitner (für 4 Portionen)

Zutaten: 200g Mehl, 4 Eier, 1 Prise, Salz, 1 Bund Bärlauch

Zubereitung: Bärlauch waschen, fein hacken, gemeinsam mit etwas Salz und dem Mehl in eine Schüssel geben. Eier nach und nach zugeben und von Hand oder mit der Maschine zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig mit dem Spätzlehobel in kochendes Salzwasser schaben. Wenn sie an die Oberfläche steigen, sind sie fertig und können abgeschöpft werden. Tipp: Eignet sich sowohl als Beilage oder auch als Hauptspeise mit brauner Butter oder Gorgonzolasauce und frischem Salat.

ZUCCHINI-MOZZARELLA-AUFLAUF

Zutaten: 1 Zwiebel gehackt, 2 Knoblauchzehen zerdrückt, Olivenöl, 800g Tomaten überbrüht und geschält, 1 TL Gemüsebrühe, 300g Zucchini und 300g Auberginen in 1/2 cm breite Scheiben geschnitten, Salz, Pfeffer, 300 g Mozzarella in dünne Scheiben geschnitten, 1 Bd. Basilikum fein gehackt, 100 g Parmesan frisch gerieben

Zubereitung: Zwiebeln und Knoblauch in wenig Öl glasig dünsten. Tomaten und Gemüsebrühe dazugeben und einige Minuten köcheln. Zucchini und Auberginen in wenig Öl anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. In eine Auflaufform die Hälfte der Tomaten-sauce geben, darauf die Hälfte der Mozzarellascheiben verteilen. Mit Basilikum bestreuen. In der gleichen Reihenfolge die restlichen Zutaten einschichten. Die letzte Schicht dick mit Parmesan abdecken. Bei 180-200 C etwa 30 Minuten backen.



SELLERIE-RISOTTO

Zutaten: 300 g Vollkornreis, ca. 300 g Sellerie, Olivenöl, ca. 400 g gehackte Tomaten (oder 1 Dose), Salz, Pfeffer, Wasser oder Brühe, Parmesan

Zubereitung: Reis einweichen und ein paar Stunden stehen lassen. Sellerie grob raspeln und in Olivenöl kurz andünsten. Dabei gut umrühren. Mit den Tomaten angießen und ein, zwei Gläser Wasser dazu. Salzen und pfeffern und etwa 1/4 Stunde einkochen lassen. Den Reis abgießen und zur Sellerie-Tomaten-Mischung dazugeben. Das Ganze unter Rühren andünsten und nur so viel Flüssigkeit dazugießen, dass nichts anbrennt und der Reis auf kleiner Flamme köcheln kann.

Aufpassen: Immer wieder umrühren und mit Wasser oder Brühe nachgießen, bis der Reis fertig ist. Zum Abschluss noch mal abschmecken und mit geriebenem Parmesan servieren.

Der Knollensellerie kommt diese Woche vom Bioland-Hof Simml, Kalsing.

Bioland

