

Liebe Kundin, lieber Kunde,

sobald der Frühling Einzug hält, geht bei vielen von Ihnen die eigene Gartensaison los. Dafür versorgen wir Sie mit samenfestem Saatgut, nachhaltiger & torffreier Erde und vielem mehr. Aber auch wer selbst gärtner, braucht im Sommer nicht auf die Ökokiste verzichten. Alle Produkte, die man selbst anbaut, können bequem auf Ihre persönliche Abwahl-liste gesetzt und im Herbst natürlich auch wieder gelöscht werden. Und was nicht im eigenen Garten wächst, bringen wir dann mit der Ökokiste vorbei. Parallel dazu kann natürlich jede Ökokiste individuell angepasst werden. Ab Donnerstag der Vorwoche ist die Zusammenstellung online und kann nach Herzenslust geändert werden. Dabei setzen wir keine Grenzen, wir bitten nur um Einhaltung des Mindest-lieferwerts von 15,00 €. Wie Sie dafür Obst und Gemüse, Milchprodukte, Waren für die Vorratskammer oder Getränke kombinieren, bleibt natürlich Ihnen überlassen! Die Anpassung ist online über Ihr Kundenkonto, per E-Mail oder tele-fonisch möglich. Wir unterstützen Sie dabei gerne!

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

**Tour de Kas - Nächste Woche ist
 Holland-Woche!**



Käsepaket Tour de Kas Niederlande (ca. 20,00 €, Artikelnummer 5003 im Shop) bestehend aus

Trüffelgouda ca. 200g	3,29€/100g
Charmeux Röstzwiebel ca. 200g, herzhaft, deftiger	
Schnittkäse mit feinen Zwiebelstückchen	2,29€/100g
Butterkäse Cranberry-Ingwer, ca. 150g	1,99€/100g
Jereyhoeve alt ca. 200g, kräftiger Hartkäse 12 Monate gereift	3,19€/100g

Passend dazu:

Rotwein: Vulkanlöss, Spätburgunder, Friedrich Kiefer KG Privatkellerei Weingut, 0,75l	5,99 €
Weißwein: Chardonnay, Weingut Sander, 0,75l	9,90 €
alkoholfrei: Pri Secco, Manufaktur Jörg Geiger, 0,75l	9,99 €

**Lieferungen
 rund um Christi Himmelfahrt (26. Mai)**

In der KW21 verschieben sich wegen des Feiertags am Don-nerstag, 26.05. folgende Lieferungen:
Alle regulären Freitagskisten werden am Sa., 28.05. geliefert.
 An den Montags-, Dienstags-, Mittwochs- und Donnerstagslie-ferungen ändert sich am Liefertag nichts. Es kann **zu leichten Verschiebungen des Lieferzeitpunkts** kommen. Wir bitten dafür um Verständnis.

ANGEBOT
Grillschmankerl
 vom Biohof Arzberger, Griesau



Weideschwein-Grillpaket bestehend aus
 Schnitzfleisch, Grillscheiben mit Schwarte von
 Schulter/Schlegel, Wammerlscheiben, Nackensteaks
 und Bratwürstl, 3kg 23,90€/kg

**Bestellschluss: Fr. 20.05.2022
 Auslieferung: 25.05. - 31.05.2022**



Mischpakete
 vom Dry-Aged Rind vom Hofbauernhof, Cham



Mischpaket mit Lende, ca. 5kg	20,90 € /kg
Mischpaket mit Steaks, ca. 5kg	20,90 € /kg
Mischpaket mit Rouladen, ca. 5kg	20,90 € /kg

**Bestellschluss: Fr. 20.05.2022
 Auslieferung: 23.05. - 28.05.2022 (KW 21)**





GEMÜSE DER WOCHE

Bioland

MINIGURKEN

VOM BIOHOF WAAS, LANDAU/ISAR

Letzte Woche hat uns die gute Nachricht erreicht, dass in den Gewächshäusern der Familie Waas bereits die ersten Minigurken erntereif sind. Darüber haben wir uns sehr gefreut und packen sie natürlich direkt in Ihre Ökokiste! Monika und Rudi Waas betreiben in Niederbayern einen Bioland-zertifizierten Gemüseanbau. Sowohl im Gewächshaus als auch im Freiland wachsen bei ihnen Gurken, Strauchtomaten, Rettich, Kohlrabi und vieles mehr. Dabei wirtschaftet die Familie Waas aus Überzeugung nach Bioland-Richtlinien.



ANGEBOT



vom Weiherblasch aus Schönesee

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 St., 150-250g	4,29 € /100g
Elsässer Saibling, ca. 250-330g	2,99 € /100g
Elsässer Saiblingsfilets, 2 Stück, ca. 200-300g	4,59 € /100g

Gewichte können je nach Größe der Fische schwanken!

Bestellschluss: Fr. 13.05.2022
Auslieferung: 16.05. - 20.05.2022 (KW 20)

KARTOFFELSUPPE MIT SAUERKRAUT

Zutaten: 1 große Zwiebel, 300 g mehlig kochende Kartoffeln, 2 EL Butter, 1100 ml Gemüsebrühe, 400 g Sauerkraut, 1 EL Kümmelsamen, 150 ml süße Sahne, Kräutersalz, Pfeffer, 1 Bund Schnittlauch, fein geschnitten

Zubereitung: Zwiebel fein würfeln. Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Hälfte der Butter in einen großen Topf geben und die Hälfte der Zwiebelwürfel darin glasig werden lassen. Kartoffelstücke dazugeben und kurz anbraten. Mit einem Liter Gemüsebrühe ablöschen und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten weich kochen. Sauerkraut auf ein Sieb geben und gut abtropfen lassen. Restliche Butter in einem Topf erwärmen. Die übrigen Zwiebelwürfel und den Kümmel darin andünsten. Sauerkraut hinzugeben und kurz anbraten. Mit der restlichen Gemüsebrühe ablöschen und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten dünsten. Kartoffeln pürieren, Sahne angießen und Suppe salzen und pfeffern. Sauerkraut einrühren. Suppe mit Schnittlauch bestreut servieren.

Das frische Sauerkraut erhalten wir vom Bioland-Hof Laurer, Landau/Isar.

Bioland

JOGHURT-GURKEN-DIP

Zutaten: ½ Bund Minze (oder andere Kräuter), ½ Salatgurke, 3 Knoblauchzehen, 3 EL Olivenöl, 500 g Naturjoghurt, 1 Prise Zucker, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Minze waschen, trocknen, die Blättchen von den Stielen zupfen und grob hacken. Salatgurke waschen und grob reiben. Knoblauch schälen und pressen. Alles mit Öl und Joghurt verrühren. Die Soße mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Puffer warm oder kalt mit der Joghurtsoße servieren. Passt toll zu Gebratenem oder zu Rohkost-Gemüse. Mit etwas mehr Flüssigkeit lässt sich der Dip auch als Salatdressing verwenden.

BLATTSPINAT ALLGÄUER ART

Zutaten: 500g Blattspinat, 2 EL Butter, 1 EL Mehl, ¼ l Milch, 2 EL Sahne, 1 Eigelb, 30g Emmentaler gerieben, Salz, Muskatnuss, weißer Pfeffer, 1 Knoblauchzehe

Zubereitung: Spinat verlesen und waschen. In 1 EL Butter mit der fein gehackte Knoblauchzehe 6 Minuten dämpfen. In der Zwischenzeit aus 1 EL Butter und dem Mehl eine helle Schwitze bereiten und unter kräftigem Rühren die Milch begeben. Mit Salz, Muskatnuss und Pfeffer abschmecken und einige Minuten kochen lassen. Vom Feuer nehmen, Sahne, Eigelb und Käse begeben. Den Spinat anrichten und mit der Soße garnieren.

Den Spinat bekommen wir diese Woche vom Biohof Bauer, Landau/Isar

Bioland