

19/23



INFOS UND ANGEBOTE

KEINE LIEFERTAGS- VERSCHIEBUNG AM 18. MAI

In der KW20 (15. bis 19. Mai) verschieben sich die Lieferungen wegen des Feiertags am Donnerstag nicht.

D.h. Donnerstagskisten werden am Donnerstag, 18. Mai geliefert, Freitagskisten ganz normal am Freitag, 19. Mai. Auch die Abholung vorbestellter Kisten bleibt wie gewohnt am Freitag, 19. Mai zwischen 11 und 17 Uhr.

GETRÄNKE, DIE DEN SOMMER BRINGEN! MATE VON VOELKEL



BIO ZISCH MATE

Die kultige Bio-Erfrischung mit Mate, Agavendicksaft und Zitronensaft mit natürlichem Koffein (erhöhter Koffeingehalt: 30mg/100ml).

Bio Zisch Mate, 0,33l	1,39 €/Fl.
als Kasten (12x0,33l)	16,20 €/Kasten
Bio Zisch Mate, 0,5l	1,79 €/Fl.
als Kasten (10x0,5l)	17,30 €/Kasten

FAIRER EISTEE MATE ZITRONE

Erfrischender Demeter-Eistee mit Mate und Zitronen-Direktsaft, fairTSA zertifiziert

Eistee Mate-Zitrone, 0,5l	1,89 €/Fl.
als Kasten (10x0,5l)	18,30 €/Kasten

EINSKOMMAFÜNFGRAD BIO EISTEE MATE-PFIRSICH

im Tetrapack	1,99 €/St.
--------------	------------

AKTION

1 kg Tüte 19,90€

GRÜNSPARGEL



REZEPT

SPARGEL-FOCCACCIA

Zutaten für 4 Personen
Zubereitungszeit: 30 Minuten plus
Ruhezeit und 20 Min. Backzeit



Für den Hefeteig: 300 ml warmes Wasser, 20 g frische Hefe, 1 EL Honig, 500 g Weizenmehl, 1 TL Salz, 4 EL Olivenöl

Für den Belag: 250 g grüner Spargel, 1 rote Zwiebel, 100 g Cherrytomaten, Öl zum Einfetten, 4 EL Olivenöl, frische oder getrocknete Kräuter, wie Thymian oder Rosmarin, Salz

Für den Hefeteig, die Hefe mit 1 EL Honig im Wasser auflösen, 10 Minuten zugedeckt stehen lassen bis sich kleine Bläschen bilden. Mehl und 1 TL Salz in einer großen Schüssel mischen. Die Hefemischung einrühren und zusammen mit 4 EL Öl in 5-10 Minuten zu einem glatten und elastischen Teig verkneten. Der Teig bleibt recht klebrig. Den fertigen Teig in einer Schüssel mit 1 EL Öl einreiben und abgedeckt bis zur doppelten Größe gehen lassen. Das dauert in einem warmen Raum etwa 1 Stunde.

Inzwischen den Spargel waschen und holzige Enden abschneiden. Dicke Stangen der Länge nach halbieren. Zwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Tomaten in Scheibchen schneiden. Den Backofen auf 200°C Umluft vorheizen. Ein Backblech mit Öl bepinseln oder mit Backpapier auslegen. Den Hefeteig noch einmal gut durchkneten, dann auf das Backblech legen und mit den Handflächen flachdrücken, bis der Teig bis zum Rand des Bleches reicht. Restliche 4 EL Öl auf dem Teig verteilen und den Teig gleichmäßig mit den Fingerspitzen eindrücken. Nochmals 20 Minuten lang ruhen lassen.

Mit dem Spargel, den Tomaten und den Zwiebeln belegen, Kräuter und Salz darüber verteilen. 20 Minuten goldgelb backen.



DAZU PASST

MÜLLER-THURGAU

STEFAN J. SCHMITZER,
WEINGUT HERRENDORF, 2022

im Mai
statt ~~6,29 €~~
nur 5,99 €/Fl.



NEU

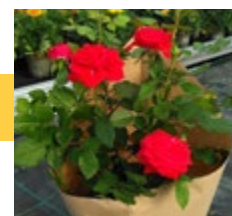
Hier gehts zu den Blumen →

WEITERE TOPFBLUMEN

DER BIOLAND-GÄRTNEREI BLÜTENHERZ

Zwergrose 9,45 €/Stück

Außerdem: Tagetes, Dahlien, Petunien, u.v.m.
Bestellbar online oder telefonisch!



DIESE WOCH IN DER ÖKOKISTE

MINIGURKEN

VOM BIOLANDHOF WAAS,
LANDAU/ISAR



Rudi Waas baut zusammen mit seiner Frau Monika bereits seit 1986 Gemüse nach ökologischen Richtlinien an. Mittlerweile vermehren sie sogar ihr eigenes Saatgut, um krankheits- und schädlinganfälliges Gemüse wie Zwiebeln oder Karotten im Vorfeld vorzubeugen, da Setz Zwiebeln oft bereits mit schädlichen Mikroorganismen kontaminiert sind. Familie Waas geht hier den Königsweg des ökologischen Landbaus. Diese Woche erhalten wir erntefrischen Minigurken!

DIESE WOCH AUSSERDEM IN DER ÖKOKISTE



KOHLRABI AUS ITALIEN

Ideal als Kohlrabitaler: 700g Kohlrabi, Salz, 60g Walnusskerne, Pfeffer, 300g Joghurt (3,5 % Fett), 2 TL Öl, 2 Eier, 100g Haferflocken, 40g Butterschmalz zum Braten.

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.

REGIONALES HANDWERK TRIFFT KREATIVITÄT

DIE BIO-GLASL DER METZGEREI KAMMERMEIER



Metzgermeister Hubert Kammermeier (3. von rechts) ist seit Jahren unser zuverlässiger Lieferant für Biokreis-zertifizierte Fleisch- und Wurstwaren aus der Region. Nun hat sich der talentierte Koch mit einem geheimen Faible für vegane Produkte etwas besonderes einfallen lassen. In der eigenen Metzgerküche werden Hausmannskost und vegane Aufstriche aus hochwertigen Bio-Zutaten zubereitet und in Pfandgläser abgefüllt (ungekühlt lagerfähig).

VEGANES VOM METZGER?

Was im ersten Moment wie ein Widerspruch klingt, passt im Grunde perfekt! Die Metzgerei hat die entsprechenden Räumlichkeiten und Maschinen, um direkt vor Ort feine Aufstriche in Eigenregie herstellen zu können. So ist Hubert Kammermeier unabhängig von großen Abfüll-Unternehmen und kann die hohe Qualität der Aufstriche (je 200g) über den gesamten Produktionsverlauf garantieren.

VEGANE AUFSTRICHE

Aufstrich Aronia-Rote-Beete	4,99 €/Glas
Aufstrich Karotte-Ingwer	4,29 €/Glas
Aufstrich Kürbis-Senf-Sonnenblume	4,29 €/Glas
Aufstrich Linsen-Tomaten	3,59 €/Glas
Aufstrich Mango-Kürbiskern	4,99 €/Glas
Aufstrich Paprika-Cashew	4,29 €/Glas
Aufstrich Tomate-Paprika-Rucola	3,89 €/Glas



FERTIGMAHLZEITEN MIT FLEISCH

Corned Beef, 230ml	7,90 €/Glas
Pichelsteiner, 375ml	6,59 €/Glas
Saures Lingerl, 375ml	5,90 €/Glas
Gulaschsuppe, 375ml	6,99 €/Glas



EBENFALLS VON DER METZGEREI KAMMERMEIER

Unser Grillangebot



AB SOFORT WIEDER BESTELLBAR: ABWECHSLUNG FÜR DIE OBSTSCHALE!

Kirschen, Aprikosen, Nektarinen und Melonen aus dem Süden Europas!