



INFOS UND ANGEBOTE

DAS LEBEN FEIERN UND DEN AUGEN- BLICK GENIESSEN

Die erfrischend-spritzigen alkoholfreien Cocktails der Naturkostsafterei Vökel versprühen mediterrane Leichtigkeit - und zwar genau dort, wo Sie gerade sind!



Piña Colada 0,2l,	2,69 €/Flasche
Caipirinha 0,2l,	2,69 €/Flasche
Orange-Bitter-Spritz	2,79 €/Flasche

Fruchtig-herber Orange-Bitter-Spritz, cremig-süßer Piña Colada und fruchtig-frischer Caipirinha: für den alkoholfreien Genuss fehlen nur noch Eiswürfel - wer die Cocktails lieber mit Alkohol genießt, findet **Gin, Rum, Grappa & Co** online bei uns!



PFINGSTLIEFERUNGEN & LIEFERPAUSE VOM 05. BIS EINSCHLIESSLICH 08. JUNI

WIR ZIEHEN UM!

In der Pfingstwoche (29.05. bis 04.06.) gibt es keine generelle Lieferverschiebung, lediglich die Montagskisten werden am Dienstag geliefert.

Deshalb kann es bei allen Dienstagskisten zu einer Verspätung von mehreren Stunden kommen.

Eine Ausnahme bilden die Ökokisten rund um Stallwang, Cham und Roding. Falls Sie davon betroffen sind, informieren wir Sie nochmals separat per E-Mail.

Bitte beachten Sie außerdem unsere allgemeine Lieferpause vom 05. bis einschließlich 08. Juni. Ökokisten vom 09. Juni werden ganz normal ausgeliefert. Details finden Sie im Infoblatt, das Ihrer heutigen Ökokiste beiliegt. Vielen Dank für Ihr Verständnis!

AB SOFORT SPARGEL LOSE

BESTELLBAR!

vom Biolandhof Keil aus Kapfelberg

Bioland

Spargel weiß, 16-22mm	24,90 €/kg
Spargel weiß-violett, 12-16mm	21,90 €/kg
Grünspargel	17,50 €/kg
Weiterhin in der Tüte: Bruchspargel, 400g	6,99 €/Tüte



REZEPT



BUNTES GRILLGEMÜSE

250g Grünspargel, 1 Zucchini, 1 Aubergine, 1 Zitrone, Salz, Pfeffer, Olivenöl, nach Belieben Parmesan

Aubergine und Zucchini waschen und längs in dicke Scheiben schneiden. Aubergine etwas salzen und liegen lassen, danach trockentupfen. Grünspargel waschen, im unteren Drittel ggf. schälen. Alles zusammen in Salz, Pfeffer und Olivenöl marinieren. Nach Belieben Parmesan zur Marinade hinzufügen. Die Zitrone in Scheiben schneiden. Das Gemüse in eine Mehrweg-Grillschale legen, mit den Zitronenscheiben belegen und grillen.

Dazu passt:

Frisches Baguette von der Biobäckerei Wagner	4,20 €/500g oder 2,80 €/250g
Hummus Paprika oder Tahini von bio-verde, 150g	2,79 €/Stück
Kräuterbutter, Weißenhorner Milch Manufaktur, 100g	jeweils 2,79 €/Stück

REGIONALES GRILLFLEISCH FINDEN SIE HIER



FLAMMKUCHEN- BÖDEN

auch für
den Grill
geeignet!

von Flamm Marie

Flammkuchenböden aus Weizen, 300g
(6 Stück) 5,49 €/Packung

Flammkuchenböden aus Dinkel, 300g
(6 Stück) 6,29 €/Packung

Flamm Marie ist eine familiengeführte Flammkuchenmanufaktur mit Sitz in Bornheim. Die handwerkliche Arbeit wird von modernen Maschinen ergänzt. Die Flammkuchenböden sind vegan, fertig ausgerollt und sofort belegfertig.

IDEALER ERFRISCHUNGSSNACK WASSERMELONE

Diese Woche können wir die ersten Mini-Wassermelonen aus dem Süden Europas in Ihre Ökokiste packen. Das gibt uns schon einen tollen Vorgeschmack auf den Sommer!

Mini-Wassermelone 3,49 €/kg



AUSSERDEM IN DER ÖKOKISTE

Die Minigurken vom Biolandhof Waas schmecken uns aktuell am besten mit einem Dressing aus Weißwein-Essig und Kürbiskernöl (je 2 EL), 1 EL Honig, etwas Salz und Pfeffer sowie 1/2 Zehe Knoblauch.

Kürbiskernöl aus der Region von Meiwies 10,50 €/250ml-Flasche 5,50 €/100ml-Flasche

VOLLWERTIG FRÜHSTÜCKEN MIT DER FAIRWERTE-KISTE IM MAI



27,65 € €/Kiste (Ersparnis von 2,31€ gegenüber dem Einzelkauf!)

Mit einem leckeren Bio-Frühstück werden selbst hartgesottene Morgenmuffel aus der Reserve gelockt. Die Fairwerte-Kiste im Mai vereint alle Frühstückslieb-linge von Rapunzel:

Samba Haselnussaufstrich (500g),
Guten-Morgen-Frühstücksbrei (500g),
Müsli Schoko Mond & Sterne sowie
OXYGUARD® Leinöl nativ (250ml).



REZEPT

NUDELAUFLAUF

2 Knoblauchzehen, 2 EL Sonnenblumenöl, 500g Gemüse (z.B. Zucchini oder Cherrytomaten), Salz, Pfeffer, 200g Mozzarella, 400g Nudeln, einige Blättchen Basilikum, 1 Zwiebel

Die Nudeln in reichlich Salzwasser kochen. In der Zwischenzeit Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in Olivenöl anschwitzen. Das Gemüse kleinschneiden, kurz mit-schwenken und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Mozzarella reiben. Etwas Mozzarella mit den Nudeln und dem Gemüse mischen und in eine Auflaufform füllen. Den restli-chen Mozzarella darüber verteilen, im vorgeheizten Backofen (220 °C) gratinieren. Mit Basilikum bestreut servieren.

einfach
& unkompliziert
etwas Feines
gezaubert!



Passend zum Rezept aus dem Mai-Angebot:

Mozzarella, bioladen, 100g im Mai statt 1,39 € nur 1,19 €/Stück

Sonnenblumenöl, bioladen, 1l im Mai statt 7,49 € nur 6,79 €/Flasche

Außerdem:

frischer Basilikum im Topf, 2,99 €/Stück

Fusilli Vollkorn, bioladen, 500g 1,39 €/Stück

MINIGURKEN



Unser Tipp:
mit Kürbiskernöl genießen

