

22/23



INFOS UND ANGEBOTE



AB SOFORT BESTELLBAR HONIGMELONE CANTALOUPE

Die Cantaloupe-Melone gehört zu den Zuckermelonen und ist daher sehr vollmundig und gehaltvoll.

Sie eignet sich hervorragend für einen süßen Sommer-Smoothie oder auch für einen leckeren Obstsalat mit Feta.

Melonen kühl aufbewahren, Schnittstellen abdecken – das verlängert die Haltbarkeit!

LIEFERPAUSE VOM 05. BIS EINSCHL. 08. JUNI

WIR ZIEHEN UM!

Bitte beachten Sie unsere allgemeine Lieferpause vom 05. bis einschließlich 08. Juni. Freitags-Ökokisten vom 09. Juni werden ganz normal ausgeliefert.

Wegen des Umzugs ist unser Kundenservice am Freitag, 02.06. und Montag, 05.06. nicht erreichbar. Unser Online-Shop ist dagegen durchgängig online. Unsere Telefonnummer und E-Mailadresse bleiben auch nach unserem Umzug gleich. Details finden Sie in unserem Blog. Gerne steht Ihnen auch unser Kundenservice für Fragen zur Verfügung!



LUST AUF BURGER?

Burger haben ihr schlechtes Fastfood-Image längst abgelegt! Wie wäre es mit einem saftigen Burger aus Bio-Hack? Oder lieber eine fleischlose Variante mit einem Gemüse-Patty oder Portobello?

Unsere Patty-Ideen:



Hackfleisch Rind & Schwein, bioladen, 400g 9,69 €/Stück

Süßkartoffel Burger, SOTO, 160g 3,49 €/Stück

Grünkern Burger, Fertigmischung, Bauckhof, 160g 2,39 €/Stück

Riesenchampignon Portobello 14,75 €/kg

Passenden Käse, Burgersaucen und vieles weitere finden Sie online



NOCH AUF DER SUCHE NACH VEGETARISCHEN BURGER-INSPIRATIONEN?

Dann machen Sie mit beim Online-Kochkurs „Vegetarische Burger“ am **23. Juni von 16:30 Uhr bis 19:00 Uhr!**

Ernährungswissenschaftlerin Sabine Ommert zeigt leckere Varianten für Brot, Patty & Co! Alle benötigten Zutaten liefern wir zu Ihnen nach Hause!

Kosten: 30 € pro Online-Zugang zum Kurs

(legal wie viele Personen bei Ihnen daheim teilnehmen)

zzgl. Kochkurskiste: ca. 30 € für 2 Pers. bzw. 40 € für 4 Pers.

AUSSERDEM IN DER ÖKOKISTE: FRÜHWEISSKRAUT AUS DEUTSCHLAND

Bioland

Das erste Frühweisskraut ist sehr knackig und eignet sich wunderbar für einen Salat.

COLE SLAW:

Zutaten: ca. 500 g Weißkraut, 2 Karotten, 1 säuerlicher Apfel, 1 Tomate, 1 EL Apfelessig, 300 ml Creme Fraiche, 1 TL Sesam, Meersalz, Pfeffer
Weißkraut fein hacken, die Karotten fein und den Apfel grob reiben, Tomate in kleine Stückchen schneiden. Alles in einer großen Schüssel vermengen. Restliche Zutaten vermischen, darüber geben und gut vermengen.

SCHNELL & LECKER: POLNISCHES FRÜHWEISSKRAUT MIT DILL

1 Kopf Frühweisskraut, 2-3 Zweige Dill, 5 EL Sahne, Gemüsebrühe, Pfeffer 1 EL Öl
Weißkraut in mittelfeine Streifen schneiden, Dill hacken. Im erhitzten Öl das Weißkraut anbraten, mit Sahne und Gemüsebrühe ablöschen, einige Minuten kochen lassen, bis das Kraut gar aber noch fest ist. Dann den kleingehackten Dill hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

UNSERE GRILLANGEBOTE IM SOMMER

GUTES VOM WEIDESCHWEIN

vom Biohof Arzberger, Griesau bei Pfatter

Grillpaket ca. 3kg
(Gewicht kann schwanken) **23,90 €/kg**

Die Grillpakete bestehen aus Schnitzfleisch von der Oberschale oder Nuss, Minutensteaks von der Lende, Grillscheiben aus der Schulter oder Schlegel, Wammerlscheiben sowie Nackensteaks (Zusammenstellung kann variieren!)

Das Grillfleisch ist nicht mariniert!

Bestellschluss 16.06.2023
(solange der Vorrat reicht)
Auslieferung: 21.06. – 27.06.2023

LAMMFLEISCH

vom Haflingerhof

Lamm-Grillpaket
ca. 3kg **36,90 €/kg**

Das Grillpaket vom Lamm beinhaltet Koteletts, Keulenscheiben sowie Schulterscheiben; die Fleischstücke sind grillfertig hergerichtet und in Kräuter- und Paprikamarinaden eingelegt, welche von Familie Doll selbst zubereitet werden. Die Fleischteile sind vakuumiert und können in der Verpackung eingefroren werden.

Auch Einzelteile zum Braten/Schmoren

Lammkeule ganz,
ca. 2,5–3kg **32,90/kg**

Lammkeule ohne Knochen,
ca. 2kg **41,90/kg**

Lammkeulenbraten
ca. 1,5kg **33,90/kg**

Bestellschluss 29.06.2023
(solange der Vorrat reicht)
Auslieferung: 10.07. – 14.07.2023

DIESE WOCHE IN DER ÖKOKISTE

ERDBEEREN **VOM BIOLANDHOF KEIL, KAPFELBERG**

Bioland

Jetzt beginnt die Hochsaison auf den Erdbeerenfeldern der Keils! Der nasse Frühling hat es den roten Früchtchen etwas schwer gemacht, dafür wachsen sie momentan umso besser.

Erdbeeren, 250g

4,95 €/Schale

UNSER REZEPT-TIPP:

1l Milch mit 250g Erdbeeren mixen. Nach Belieben mit Vanillezucker oder Zucker süßen und kalt genießen! Am besten mit regionaler

Bio-Heumilch der Familie Berl aus Ascha **2,99 €/1l-Fl.**



BLICK HINTER DIE KULISSEN DES BIOLANDHOF KEIL

In unserem Blog erzählt euch Beate Mayer im Video vom Biolandhof Keil mehr zum Hof u. Spargelanbau



REZEPT

ERDBEER- SCHICHTDESSERT

125 g Kekse (z.B. Löffelbiskuit, Haferkekse, Schoko-Cookies),
250 g Erdbeeren, 500 g Speisequark,
1 Päckchen Vanillezucker,
250 g Vanille-Joghurt,
1 Becher Sahne, 50 g Zartbitterschokolade,
1-2 TL Puderzucker,
nach Bedarf



Die Kekse fein zerkrümeln (das klappt prima, wenn man sie in einer Tüte mit einem Nudelholz zerdrückt) und die Hälfte davon auf dem Boden der Gläser verteilen. Erdbeeren waschen und abtropfen lassen.

Einen Teil in feine Scheiben schneiden und von innen im Kreis gegen das Glas drücken. Die restlichen Erdbeeren pürieren. Wer es gerne süß mag, kann 1-2 TL Puderzucker unterrühren. Die Schokolade raspeln (fein oder grob).

Den Quark mit dem Vanillezucker und dem Vanille-Joghurt gut verrühren. Die Sahne schlagen und unter den Quark rühren, bis eine fluffige Masse entstanden ist. 3 gehäufte Esslöffel davon entnehmen und mit einem Esslöffel des Erdbeerpürees vermischen, so dass eine rosafarbene Creme entsteht.

Beides in jeweils einen Spritzbeutel oder eine Tüte, in die man ein Loch schneidet, einfüllen. Nun die Gläser zunächst bis zur Hälfte mit der weißen Creme befüllen, danach die restlichen Kekskrümel darübergeben, nochmals weiße Creme und darauf die rosafarbene Creme einschichten.

Zum Schluss das Erdbeer-Püree mit einem Teelöffel darübergeben (ggf. mit einem Zahnstocher marmorieren) und das Ganze mit Schokoraseln bestreuen. Das Dessert sollte einige Stunden im Kühlschrank durchziehen; man kann es auch erst am nächsten Tag servieren.