



**Unsere  
Freunde-werben-  
Frühjahrsaktion**

**VERLÄNGERT bis 30.06.2022**

**Liebe Kundin, lieber Kunde,**

mit dem Mai haben wir unsere diesjährige Tour de Kas abgeschlossen. Wer weiterhin Lust auf das Kennenlernen von leckerem Wein und passendem Käse hat, dem empfehlen wir unseren Wein & Käse des Monats! Dabei wählen wir immer passend zu unserem Monatswein zwei Käsesorten aus. Im Juli ist das der fruchtige Airén aus Spanien und passend dazu feiner Walnuss-Tortenbrie und der Hartkäse 1812 Meisterstück. Sie möchten unsere Monatsempfehlung ab sofort gerne testen? Kein Problem, sagen Sie uns gerne Bescheid und wir legen Wein & Käse automatisch Anfang des Monats in Ihre nächste Ökokiste!

Herzlichst, Ihre Martina Kögl und das Team der Ökokiste Kößnach

**ANGEBOT**


**Wein des Monats:  
Airén - fruchtiger Weißwein aus Spanien**


Genießen Sie ihn bei 10 °C Trinktemperatur zu leichten Speisen. San Isidro kann auf mehr als 50 Jahre Erfahrung im Weinbau zurückblicken und gehört zu den größten ökologischen Weinproduzenten in Spanien. San Isidro liegt in Villanueva de Alcardete in der Provinz Toledo umgeben von Weinbergen. Mit großer Sorgfalt wählen sie die Trauben für die Weine aus und keltern daraus fruchtig-frische Weine für jeden Tag.



**Airén, bioladen, 0,75l 3,79 €/Fl.**

Dazu passt:

**Walnuss-Tortenbrie**  **Bioland**  
 der Käserei Bantel, hoch über dem Bodensee gelegen, ÖMA **24,90 €/kg**

**1862 Meisterstück**  **Bioland**  
 ein Hartkäse benannt nach dem Jahr der Firmengründung der Käserei Baldauf **31,90 €/kg**

**Lieferungen rund um Pfingsten**

**In der KW24 (13.06.-19.06.) verschieben sich wegen des Feiertags am Donnerstag, 16.06. (Fronleichnam) folgende Lieferungen:**  
 Alle regulären Freitagskisten werden am Samstag, 18.06. geliefert. An den Montags-, Dienstags-, Mittwochs- und Donnerstagslieferungen ändert sich am Liefertag nichts. Es kann zu leichten Verschiebungen des Lieferzeitpunkts kommen. Wir bitten dafür um Verständnis.

**Vom 11. Mai bis 30. Juni läuft unsere Freunde-werben-Frühjahrsaktion!**

Werben Sie in diesem Zeitraum einen Neukunden oder eine Neukundin, dann erhalten Sie als Dankeschön eine **attraktive Prämie in Form eines Wertgutscheins! So geht's:**  
 Sie werben jemanden, der mindestens zweimal bei uns bestellt? Sie erhalten als Dankeschön nach der zweiten Bestellung automatisch ein Guthaben von 10€ auf Ihr Kundenkonto.  
 Sie werben jemanden, der ein 5+1-Probe-Abo abschließt? Sie erhalten als Dankeschön nach Ablauf des Probe-Abos automatisch ein **Guthaben von 20 €** auf Ihr Kundenkonto.

**Voraussetzung für den Erhalt der Prämie:**  
 Sie nutzen im o.g. Zeitraum nach Rücksprache mit dem Interessenten unser Freunde-werben-Freunde-Kontaktformular auf der Webseite oder rufen uns an und geben die Infos telefonisch durch.  
 oder  
 Der Neukunde/Die Neukundin gibt bei der ersten Bestellung im o.g. Zeitraum explizit Ihren Namen als Werber an.  
 Für Fragen zur Aktion stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung!

**ANGEBOT**

**Lamm vom Haflingerhof, Naturlandhof Doll, Nittenau**



Lamm-Grillpaket bestehend aus Koteletts, Keulenscheiben sowie Schulterscheiben in Kräuter- und Paprikamarinade, ca. 3 kg	36,90 €/kg
Lamppaket, bestehend aus Keule, Schulter, Nacken, Rücken, Koteletts, Bauchfleisch und Haxerl, ca. 8-11kg	24,90 €/kg
Lammkoteletts, 4 Stück	38,90 €/kg
Lammleber, ca. 500g	12,90 €/kg
Lammhaxerl aus der Keule, 2 Stück	32,90 €/kg
Lammschulter in Scheiben, ca. 500g	28,90 €/kg
Lammkeule mit Knochen, ca. 2,5-3kg	32,90 €/kg
Lammkeule ohne Knochen, ca. 2kg	39,90 €/kg
Lammkeulenbraten mit Knochen, ca 1,5kg	33,90 €/kg
Lammrollbraten, ca. 1,2kg	32,90 €/kg
Lammrücken, ca 700 g	39,90 €/kg
Lammschulter mit Knochen, ca. 1,5kg	25,90 €/kg

**Bestellschluss: Fr. 16.06.2022  
 Auslieferung: 27.06. - 01.07.2022 (KW 26)**





## GEMÜSE DER WOCHE

### ROTER EICHBLATTSALAT

VOM DEMETERHOF STOCKNER, EICHENDORF (DE-ÖKO-037)

Eichblattsalat besitzt einen herzhaften, würzigen und nussigen Geschmack. Er ist allerdings recht empfindlich und fällt schnell zusammen. Daher sollte Eichblattsalat nicht unter fließendem Wasser abgespült, sondern nur vorsichtig im kalten Wasserbad geschwenkt werden. Das Dressing wird aus dem gleichen Grund idealerweise erst kurz vor dem Verzehr über den Salat gegeben.

### ZUCCHINI-KAROTTEN-OMELETT

**Zutaten:** 300g Karotten, 200g Zucchini, 1 Bund Petersilie, 2 Knoblauchzehen, 50g geriebener Gouda, 4 Eier, Kräutersalz, frischer Pfeffer aus der Mühle, 2 EL Olivenöl

**Zubereitung:** Die Karotten waschen und auf einer Küchenreibe mittelgrob raspeln. Die Zucchini putzen, waschen und in sehr kleine Würfel schneiden. Die Petersilie waschen, trocknen und klein hacken. Die Knoblauchzehen schälen und durch eine Presse drücken. Dann die Karottenraspel mit den Zucchiniwürfelchen, der Petersilie, dem Knoblauch, dem Käse, den Eiern, dem Salz und dem Pfeffer mischen. Die Hälfte des Fettes in einer Pfanne erhitzen und das Gemüseomelett bei mittlerer Hitze circa 8 Minuten stocken lassen. Nacheinander zwei Omeletts ausbacken oder mit zwei Pfannen gleichzeitig arbeiten.

*Diese Woche konnten wir die ersten regionalen Zucchini in die Kisten packen. Sie kommen vom Biolandhof Wiethaler, Kammersdorf.*

**Bioland**

*Die Karotten kommen aus Straubing von Franz Ingerl, der seinen Betrieb aktuell auf Naturland-Bewirtschaftung umstellt.*



## ANGEBOT

### Juni Angebote

weitere Angebote online

Gouda Basilikum Knoblauch, Bastiaansen Bio	17,90 €/kg
Alpenstolz Bergkäse, Vallée Verte	24,90 €/kg
Lupinen Rostbratwürstchen, 200g	3,09 €/St.
Dinkelmehl, Type 1050, Spielberger, 1kg	4,29 €/Tüte
Kichererbsen, Unverpackt für alle (im Mehrwegglas), 420g	3,69 €/Glas

## Online-Kochkurs



„Einführung in die vegane Vollwertküche“

am 01. Juli 2022  
 von 16:30 bis 19:00 Uhr

Lernen Sie gemütlich in der eigenen Küche spannende Rezepte und Hintergrund-Infos zum Thema vegane Vollwertküche kennen. Gekocht wird zusammen live über Zoom (kein Download nötig) nach Anleitung der Ernährungsberaterin Sabine Ommer (s. Foto). Die Zutaten erhalten Sie bequem von uns nach Hause geliefert.

### Gekocht wird voraussichtlich:

- Avocado-Paprika-Cashew-Aufstrich
- Gefüllte Pfannkuchen mit Pak Choi Gemüse
- Linsensalat mit Nektarinen
- Mohn Grießschnitten mit Aprikosensoße

Kursgebühr 30 € pro Zugang, egal mit wie vielen Personen Sie in der Küche stehen

Zzgl. Zutatenkiste

(ca. 35 € für 2 Personen, 45-50 € für 4 Personen)

### FENCHELKARTOFFELN

**Zutaten:** 800 g Pellkartoffeln, 400 g Fenchel, 20 g Butter, Meersalz, Pfeffer, 250 g saure Sahne, 1 Zwiebel, in Scheiben geschnitten, 2 EL geriebener Käse, Butterflöckchen

**Zubereitung:** Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Fenchel kleinschneiden und in heißer Butter 5 Minuten dünsten. Fenchelgrün hacken. Kartoffel-, Zwiebelscheiben, Fenchel und Fenchelgrün in eine Auflaufform geben und würzen. Saure Sahne mit Salz und Pfeffer verrühren, darübergießen. Mit Käse und Butterflöckchen bedecken und bei 200 Grad 40 Minuten backen.

### GEMISCHTER SALAT MIT APRIKOSEN

**Zutaten:** 1 Eichblattsalat, 1 Karotte, 1 Schlangengurke, 3-4 Aprikosen. Für das Dressing: 1 EL mittelscharfer Senf, 2 EL flüssiger Honig, 1 EL Essig (z.B. heller Aceto Balsamico), 5 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer

**Zubereitung:** Salat waschen (s. Tipp beim Produkt der Woche!) und kleinzupfen. Karotten waschen und raspeln. Gurke in feine Scheiben hobeln. Die Aprikosen halbieren, Kern entfernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Alles mischen. Für das Dressing Senf, Honig und Essig verrühren. Öl nach und nach einmischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Dressing erst kurz vor dem Servieren über den Salat geben, dann bleibt er schön knackig.

Die Gurken erhalten wir vom Biolandhof Bauer, Landau/Isar, die Aprikosen sind Demeter-zertifiziert.

