



Liebe Kundin, lieber Kunde,

je weiter der Sommer fortschreitet, umso wichtiger wird es, dass der Abstellort Ihrer Ökokiste im Schatten liegt. Denn bei direkter Sonneneinstrahlung kann die Qualität der Produkte sehr schnell leiden. Falls Sie uns daher für den Sommer einen alternativen Ablageort mitteilen wollen, melden Sie sich bitte einfach bei uns, entweder telefonisch oder per E-Mail.

Gleiches gilt, wenn Sie im eigenen Garten bereits die ersten Ernteerfolge erzielen können. Wir können alles, was Sie selbst angepflanzt haben, auf Ihre persönliche Abwahlliste setzen und so Ihre Abokiste nur mit dem bestücken, was nicht im heimischen Garten wächst. Wir beraten Sie gerne!

Herzlichst, Ihre Martina Kögl und das Team der Ökokiste Kößnach

ANGEBOT

Juni Angebote

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
Gelierzucker 2:1 aus Rohrzucker und Apfelpektin, für 1kg Früchte, Naturata, 500g	3,29 €/St.
Pudierzucker aus Rohrohrzucker, Naturata, 200g	1,85 €/St.
Gewürzblüten „Laune Gut, alles gut“, Sonnentor, 25g	3,79 €/St.
Kräuter der Provence, Sonnentor, 20g	2,19 €/St.
Kurkuma getrocknet, Sonnentor, 40g	2,19 €/St.
Pizza- & Pastagewürz, Sonnentor, 20g	2,19 €/St.
Sandwichcreme Jalapeño, Sanchon, 135g	2,69 €/Glas
Mintinelli, Pfefferminz Mini Linsen, Rösner, 90g	1,99 €/St.
Lupinenkaffee Instant, Naturata, 100g	5,99 €/St.
Weichspüler Lavendel, Almawin, 750ml	2,59 €/St.
Weichspüler Orangenblüte, Almawin, 750ml	2,79 €/St.
Festes Shampoo Volumen, Bioturm, 100g	8,95 €/St.
Airén Weißwein, fruchtig, bioladen, 0,75l	3,79 €/FL.
Traubensaft weiß Chardonnay, Voelkel, 0,7l	3,29 €/FL.
Traubensaft weiß Chardonnay, Voelkel, 6x0,7l	18,90 €/Kstn.

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

der Käserei Bantel, hoch über dem Bodensee gelegen, ÖMA

Bioland

24,90 €/kg

1862 Meisterstück

ein Hartkäse benannt nach dem Jahr der Firmengründung der Käserei Baldauf

Bioland

31,90 €/kg

ANGEBOT

Spargel

Bioland



Spargel I, weiß, 400g	10,99 €/Bund
Spargel II, weiß-violett, 400g	9,55 €/Bund
Spargelspitzen, 400 g	9,90 €/Tüte
Bruchspargel, 400g	5,99 €/Tüte
Kartoffeln	3,19 €/kg
Frühkartoffeln vorwiegend festkochend	3,79 €/kg
Frühkartoffeln festkochend	3,99 €/kg
Krustenschinken	37,95 €/kg
Sauce Hollandaise hefefrei, Ernteseugen	1,49 €/Beutel
Fass 39, Weißwein, 2020, 0,75l	7,99 €/FL.



GEMÜSE DER WOCHE

ROTE BETE MIT LAUB

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

Rote Bete oder auch Rana, wie sie in Bayern genannt werden, gehören zur Familie der Fuchsschwanzgewächse und stammen ursprünglich aus dem afrikanischen Mittelmeerraum. Sie wurde aus der Wildbete gezüchtet und veredelt; mittlerweile gibt es das Gemüse im klassischen Rot sowie in gelb, weiß und sogar geringelt. Das Laub der roten Bete kann ebenfalls verwendet werden, zum Beispiel kleingeschnitten über Salat bzw. Suppe oder im Rote-Bete-Gemüse (s. Rezepttipp).



QUARKKÜCHLEIN MIT KOHLRABI-GEMÜSE

Zutaten: 175g Magerquark, 1 Ei, 25g Grieß, ½ Bund Petersilie, 400g Kohlrabi, ½ Zwiebel, 1/4l Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Öl, 1 TL Dill; feingehackt

Zubereitung: Quark mit Eigelb, Grieß und feingehackter Petersilie zu einer glatten Masse verrühren. Sparsam salzen. Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unter die Quarkmasse heben. Öl in einer Pfanne erhitzen. Quarkmasse mit einem Löffel in die Pfanne geben und flachdrücken. Küchlein von beiden Seiten goldbraun ausbacken. Kohlrabi waschen, schälen und in Würfel schneiden. Zwiebel ebenfalls in Würfel schneiden, im heißen Öl glasig dünsten. Kohlrabiwürfel hinzufügen und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Etwa 20 Minuten bei milder Hitze kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren mit Dill bestreuen.

Der Kohlrabi kommt diese Woche vom Biolandhof Waas, Landau/Isar. Es handelt sich um eine CMS-freie Sorte, d.h. eine alte Sorte, deren Pflanzen sich selbst vermehren können.



WIR SUCHEN EINEN MITARBEITER (m/w/d)



für unsere Kundenbetreuung mit Teamverantwortung in Vollzeit



Details unter www.oekokiste-koessnach.de/uber-uns/jobs.html

NEUER TERMIN

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 ①
- Linsensalat m. Nektarinen ②
- Mohngrießschnitten mit Aprikosensoße ③



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)

ROTE-BETE-GEMÜSE MIT LAUB

Zutaten: halbe Tasse Wasser, 0.5 l Sahne, 60 g Bratöl, 500 g rote Bete mit Laub, 2 EL gekörnte Gemüsebrühe, 0.5 TL gemahlener Ingwer, 0.5 Bd. frischer Dill, 500 g Karotten, 2 Äpfel, 2 Zwiebeln

Zubereitung: Gemüse putzen und schälen, Karotten in Scheiben, rote Bete und Äpfel in Stücke, die Zwiebel in Ringe schneiden. Fett im Topf erhitzen, Gemüse unter Rühren anschmoren, Pfeffer, Salz und Ingwer unterrühren. Die Gemüsebrühe über das Gericht streuen, mit 1/2 Tasse Wasser ablöschen und aufkochen. 1/2 l Sahne dazu gießen, auf kleiner Flamme einköcheln lassen, damit die Soße leicht dicklich wird und abschmecken. Wenn die Wurzeln halbgar sind, das kleingeschnittene Rote-Beete-laub dazugeben und mitdünsten. Fein gehackter Dill wird vor dem Servieren über das Gemüse gegeben.