



## INFOS UND ANGEBOTE

### UNSER NEUES ZUHAUSE WIR LIEFERN AB SOFORT AUS SAULBURG!

Aufregende Tage liegen hinter uns, denn wir haben unser neues Firmengebäude bezogen! Auch wenn Köbnach und Saulburg nur wenige Kilometer trennen: der Umzug einer ganzen Firma ist doch eine spannende Sache! Dank guter Planung und der Hilfe des gesamten Teams verlief alles problemlos, sodass letzte Woche die ersten Ökokisten in Saulburg gepackt werden konnten. In unserer neuen, geräumigen Packhalle machte das gleich doppelt Spaß!

Drehen Sie mit uns eine Runde durch unseren Neubau



Und wer alles einmal live sehen möchte: merken Sie sich schon einmal den 09. September vor! Denn da feiern wir unser großes Einweihungsfest mit vielen Köstlichkeiten, tollen Ständen und Live-Musik! Natürlich darf auch ein spannendes Kinderprogramm nicht fehlen! Wir freuen uns schon jetzt auf Ihren Besuch!

## REGIONAL & BIOLAND-ZERTIFIZIERT EINFACH WERTVOLLE ERDBEEREN

Unsere Erdbeeren kommen vom regionalen Bioland-Betrieb Sepp Keil. Im Vergleich zu den günstigeren Beeren wird hier im Anbau auf vieles geachtet (siehe Infokasten), was uns und der Umwelt gut tut. Außerdem herrscht auf den Feldern des Biolandhofs Keil dank der Nähe zur Donau keine Wasserknappheit. Das alles spiegelt sich im Preis wider – diese Erdbeeren sind es aber auf alle Fälle wert!

3,99 €/ 250g-Schale

6,59 €/ 500g-Schale

11,99 €/ 1kg-Stiege



### SO KLAPPT DER ANBAU VON BIO-ERDBEEREN

Erdbeeren in Bio-Qualität anzubauen ist, weil sie besonders empfindlich und anfällig für Krankheiten sind, eine besondere Herausforderung. Auf dem Biolandhof Sepp Keil aus Kapfelberg wachsen sie dank vieler Maßnahmen und einer großen Portion Herzblut dennoch gut: dazu gehören weite Reihenabstände, händisches Entfernen der Sommer-Ausläufer der Erdbeerpflanzen und vorausschauende Anbauplanung. Ein Mix an Zwischenfrüchten sorgt für ein gutes Bodenleben und notwendige Nährstoffe.



### REZEPT ERDBEER-TABOULEH

100 g Couscous (oder Bulgur), 4 Frühlingzwiebeln, 1 Gurke, 400 g Erdbeeren, 50 g Minze, 1 Bund frische Petersilie, 1 Päckchen Feta (150–200 g), Abrieb und Saft von 1 Zitrone, 200 ml Gemüsebrühe, 6 EL Olivenöl, 1TL Zimt, 1 TL Salz, Pfeffer



Alle Zutaten sollten im Kühlschrank gekühlt werden, da ein Tabouleh gut gekühlt am besten schmeckt. Die Gemüsebrühe zum Kochen bringen; Couscous in einem Sieb gut abspülen, in die Gemüsebrühe geben und ziehen lassen bis die Brühe absorbiert ist. Abkühlen lassen. Frühlingzwiebeln in feine Streifen schneiden, Gurken mit Schale fein würfeln, Erdbeeren vierteln. Blätter von der Minze und der glatten Petersilie von den Stängeln zupfen, die Blätter waschen, trocken schleudern oder tupfen und in ganz feine Streifen schneiden. Für das Dressing Öl, Zitronensaft u. -schale, Zimt, Salz und Pfeffer gut vermischen. In einer großen Schüssel Couscous, Frühlingzwiebeln, Gurke, Erdbeeren und Kräuter geben und mit Salatdressing mischen. Feta mit der Hand in kleine Stücke brechen und über den Salat verteilen.

# 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 m. Knochen

ca. 1,5kg

33,90/kg

Bestellschluss (solange Vorrat reicht) 29.06.2023

Auslieferung: 10.07. - 14.07.2023

# FISCH



vom Weiherblasch aus der Oberpfalz

Elsässer Saibling, 250-330g

29,90 €/kg

Elsässer Saiblingsfilet, 200-300g

45,90 €/kg

Regenbogenforelle, 220-320g

20,90 €/kg

Regenbogenforelle geräuchert, 200-300g

30,90 €/kg

Bestellschluss (solange der Vorrat reicht)

22.06.2023

Auslieferung in KW 26

26.06.-30.06.2023

# 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 (solange der Vorrat reicht)

17.06.2023, 20 Uhr

Auslieferung:

21.06. - 27.06.2023

## NEU UND IM ANGEBOT



## SOMMERBRIE GARTENTRAUM

Saisonaler Brie der ÖMA

Im Juni statt ~~24,90 €/kg~~ nur 20,90 €/kg

Die gelungene Vereinigung einer fein-ausgewogenen Mischung aus Petersilie, Basilikum, Majoran, Liebstöckel, Zwiebeln, Schnittlauch, schwarzem Pfeffer und Karotten in wunderbar rahmigem Käseteig gibt dem Gartentraum sein unvergleichlich kräuterfrisches Aroma.

## DIESE WOCHE IN DER ÖKOKISTE

## KOHLRABI VOM BIOLANDHOF WAAS, LANDAU/ISAR



Probieren Sie doch einmal gegrillte Kohlrabi-Spieße!

Kohlrabi schälen, in größere Würfel schneiden und in kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten kochen, sodass sie noch Biss haben. Um ein Nachgaren zu vermeiden, die Kohlrabiwürfel mit kaltem Wasser abschrecken.

In der Zwischenzeit Kräuter nach Wahl kleinschneiden und mit Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren. Kohlrabiwürfel in der Marinade wenden, auf Holzspieße spießen und grillen, bis die gewünschte Färbung erreicht ist.

Das passende Grillfleisch von regionalen Höfen finden Sie hier:



## ERFRISCHUNG GEFÄLLIG? KEIN PROBLEM MIT DEN EINKOMMAFÜNFGRAD EISTEES VON VOELKEL!

Auch keinen Planeten B in der Tasche? Dieser Eistee wird von Voelkel durch Zertifikate klimapositiv gestellt und gleicht doppelt so viel CO2 aus, wie bei seiner Produktion anfällt. Mit einkommafünfgard unterstützen Sie zukunftsweisende Klimaprojekte. Aktuell fließen die Ausgleichszertifikate in ein Gold-Standardzertifiziertes Brunnenbauprojekt in Afrika.

### Eistee Beere:

Heimische Aronia: Super Food, Super Nah! Von den Aronia-Sträuchern bis zu Mosterei von Volekl sind es nur wenige Kilometer. Das sorgt für eine beerenstarke CO2-Bilanz.

### Eistee Limette-Yuzu:

Das Süße liegt so nah! Mit Bio-Rübenzucker aus Deutschland werden lange Übersee- und Transportwege vermieden, das Klima geschont und obendrauf die heimische Bio-Landwirtschaft gestärkt.

### Eistee Mate-Pfirsich:

Mate ernten und den Regenwald schützen! Die Mateblätter wachsen nicht in Monokulturen, sondern wild inmitten des brasilianischen Regenwalds heran. Das schützt den Urwald und sorgt für eine nachhaltige Mate-Ernte.



jeweils 0,75l,  
1,99 €/Stück