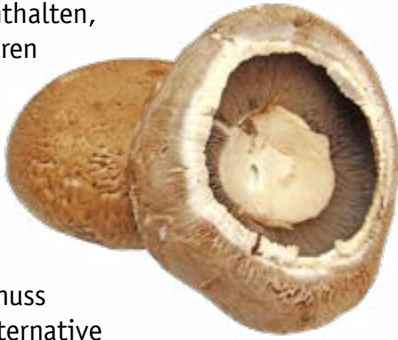




## Liebe Kundin, lieber Kunde,

kennen Sie schon Portobellos? Die Riesen-Champignons erhalten wir im Sommer immer Naturland-zertifiziert aus Deutschland. Er hat ein intensives, leicht nussiges Aroma. Weil sie weniger Wasser enthalten, schrumpfen sie beim Garen kaum und bleiben angenehm fest. Daher sind sie auf vielfältige Weise in der Küche verwendbar und schmecken mariniert, gefüllt oder gratiniert. Auch frisch vom Grill sind sie ein besonderer Genuss und eine perfekte vegane Alternative zu Fleisch. Probieren Sie doch unser Portobello-Burger-Rezept!



Herzlichst, Ihre Martina Kögl und das Team der Ökokiste Kößnach



## Unsere Freunde-werben- Frühjahrsaktion

**VERLÄNGERT bis 30.06.2022**

### 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!

## 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 m. 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)

## Rapunzel Fairwerte im Juli

„Wir unterstützen Bio von Anfang an.“ – das ist der FAIRWERT dieses Monats. Zusammen mit Rapunzel Naturkost sind wir überzeugt: Der ökologische Anbau ist einer der wichtigsten Bausteine für effektiven Umwelt- und Klimaschutz. Daher engagiert sich Rapunzel für eine kontinuierliche Weiterentwicklung des BioLandbaus – zum Beispiel stieß der Bio-Pionier bereits 1990 ein Projekt für weltweit ersten Bio-Kokosnüsse an.

Kokosöl nativ, 216ml	3,99 €/Glas
Kokosöl enthält von Natur aus hauptsächlich gesättigte Fettsäuren, ist daher besonders hitzestabil und damit wunderbar zum Braten und Frittieren geeignet.	
Leinöl nativ, 250ml	5,79 €/FL.
Das Leinöl wird im speziellen OXYGUARD®-Verfahren hergestellt. Durch das besonders schonende Verfahren im Haus Rapunzel bleibt der Reichtum an wertvollen Inhaltsstoffen erhalten	
Olivenöl Kreta P.G.I., nativ extra, 0,5l	10,99 €/FL.
Das sortenreine Öl aus Koroneiki Oliven ist ideal für Salate und Antipasti geeignet.	
Omega 3-6-9 Speiseöl, 100ml	6,99 €/FL.
Wohlschmeckende Mischung aus wertvollem nativem Lein-, Hanf- und Kürbiskernöl	



A2- Urmilch, 1l	3,99 € /Fl.
Heumilch, 1 l	2,19 € /Fl.
Heumilch, 0,5l	1,79 € /Fl.
Heumilch Butter, 150g	4,70 € /St.
Heumilch Kräuterbutter, 100g	3,59 € /St.
Heumilch Joghurt natur, 400g	2,59 € /Glas
Heumilch Joghurt Erdbeere, 400g	4,69 € /Glas
Heumilch Frischkäse natur, 225g	4,39 € /Glas
Heumilch Frischkäse Schnittlauch, 200g	4,57 € /Glas
Naturkas, halbfester Schnittkäse, rot geschmiert	3,69 € /100g
Buglkas, Bergkäse-Art	3,69 € /100g
Blauberl, Stilton-Art	5,27 € /100g

## GEMÜSE DER WOCHE

### FRISCHER KNOBLAUCH

VOM BIOHOF DEINHART (IN UMSTELLUNG) AUS BARBING

Seit kurzem können wir wieder Oberpfälzer Knoblauch anbieten. Wir erhalten ihn vom Hof von Elmar Alt als Barbing (Nähe Regensburg), der seinen Betrieb aktuell auf Bio-Anbau umstellt.



Frischer Knoblauch wird ähnlich wie eine Zwiebel verarbeitet. Die Außenhaut wird geschält und das Innere komplett verarbeitet. Klein gehackt wird das Aroma noch intensiver. Frischer Knoblauch ist zwar kürzer haltbar als der getrocknete und sollte daher im Kühlschrank aufbewahrt werden. Er ist aber auch feiner und milder im Geschmack als die intensivere getrocknete Variante. Gut zu wissen: auch der Stiel (die Triebe des Knoblauchs) kann mitgegessen werden!

## ZUCCHINI-NUDELN MIT RUCOLA-PESTO

**Zutaten:** 3 Zucchini, 150 g Rucola, 75 ml Olivenöl, 1 kleine Zehe Knoblauch, 2 EL Cashewmus, Salz, Pfeffer, Prise Zucker, 50 g Cashewnüsse, 1 EL Salz fürs Kochwasser, 100 g Datteltomaten, 1 EL Bratöl

**Zubereitung:** Zucchini mit Spiralschneider zu Spaghetti schneiden. Rucola mit Olivenöl, Knoblauch und Cashewmus fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Cashewnüsse in einer Pfanne anrösten, abkühlen lassen, grob hacken und unter das Rucolapesto rühren. Wasser in einem Topf aufkochen. Topf von der Herdplatte ziehen, salzen und Zucchini-Nudeln kurz darin ziehen lassen (ca. 30 Sekunden). Zucchini-Nudeln mit dem Schaumlöffel herausnehmen und mit kaltem Wasser abschrecken. Kochwasser für später aufheben. Tomaten halbieren. Bratöl in einer Pfanne erhitzen und Tomaten darin anbraten. Zucchini-Nudeln dazugeben und ebenfalls mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Zwei Drittel vom Pesto unter die Zucchini-Nudeln mischen. Wer mag, kann etwas Kochwasser zugeben, damit alles schön cremig wird. Restliches Pesto über die Nudeln verteilen.

Die Zucchini kommen diese Woche vom Bioland-Hof Wiethaler, Kammerdorf.



## WARENKUNDE

### Frischen Knoblauch haltbar machen



Wie schön ist es, wenn man sich auch außerhalb der Saison von regionalen Produkten ernähren kann? Das geht problemlos, wenn man während der Saison einweckt & konserviert.

Beim frischen Knoblauch geht das auch recht schnell: einzelne Knoblauchzehen schälen, in ein mit heißem Wasser ausgespültes Schraubglas geben und mit Olivenöl bedecken. Im Kühlschrank hält sich das dann mehrere Wochen. Wer mag, kann auch noch Lorbeer oder andere Gewürze dazugeben.

Nachdem die Knoblauchzehen verbraucht sind, kann der Winter bis zur nächsten Knoblauchharnte mit dem Öl überbrückt werden, in dem die Zehen eingelegt waren. Es nimmt deren Aroma wunderbar an, perfekt für Spaghetti aglio e olio oder als Würze für viele mediterrane Gerichte!

## PORTOBELLO-BURGER

**Zutaten:** 4 Portobellos, 30 g Olivenöl, Salz und Pfeffer, 100 g Mayonnaise, 2 Teelöffel grober Senf, 4 Hamburger Brötchen (geteilt und geröstet), 150g junger Rucola, 200 g angebratene Zwiebeln

**Zubereitung:** Den Portobello-Riesenchampignon nicht waschen, die Kappe rundum mit Olivenöl einpinseln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dann mit der glatten Seite nach unten auf den mittelheißen Grill legen. 5 bis 8 Minuten bei geschlossenem Deckel grillen, bis die Pilze weich sind. In einer kleinen Schüssel werden Mayonnaise, Pesto, Senf, Salz und Pfeffer zu Sauce verrührt. Die Sauce auf beiden Innenseiten der gerösteten Brötchen verstreichen. Auf der unteren Brötchenhälfte wird der Rucola verteilt, dann die angebratenen Zwiebeln, obenauf dann eine gegrillte Pilzkappe – die beiden Hälften zusammenlegen... fertig!

**Tipp:** Der Portobello mit Käse überbacken ist auch sehr lecker!!