

Liebe Kundin, lieber Kunde,

im Sommer ist immer Grill-Hochsaison. Wer Fleisch grillt, sollte unbedingt auf regionale Bio-Produkte achten. Wir bieten im Sommer alles zum Thema Grillen an: vom marinierten Schweine- und Rindfleisch über mariniertes Hähnchen bis hin zu Grillgemüse und allen Beilagen für den gelungenen Grillabend! Stöbern Sie im Online-Shop oder lassen Sie sich telefonisch beraten! Neben regionalem Grillfleisch haben wir auch leckere Beilagen, vegane Alternativen sowie die passenden Saucen und Getränke im Sortiment – für jeden Geschmack etwas dabei!

Herzlichst, Ihre Martina Kögl und das Team der Ökokiste Kößnach

Rund ums Grillen I

Paprika gelb	8,99 € /kg
Zucchini	4,99 € /kg
Auberginen	4,69 € /kg
Champignons	13,90 € /kg
Feta PDO, 180g	4,29 € /St.
Zaziki, Weißenhorner Milch Manufaktur 175g	2,69 € /St.
Mozzarella, bioladen, 100g	1,19 € /St.
Pfandl Kas, regionaler Grill- und Pfannenkäse, quietscht nicht, 250g	5,49 € /St.
Heumilch Kräuterbutter, Biomilchhof Berl, 100g	3,59 € /St.
Lupinen Rostbratwürstchen, alberts, 200g	3,79 € /St.
Lupinen Vevapcici, alberts, 200g	3,79 € /St.
Tempeh natur, tempehmanufaktur, 200g	3,69 € /St.
Tempeh Curry, tempehmanufaktur, 200g	3,69 € /St.
Tempeh Gyros, tempehmanufaktur, 200g	3,69 € /St.
Tempeh Lupinen Wildkräuter, temp.manuf.200g	3,69 € /St.
Tofu-Grillknacker, Taifun, 250g	3,79 € /St.
Süßkartoffel Burger, SOTO, 160g	3,19 € /St.
Farmersalat mit Karotten, Grünhof, 200g	2,59 € /St.
Oliven grün al Naturale, 205g	4,49 € /Glas
Oliven Grüne & Kalamata, 175g	4,49 € /Glas
Schwarze Oliven in Öl, 200g	4,99 € /Glas
Adios Salz Gartengemüse „würzen statt salzen“, Sonnentor, 60g	3,59 € /St.

ANGEBOT

Wein des Monats:

Rebitter - ein echter Zukunftsw Wein

Weingut Eva Vollmer, Rheinhessen

Ein besonderer Hingucker ist schon die stattliche purpurrote Farbe mit dem sagenhaft violetten Schimmern. Im Geruch galoppieren Waldfrüchte und tiefgründige Würze um die Wette. Gleich darauf bricht der Rebitter eine Lanze für den Geschmack und zeigt wie kraftvoll, vielseitig und zart gerbstoffverwöhnt ein deutscher Rotwein sein kann.

Aktuell verbergen sich die nachhaltigen Rebsorten Cabertin und Cabernet Jura hinter der rot-glänzenden Rüstung. Zwei neue Reben, die den veränderten klimatischen Bedingungen gut standhalten und die sich die Weintrinker*innen merken sollten!



Rebitter, 2021, trocken, 0,75l 13,50 €/Fl.

Dazu passt:

Cremouge rouge aus Frankreich

Handgekäster Brie - außergewöhnlich cremiger Teig, sehr zarte Rinde. Der anfangs feine Geschmack wird mit zunehmender Reife angenehm würzig. Die Milch kommt aus dem Haute-Saône-Tal. Das Besondere: Der Käse wird bevor man ihn mit Edelschimmelsporen behandelt, mit Rotschmiere gewaschen, welches ihm sein aromatisches, fein-würziges Aroma verleiht.



16,90 €/kg

oder:

regional

Naturkas vom Biohof Berl

Der Käse wird aus Rohmilch hergestellt und reift zwischen 2-6 Monaten, traditionell und regional hergestellt! Familie Berl verarbeitet ausschließlich ihre eigens erzeugte Heumilch von Kühen mit Kälbern aus Muttergebundener Kälberaufzucht.



36,90 €/kg

Adios Salz Mediterran „würzen statt salzen“, Sonnentor, 55g	3,59 € /St.
Kräutersalz in der Dose, Rapunzel, 125g	1,79 € /St.
Zitronenpfeffer gemahlen, Wurdies, 40g	2,99 € /St.
Agljo e Olio Gewürzmischung, Lebensbaum, 40g	2,99 € /St.
Fish & Chicks Grillgewürz mit Pfeffer & Zitrone, Sonnentor, 55g	3,69 € /St.
Scharfmacher Gewürzmischung, Sonnentor, 30g	3,99 € /St.
Smokey Paprika, Sonnentor, 50g	2,99 € /St.



GEMÜSE DER WOCHE

BROKKOLI

VOM GUT HERMANNSDORF
IN AITERHOFEN



Brokkoli wird auch als „Spargelkohl“ bezeichnet, da er geschmacklich eher an grünen Spargel als an Kohl erinnert.

Brokkoli lässt sich hervorragend zu Cremesuppe verarbeiten, schmeckt aber auch gedünstet zu Fleisch-, Fisch- und Geflügelgerichten. Auch die Stiele können geschält und in Salzwasser gedünstet, zubereitet und verzehrt werden. Brokkoli am besten kühl und dunkel lagern – das verlängert die Haltbarkeit!

Brokkoli nicht zusammen mit Äpfeln aufbewahren!

Rund ums Grillen II

Smokey Salt, Sonnentor, 150g	4,89 € /St.
Steak That Grillgewürz, Sonnentor, 50g	3,69 € /St.
Grill- & Fondue Senf, Münchner Kindl, 200ml	1,99 € Glas
Smoky Mustard Grillsauce, Nero, 250ml	3,99 € /Fl.
Spicy Pepper Grillsauce, Nero, 250ml	3,99 € /Fl.
Sweet Curry Grillsauce, Nero, 250ml	3,99 € /Fl.
Barbecue Sauce, Byodo, 250ml	3,39 € /Fl.
BBQ Sauce, Münchner Kindl, 250ml	2,99 € /Fl.
Grillsauce Cajun Island, Sanchon, 220ml	2,99 € /Fl.
Grillsauce Höllenfeuer, Sanchon, 220ml	2,99 € /Fl.
Grillsauce Louisiana, Sanchon, 220ml	2,99 € /Fl.
Grillsauce Mexican Salsa, Sanchon, 220ml	2,99 € /Fl.
Habanero Hot, Würzsauce, Sanchon, 140ml	3,59 € /Fl.
Sauce Honig Senf, Naturata, 250ml	3,99 € /Fl.
Worcestershire Würzsauce, Sanchon, 140ml	3,89 € /Fl.
Karmeliten Bio-Bier, 6x0,33l	6,99 € /Pack
Bio Zisch Kirsche, Voelkel, 10x0,5l	21,00 € /Kstn.
Bio Zisch Maracuja-Orange, Voelkel, 10x0,5l	21,00 € /Kstn.
Bio Zisch Zitrone, Voelkel, 6x0,7l	12,50 € /Kstn.
Grillanzünder Nero, 25 Stück	4,39 € /Pack
Grillkohle Nero, 2,5kg	6,99 € /Pack
Grill-Briketts Nero, 2,5kg	6,99 € /St.

SESAM-TOFU MIT SATÉSSOSE UND BROKKOLI



Zutaten für 4 Personen: 500 g Tofu abgegossen, 4 EL Sojasoße, 2 EL Sesamöl geröstet, 2 EL Sesam, 700 g Brokkoli geputzt, in Röschen zerteilt, 4 EL Erdnussbutter, 400 ml Kokosmilch, 2 Knoblauchzehen zerdrückt, 2 TL Ingwer frisch gerieben, 0,5 TL Chiliflocken nach Belieben, 2,5 TL Zucker braun, 4 EL Korianderblätter gehackt

Zubereitung: Tofu trocken tupfen, in 5 mm dicke Streifen schneiden, nebeneinander auf einen Teller legen, Sojasoße darübergießen, Tofu wenden.

Sesamöl in Grillpfanne unter heißem Grill erhitzen, Tofustreifen in einer Schicht hineinlegen, mit Hälfte des Sesams bestreuen, umdrehen, restlichen Sesam darüberstreuen.

Tofu 10 Minuten grillen, bis er knusprig und gebräunt ist, umdrehen und andere Seite grillen.

Für die Soße Erdnussbutter in Topf geben, nach und nach Kokosmilch unterrühren, Knoblauch, Ingwer und Chili zufügen, langsam erhitzen, mit Zucker abschmecken.

Brokkoli kochen, abgießen, zusammen mit Tofu und Soße anrichten, mit Koriander bestreuen.

BROKKOLISALAT MIT SCHALOTTEN

Zutaten fürs Dressing: 3 EL Weißweinessig, 1 TL Dijonsenf, weißer Pfeffer aus der Mühle, 4 EL Sojaöl, 2 Eier, hartgekocht und fein gewürfelt. Alle Zutaten zu einem Dressing verrühren.

Zutaten für den Salat: 400 g Brokkoli, Salz, 2 Schalotten, fein gehackt, 100 g Tomaten, in größere Würfel geschnitten, 1 Bund Schnittlauch, in feine Röllchen geschnitten, 2 EL Sesamsaat, ohne Fett goldbraun geröstet, zum Garnieren

Zubereitung: Brokkoli putzen, waschen und die Röschen von den Stielen schneiden. Die Stiele schälen und in dünne Scheiben schneiden. Beides in kochendes Salzwasser geben und 7 Min. darin garen, abgießen. Alle Salatzutaten in einer Schüssel mit dem Dressing vermischen. Salat auf 4 Tellern verteilen, mit der angerösteten, noch warmen Sesamsaat bestreuen.

