



## INFOS UND ANGEBOTE

### LUST AUF BURGER?



Rezept & Foto: Susanne vom Biohof Fischer-Ilttlinger

Weizenvollkornmehl, 1kg 3,75 €/Tüte

Dinkelvollkornmehl, 1kg 4,49 €/Tüte



Hackfleisch, Portobello & Co. für den perfekten Burger finden Sie online!

## PERFEKTE ERGÄNZUNG ZUM EIGENEN GARTEN!

Gemüse aus dem eigenen Garten ernten – nachhaltiger geht es nicht! Alles, was nicht im eigenen Beet wächst, bringen wir im Sommer mit Ihrer Ökokiste zu Ihnen! Denn auch wenn Salate, Zucchini & Co. häufig im Überfluss vorhanden sind, bieten wir eine Vielfalt, die so kaum ein eigener Garten hervorbringen kann:



- Regionales Obst sowie Südfrüchte von verlässlichen Biobetrieben aus Europa und der Welt – so können Sie auch Exoten guten Gewissens genießen, denn wir arbeiten nur mit Lieferanten zusammen, die mit unseren Werten übereinstimmen
- Zahlreiche Gemüsesorten & Salate von regionalen Biobauern als willkommene Abwechslung zur eigenen Ernte
- Rundum-Sorglos-Sortiment von A wie Antipasti bis Z wie Zahnpasta. Unser Sortiment ist so vielfältig wie Ihr Einkaufszettel – und bestimmt ist auch die ein oder andere neue Inspiration mit dabei: für Ihr Frühstück, für Grill- und laue Sommerabende wie auch für vegane Ernährung. Stöbern lohnt sich!

Und damit nichts in der Ökokiste landet, was auch in Ihrem Garten wächst, können Sie den Kisteninhalt anpassen oder über den Sommer bestimmte Produkte ganz streichen lassen. Unser Kundenservice berät Sie gerne zu den vielfältigen Möglichkeiten!

480g Weizen- oder Dinkelvollkornmehl, 1 Hefe, 2 ½ EL Zucker, 200ml lauwarmes Wasser, 7 EL Milch, 2 Eier, 75g Butter, 1 TL Salz, nach Belieben Sesam

Mehl in eine Rührschüssel geben und mittig eine große Mulde eindrücken. Hefe zerbröckeln und in die Mulde geben. Den Zucker dazugeben und unter die Hefe mischen. Wasser und 3 EL Milch dazugeben (soll nicht über die Mulde laufen). Diesen Vorteig mit Mehl bestäuben. Die Schüssel mit einem Tuch zudecken und an einem warmen Ort 5min gehen lassen. 1 Ei, 75g Butter und 1 TL Salz an den Mehrrand geben. Mit dem Handrührgerät und Kneithaken von der Mitte aus zu einem glatten Hefeteig verkneten. Zudecken und an einem warmen Ort 1h gehen lassen. Nach der Ruhezeit den Teil in 12 Teile portionieren und jeweils 1 flache, runde Burgersemmel formen. Dazu etwas Mehl verwenden, damit der Teig nicht zu stark klebt. Auf zwei Backbleche geben und zugedeckt an einem warmen Ort 1h gehen lassen. 1 Ei und 4 EL (beides zimmerwarm) verquirlen. Die Burgersemmeln vorsichtig damit bestreichen und nach Geschmack mit Sesam bestreuen. Jedes Blech einzeln 20 Minuten bei 180°C Ober- und Unterhitze backen. Auf einem Gitter auskühlen lassen.



Nie wieder „Mist, die Milch ist alle!“. Entdecken Sie, wie viel einfacher unsere Abokisten und -artikel Ihren Alltag machen! Alles, was Sie regelmäßig benötigen, können Sie automatisch auf Ihrem Kundenkonto hinterlegen. Jede Woche eine Flasche Milch oder 10 Eier, frisches Brot oder Nudeln? Oder eine Käseauswahl zum Durchprobieren? Alles kein Problem! Und damit sie selbst erleben können, wie schön das ist, können Sie im Sommer auch als Bestandskunde für neu abgeschlossene Abokisten oder Dauerartikel unser 5+1-Angebot nutzen! Alle Details dazu erfahren Sie im QR Code links oder telefonisch bei unserem Kundendienst.



Sie erhalten 15 € Gutschrift für jeden Neukunden, der auf Ihre Empfehlung hin ein 5+1-Probier-Abo abschließt. Und das Beste: der Neukunde erhält nicht nur die sechste Ökokiste gratis, sondern auch die erste Lieferung liefergebührenfrei! Alle Details dazu erfahren Sie im QR Code rechts oder telefonisch bei unserem Kundendienst.



## BIO- BROTZEIT AUS DER REGION

Rettich vom Biolandhof Waas,  
Landau/Isar  
frisch gehobelt ein Genuss!



## GURKEN- SCHEIBEN LÄNGS

vom Biolandhof Laurer,  
Landau/Isar

Ideal zur Brotzeit oder auch  
für Sandwich und Burger!

2,99 €/Glas (670g)



Mehr zum  
Biohof Laurer  
und weitere  
Konserven des  
Hofs finden Sie hier →

## AUSSERDEM IN DER ÖKOKISTE

## CHARENTAIS MELONE

AUS FRANKREICH



Die Charentais-Melone gehört zu den Zuckermelonen und ist daher sehr vollmundig und gehaltvoll.

Sie eignet sich hervorragend für einen süßen Sommer-Smoothie oder auch für einen leckeren Obstsalat mit Feta. Alternativ lässt sie sich – in Scheiben geschnitten – wunderbar grillen und schmeckt mit Oliven, Zwiebeln und Parmaschinken garniert einfach nach Sommer!

## DAZU PASSEN VEGANE AUFSTRICHE

von der Bio-Metzgerei Kammermeier, Hauzenberg im Mehrwegglas!

Als perfekte Ergänzung für die kalte Brotzeitplatte empfehlen wir die veganen Aufstriche, die Biometzger Hubert Kammermeier in Hauzenberg bei Passau herstellt. Herzhafte Bio-Aufstriche im Mehrwegglas und aus der Region – besser geht es nicht! Wir haben uns schon durchgetestet: auch geschmacklich überzeugen uns die Aufstriche voll und ganz!



Aufstrich Aronia-Rote-Beete, 200g	4,99 €/Glas
Aufstrich Karotte Ingwer Cassis, 200g	4,29 €/Glas
Aufstrich Kürbis Senf, 200g	4,29 €/Glas
Aufstrich Linsen Tomate, 200g	3,59 €/Glas
Aufstrich Mango Kürbiskern, 200g	4,99 €/Glas
Aufstrich Paprika Cashew, 200g	4,29 €/Glas
Aufstrich Tomate Paprika Rucola, 200g	3,89 €/Glas

Außerdem im Mehrwegglas von der Metzgerei Kammermeier:

Corned Beef, 200g	7,90 €/Glas
Pichelsteiner, 375ml	6,59 €/Glas
Saures Lingerl, 375ml	5,90 €/Glas
Gulaschsuppe, 400ml	6,99 €/Glas



## AUBERGINENPASTA MIT RICOTTA UND GETROCKNETEN TOMATEN

(4 Portionen)

500g Pasta, 2 Auberginen, 1 Glas getrocknete Tomaten in Öl, 2 Schalotten oder Zwiebeln, 6 Knoblauchzehen, 500ml Tomaten Passata, 300g Ricotta, 1/2 TL Chiliflocken, 1 TL Smokey Paprika, Salz, Pfeffer

Auberginen in kleine Würfel schneiden. Die Schalotten und Knoblauchzehen fein hacken. Die Nudeln in Salzwasser etwas bissfester als al dente kochen. Circa eine halbe Tasse vom Nudelwasser auffangen. 5 EL des Öls der getrockneten Tomaten erhitzen. Schalotten und Knoblauch ca. 2-4 Minuten anbraten, im Anschluss die Aubergine hinzufügen und nochmals kurz anbraten. Getrocknete Tomaten nach Belieben klein schneiden und zusammen mit ein paar Löffeln vom Öl zur Aubergine geben. Etwas braten lassen, die Tomaten Passata hinzufügen und zum Kochen bringen. Ca. 5 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen und mit Smokey Paprika, Salz und Pfeffer würzen. Ricotta unterrühren und Nudeln unterheben. Wer die Sauce etwas flüssiger mag, kann noch etwas Kochwasser hinzugeben. Ca. 1 Minute kochen lassen und servieren.