

**Liebe Kundin, lieber Kunde,**

diese Woche haben wir gleich zwei Nachrichten, über die wir uns freuen! Zum einen können wir ab sofort mit der Biobäckerei Wagner aus Tiefenbach einen neuen Partner willkommen heißen (das Sortiment stellen wir Ihnen in den nächsten Wochen nach und nach auf dem Kundenbrief vor), zum anderen können unsere regionalen Bauern gerade in Hülle und Fülle leckeres Gemüse ernten. Auch oder gerade in diesen Zeiten ist eine regional und saisonal ausgerichtete Einkaufsliste wichtig. Wer dabei Inspiration sucht: einfach mal die Zusammenstellung unseres Regionalkisterls anschauen. Dort ist vielleicht das ein oder andere Gemüse dabei, das Sie buchstäblich nicht auf dem Zettel hatten! Aktuell hat unser Gemüse bis auf wenige Ausnahmen einen sehr kurzen Transportweg zu uns. Die Herkunft können Sie immer transparent im Online-Shop einsehen.

*Herzlichst, Ihre Martina Kögl und das Team der Ökokiste Kößnach*

**Brote**

VON DER BIOBÄCKEREI WAGNER, DE-ÖKO-003



**Unser Besuch bei der Bio-bäckerei Wagner in Tiefenbach**



Letzte Woche haben wir die gläserne Bäckerei der Wagners in Tiefenbach bei Passau besucht. Wir waren beeindruckt von dem imposanten Gebäude, das einen sonst nicht möglichen Blick auf das Bäckerhandwerk bietet. Die Liebe zum Bäckereihandwerk ist bei den Wagners merklich spürbar, ist die Familie doch seit Jahrzehnten mit diesem Beruf verbunden. Dabei stehen immer die Qualität der Rohstoffe und der Genuss im Vordergrund. Wir danken Familie Wagner, dass sie uns so herzlich empfangen haben und freuen uns auf eine partnerschaftliche Zusammenarbeit!

Landbrot lang, 1kg	100% Roggenbrot	4,15 € /St.
Schwarzbrot, 3kg	100 % Roggen-Natursauerteigbrot	13,59 €/St.
Zugsberger Kruste, 500g	100% Dinkel	3,29 € /St.
Würzlaiberl, 750g	Mischbrot aus Roggen- & Dinkelmehl	4,39 € /St.
Bierweckerl, 500g	mit unfiltriertem Bio-Dinkel-Bier	3,89 € /St.
Dinkelweißbrot, 2kg	100% Dinkelbrot	13,79 €/St.
Kürbiskernbrot, 500g	Mischbrot aus Roggen- und Dinkelmehl	4,15 € /St.
Kerndlbrot, 750g	glutenarm	7,25 € /St.
Chia-Abendbrot, 500g	100% Dinkel, wenig Kohlehydrate, viel Eiweiß	4,25 € /St.
Walnussbrot, 500g	Mischbrot aus Roggen- und Dinkelmehl	4,09 € /St.
Dinkel-Wurzelbrot, 350g	100% Dinkel	3,42 € /St.
Kartoffelbrot, 500g	Mischbrot aus Dinkel- & Roggenmehl und Kartoffelflocken	3,98 € /St.
Dinkelfitmacher, 500g	sehr ballaststoffreich	4,39 € /St.
Sonnenblumenbrot, 500g	Mischbrot aus Roggen- & Dinkelmehl mit vielen gerösteten Sonnenblumenkernen	3,59 € /St.
Buttermilchbrot, 500g	Mischbrot aus Dinkel- & Roggenmehl und Buttermilch	4,39 € /St.
Roggen-Vollkornbrot, 1kg	100 % Roggenvollkornbrot	5,98 € /St.
Roggen-Vollkornbrot, 500g	geschnitten	3,59 € /St.
Dinkel-Grünkernbrot, 500g	hoher Anteil an pflanzlichem Eiweiß (Sojaschrot & Grünkern)	4,29 € /St.
Woid-Urbrot, 500g	Vollkornbrot aus Waldstaudenroggen und Emmer	4,39 € /St.

**Bestellschluss: Vortag der Lieferung, 6 Uhr morgens.  
 Bei Montagslieferungen Freitag der Vorwoche, 6 Uhr morgens**



## GEMÜSE DER WOCHE **Bioland**



### SPITZKRAUT

VON BIOLANDHOF WIETHALER, KAMMERSDORF, DE-ÖKO-006

Spitzkraut ist ein naher Verwandter des Weißkohls, ist aber geschmacklich etwas feiner und dezenter. Es eignet sich hervorragend als Rohkostsalat, aber auch gedünstet als „Krautfleckerl“ mit Speck oder anderen köstlichen Beigaben schmeckt es superlecker. Am besten wird es kühl und dunkel gelagert – das verlängert die Haltbarkeit! Falls das Spitzkraut etwas länger bei Ihnen in der Speisekammer liegt, kein Problem! Sollten die Außenblätter welk werden, diese erst vor Zubereitung entfernen, da sie als Verdunstungsschutz dienen.

## GRILLZWIEBELN

**Zutaten:** 4 große, rote Zwiebeln, 4 EL Olivenöl, 2 TL Honig, Salz, Pfeffer aus der Mühle, frischer Thymian zum Garnieren

### Zubereitung:

Die Zwiebeln abziehen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Das Öl mit dem Honig, Salz und Pfeffer verrühren. Die Zwiebeln auf den heißen Grill legen und immer wieder mit der Marinade beträufeln. Goldbraun von beiden Seiten grillen und mit frischem Thymian angerichtet servieren.

**Tip:** Grillpfannen verhindern, dass die Zwiebelringe durch den Grillrost fallen. Wer keinen Grill hat, kann auch die Grillfunktion des Backofens verwenden.

**Bioland**

## AUSSERDEM IN IHRER ÖKOKISTE:



### RADI VOM BIOLAND-HOF WAAS, DE-ÖKO-006

Radi (oder Rettich, wie er offiziell heißt) ist das wohl erfrischendste Brotzeitgemüse. Gerade bei heißen Temperaturen schmeckt der kühle, scharfe Radi einfach wunderbar! Rettich wird am besten im Kühlschrank gelagert, das verlängert die Haltbarkeit.

### ZWIEBELN DER SORTEN FIRE KING

VOM BIOLANDHOF SIMML, KALSING, DE-ÖKO-006

Die Fire King ist eine rote Zwiebelsorte und daher eher milder im Geschmack, sie ist etwas größer und eignet sich hervorragend zur Verwendung als Grillzwiebel.

**Bioland**

## SPITZKRAUT-SALAT MIT JOGHURT-MINZ-DRESSING

ideal als Grillbeilage

**Zutaten:** 500g Spitzkraut in feine Streifen geschnitten, 1 TL Salz, 2 EL Öl, 250g Joghurt, Saft einer Zitrone, ca. 100 g Apfel, ein paar Blätter frische Minze, 2 EL Honig, 1 Prise Zimt, etwas Zitronenschale, fein gerieben, Pfeffer, 50g Hasel- oder Walnüsse

### Zubereitung:

Spitzkraut mit Salz und Öl vermengen, dann weich kneten. Joghurt und Zitronensaft hinzugeben und Spitzkraut durchziehen lassen. Apfel in feine Würfel schneiden und unterheben. In feine Streifen geschnittene Minze und Honig dazugeben. Mit etwas Zimt, Zitronenschale und Pfeffer abschmecken. Nüsse grob hacken und ohne Öl in der Pfanne etwas bräunen lassen. Abgekühlte Nüsse in den Salat geben.



## Angebote im Juli

Krunchy Schoko Müsli, Barnhouse, 375g	2,99 € /St.
Krunchy Schoko Müsli, Barnhouse, 750g	5,39 € /St.
Streich's drauf Basitom, Brotaufstrich Basilikum Tomate, Zwergenwiese, 160g	2,59 € /Glas
Aprikosen, halbe Früchte, Nur Puur, 570g	4,69 € /Glas
Birnen, halbe Früchte, Nur Puur, 550g	4,69 € /Glas
Kichererbsen gegart, Nur Puur, 350g	1,59 € /Glas
Mango Chutney, Sanchon, 200g	2,99 € /Glas
Erdnüsse geröstet, gesalzen, bioladen, 140g	3,79 € /Glas
Bengelchen Aufstehen Kräutertee, Sonnentor, 18 Beutel	3,69 € /St.
Bengelchen Durststiller, Früchtetee, Sonnentor, 18 Beutel	3,69 € /St.
Bengelchen Schlafengehen Kräutertee, Sonnentor, 18 Beutel	3,49 € /St.
now light Black Cola, 0,5l	1,49 € /St.
now light Cassis Lime, 0,5l	1,49 € /St.
now light Ginger Orange, 0,5l	1,49 € /St.
now light Black Cola, 10x0,5l	13,90 € /Kstn.
now light Cassis Lime, 10x0,5l	13,90 € /Kstn.
now light Ginger Orange, 10x0,5l	13,90 € /Kstn.