



## Liebe Kundin, lieber Kunde,

was gibt es im Sommer besseres als frische Beeren? Am liebsten haben wir einen bunten Teller verschiedenster Sorten! Alle Beeren erhalten wir aktuell von regionalen Biohöfen: Heidelbeeren vom Biokreishof Maier aus Laberweinting, Johannisbeeren vom Biolandhof Wiethaler aus Kammersdorf und Brom- sowie Himbeeren vom Biolandhof Laurer, Landau/Isar. Am besten genießen Sie die Beeren direkt nach der Lieferung, denn sie sind etwas empfindlich und halten daher nicht lange. Tipp: geben Sie jeweils eine Beere ins Eiswürfelfach und füllen mit Wasser auf – so erhalten Sie schöne Eiswürfel für Ihr Sommergetränk!

Herzlichst, Ihre Martina Kögl und das Team der Ökokiste Kößnach



Heidelbeeren, 150g Schale	4,29 €/Schale
Johannisbeeren, 250g Schale	4,99 €/Schale
Brombeeren, 125g Schale	4,29 €/Schale
Himbeeren, 125g Schale	4,29 €/Schale

### AKTION

## frisches Sauerkraut

vom Biolandhof Laurer, DE-ÖKO-006



Das Sauerkraut ist nicht pasteurisiert und hat dadurch noch viele wertvolle Inhaltstoffe. Es ist luftdicht verpackt und kann im Kühlschrank aufbewahrt werden. Da Mitte August das MHD des Sauerkrauts erreicht ist, bieten wir es aktuell zum Aktionspreis an (solange der Vorrat reicht)

**Sauerkraut frisch im Vakuumbutel, 500g,**  
MHD 13.08.22

statt 2,59 € nur

**1,59 €/Beutel**

### AKTION

## Würstl-Aktion solange der Vorrat reicht!

Beim Kauf von zwei Packungen Bratwürstl erhalten Sie **eine Packung Sauerkraut (500g) geschenkt!** Einfach zwei Packungen Bratwürstl bestellen, dann wird das Sauerkraut automatisch mit in Ihre Ökokiste gelegt! Aktion gilt solange Vorrat reicht!

## Feines





von der Biobäckerei Wagner, DE-ÖKO-003

Dinkeltoastbrot geschnitten, 500g	4,90 € /St.
Kerndlchips (Brotchips mit vielen Körnern), 200g	3,49 € /St.
Nusschnecke, 2 Stück	3,66 € /St.
Mohnschnecke, 2 Stück	3,66 € /St.
Franzbrötchen, 2 Stück	4,30 € /St.
Butter-Croissant, 2 Stück	3,70 € /St.
Dinkel-VK-Croissant, 2 Stück	4,30 € /St.
Brioche, 2 Stück	2,76 € /St.
Müsliriegel, 2 Stück	2,98 € /St.
Woidtaler, 2 Stück	5,14 € /St.
Semmelbrösel, 500g	2,89 € /St.
Knödelbrot, 400g	3,99 € /St.

Brote und Semmeln der Bäckerei Wagner finden Sie im Onlineshop. Oder rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne!

## Auf den Grill

vegetarisch und vegan

Paprika gelb	7,99 € /kg
Zucchini	 3,85 € /kg
Auberginen	7,59 € /kg
Champignons	 13,90 €/kg
Riesenchampignon Portobello	14,75 €/kg
Zwiebeln Sorte „Fireking“	 3,99 € /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.
Kreta Sticks Feta, Soto, 175g	2,99 € /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, tempeh..., 200g	3,69 € /St.
Tofu-Grillknacker, Taifun, 250g	3,79 € /St.
Süßkartoffel Burger, SOTO, 160g	3,19 € /St.

## GEMÜSE DER WOCHE

**Bioland**

BIOLAND-ZERTIFIZIERTE

### TOMATEN

VON VERSCHIEDENEN HÖFEN AUS DER REGION



Tomaten oder auch Paradeiser wie sie in Österreich genannt werden gehören zur Familie der Nachtschattengewächse und sind sehr beliebt in der deutschen Küche. Sie schmecken zur Brotzeit, im Salat und auch verarbeitet zu leckerem Pesto! Diese Woche erhalten wir die Tomaten nicht nur von einem einzelnen Hof, sondern von verschiedenen, regionalen Biolandhöfen!

## LAUCHSALAT

ideal als Grillbeilage

**Zutaten:** 3 EL Weinessig, etwas mittelscharfer Senf, ½ TL Curry, Salz, 3 EL Sonnenblumenöl, 3 EL Sahne, 300 g Lauch, 100 g gekochte Kartoffeln, 100 g milder Schnittkäse

### Zubereitung:

Lauch gründlich waschen und kurz andünsten, in ca. 3 mm breite Streifen schneiden. Essig, Senf, Curry und Salz mit dem Schneebesen gründlich zusammenmischen, anschließend das Öl und die Sahne begeben, nochmals gründlich rühren. Die Kartoffeln und den Käse in kleine Würfel schneiden und mit dem Lauch mischen. Das Dressing dazugeben und alles gut durchmischen.

**demeter**

Der Lauch kommt vom Demeterhof Stockner, Eichendorf, DE-ÖKO-037



## Angebote im August

Cheddar aus Großbritannien, Vallée Verte 23,48 €/kg

Manouri, Griechenland, bio verde 27,25 €/kg

Frucht-Nuss-Quartett: Cashew-, Kürbiskernen, Cranberries und gesalzene Erdnüsse, 155g, bioladen 4,29 € /Glas

Paniermehl aus Erbsen & Bohnen, glutenfrei, 140g, Davert

## GRILLSPIEBE

**Zutaten:** Gemüse nach Belieben, z.B. 1 Zucchini, 1 Aubergine, 1 Paprika, 2-3 Zwiebeln, 10 Champignons; Metallspieße und etwas Öl

### Zubereitung:

Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden, aber nicht zu klein, damit sie gut aufgesteckt werden können. Bunte Spieße erstellen, mit etwas Öl beträufeln (wer mag, kann Knoblauchöl verwenden) und bis zur gewünschten Bräune auf den Grill legen.

Schmecken wunderbar mit Kräuterbutter: entweder aus Butter, kleingeschnittenen Kräutern und Knoblauch selbst herstellen oder Kräuterbutter vom regionalen Heumilchhof mit Ihrer nächsten Ökokiste liefern lassen!



**Kräuterbutter** vom Biomilchhof Berl, 100g 3,59 €/Stück

Grüne Paprika und Auberginen kommen diese Woche vom Bioland Laurer, die Zucchini vom Bioland Wiethaler, beide DE-ÖKO-006

**Bioland**

## AUSSERDEM IN IHRER ÖKOKISTE:

### NEKTARINEN

VOM DEMETERBETRIEB  
ABUELO PABLO AUS SPANIEN

**demeter**



Der Name Abuelo Pablo bedeutet „Großvater Paul“. Pablo war der Großvater des Geschäftsführers Paco Casallo. Paco führt den Betrieb gemeinsam mit José Ramón Rituerto. Die Familien der Beiden sind bereits seit mehr als sechs Generationen in der Landwirtschaft tätig. Insgesamt gehören sechs Fincas zu ihrem Betrieb, 2009 haben Paco und José aus Überzeugung und Leidenschaft alle Fincas auf biodynamische



Landwirtschaft umgestellt. 2020 kamen noch zwei neue Fincas in Lérida und Sevilla, welche ebenfalls vollständig Demeter zertifiziert sind, hinzu. Die Fincas liegen in drei verschiedenen Klimazonen, um über einen längeren Zeitraum im Jahr Obst in

bester Qualität und Größe hervorzubringen. Ihre Pfirsiche und Nektarinen sind besonders süß und aromatisch.

Früchte Knusper Müsli, glutenfrei, 300g, Hammermühle 3,99 €/St.

Schoko Knusper Müsli, glutenfrei, 300g, Hammermühle 3,99 €/St.

Hofgemüse Rucola Kirschtomate, Brotaufstrich, 135g, Allos 2,69 €/Glas

Creme Brulee Stick, 22g, Rapunzel 0,89 €/St.

Latte-Macchiato Stick, 22g, Rapunzel 0,89 €/St.