



## Liebe Kundin, lieber Kunde,

aktuell ist Tomaten-Hochsaison in der Region! Die Tomaten werden vollreif gepflückt und sind daher sehr aromatisch. Im Gegensatz zu den Tomaten außerhalb der Saison aus dem Süden Europas werden sie nicht grün oder halbreif gepflückt, sondern entwickeln durch die Reife am Strauch und die lange Sonneneinstrahlung ein perfektes Aroma. Am besten schmecken uns die sonnengereiften Tomaten als feine Tomatensuppe - probieren Sie doch unseren Rezepttipp aus! Diese Woche erhalten wir die Tomaten von verschiedenen Höfen, alle mit zusätzlicher Verbandszertifizierung.

Außerdem haben wir unser Sortiment an bioladen\*-Produkten erweitert. Die Eigenmarke des Bio-Pioniers Weiling steht für ausgewählte Erzeuger und Lieferanten, erlesene Bio-Produkte und eine umfassende Qualitätssicherung - gerade deshalb stehen bioladen\*Produkte nur im Bio-Fachhandel wie wir einer sind.

Herzlichst, Ihre Martina Kögl  
 und das Team der Ökokiste Kößnach



## Unser bioladen\*-Sortiment

|                                     |                 |
|-------------------------------------|-----------------|
| Frischkäse, 175g                    | 1,79 € /St.     |
| Mozzarella, 100g                    | 1,19 € /St.     |
| Fusilli hell, 500g                  | 1,29 € /St.     |
| Fusilli Vollkorn, 500g              | 1,29 € /St.     |
| Lasagne Platten hell, 250g          | 1,79 € /St.     |
| Spaghetti hell, 500g                | 1,29 € /St.     |
| Spaghetti Vollkorn, 500g            | 1,29 € /St.     |
| Tagliatelle, 250g                   | 1,59 € /St.     |
| Kokosmilch, 400 ml                  | 2,49 € /Dose    |
| Bratöl (Sonnenblumenöl), 1l         | 5,99 € /Fl.     |
| Gemüsefond, 400ml                   | 3,99 € /Glas    |
| Rinderfond, 400ml                   | 3,99 € /Glas    |
| Geflügelndfond, 400ml               | 3,59 € /Glas    |
| Wildfond, 400ml                     | 4,69 € /Glas    |
| Kaffee 100% Arabica, gemahlen, 500g | 7,49 € /St.     |
| Hochlandkaffee ganze Bohne, 1kg     | 17,99 € /St.    |
| Hochlandkaffee gemahlen, 500g       | 8,99 € /St.     |
| Multisaft 6x0,7l                    | 14,50 € /Kasten |
| Orangensaft 6x0,7l                  | 17,50 € /Kasten |
| Traubensaft rot 6x1l                | 15,60 € /Kasten |

Weitere bioladen\*-Produkte finden Sie im Onlineshop!

## Liefertagsverschiebung

**Aufgrund des Feiertags am Montag verschieben sich in der Woche KW33, 15.08. - 21.08. alle Lieferungen um einen Tag:**

Montagskisten werden am Dienstag geliefert.  
 Dienstagskisten werden am Mittwoch geliefert.  
 Mittwochskisten werden am Donnerstag geliefert.  
 Donnerstagskisten werden am Freitag geliefert.  
 Freitagskisten werden am Samstag geliefert.

**Abholung der vorbestellten Kisten in Kößnach bleibt am Freitag, 11-17 Uhr.**

Vielen Dank für Ihr Verständnis!

**NÄCHSTE WOCHE**

## Angebote im August

|   |                       |
|---|-----------------------|
| <b>Cheddar aus Großbritannien, Vallée Verte</b>   | <b>23,48 € /kg</b>    |
| <b>Manouri, Griechenland, bio verde</b>   | <b>27,25 € /kg</b>    |
| <b>Frucht-Nuss-Quartett: Cashew-, Kürbiskerne, Cranberries und gesalzene Erdnüsse, 155g, bioladen</b> | <b>4,29 € /Glas</b>   |
| <b>Saaten-Trio, Sonnen-, Kürbiskerne &amp; Zedernüsse, 170g, bioladen</b>                             | <b>3,79 € /Glas</b>   |
| <b>Paniermehl aus Erbsen &amp; Bohnen, glutenfrei, 140g, Davert</b>                                   | <b>2,59 € /St.</b>    |
| <b>Früchte Knusper Müsli, glutenfrei, 300g, Hammermühle</b>   | <b>3,99 € /St.</b>    |
| <b>Schoko Knusper Müsli, glutenfrei, 300g, Hammermühle</b>  | <b>3,99 € /St.</b>    |
| <b>Hofgemüse Rucola Kirschtomate, Brotaufstrich, 135g, Allos</b>                                      | <b>2,69 € /Glas</b>   |
| <b>Creme Brulee Stick, 22g, Rapunzel</b>  | <b>0,89 € /St.</b>    |
| <b>Latte-Macchiato Stick, 22g, Rapunzel</b>   | <b>0,89 € /St.</b>    |
| <b>Ingwer Limette/Orange Bonbons, 75g, bio4you</b>  | <b>1,19 € /St.</b>    |
| <b>Weichkaramellen, 120g, bio4you</b>   | <b>2,29 € /St.</b>    |
| <b>Yogi Tee Classic 90g lose, yogitea</b>   | <b>3,79 € /St.</b>    |
| <b>Yogi Tee Classic im Beutel, yogitea</b>  | <b>3,29 € /St.</b>    |
| <b>Yogi Tee Frauen Balance im Beutel, yogitea</b>   | <b>3,29 € /St.</b>    |
| <b>Yogi Tee Frauen Power im Beutel, yogitea</b>   | <b>3,29 € /St.</b>    |
| <b>Yogi Tee Grüne Harmonie im Beutel, yogitea</b>   | <b>3,29 € /St.</b>    |
| <b>Yogi Tee Grüne Energie im Beutel, yogitea</b>  | <b>3,29 € /St.</b>    |
| <b>Yogi Tee Sweet Chai im Beutel, yogitea</b>   | <b>3,29 € /St.</b>    |
| <b>Urstoff Helles, 0,5l, Lammsbräu</b>  | <b>1,29 € /Fl.</b>    |
| <b>Urstoff Helles, 10x 0,5l, Lammsbräu</b>  | <b>12,00 € /Kstn.</b> |
| <b>Rose Secco, 0,75l, Weingut Sander</b>  | <b>8,49 € /Fl.</b>    |
| <b>Caipirinha Cocktail, alkoholfrei, 0,2l, Voelkel</b>  | <b>2,49 € /Fl.</b>    |
| <b>Pina Colada Cocktail, alkoholfrei, 0,2l, Voelkel</b>   | <b>2,49 € /Fl.</b>    |
| <b>Sunrise Cocktail, alkoholfrei, 0,2l, Voelkel</b>   | <b>2,49 € /Fl.</b>    |



OBST DER WOCHE **Bioland**



## GELBE WASSERMELONE

VOM BIOLANDHOF WIETHALER, KAMMERSDORF, DE-ÖKO-006

Darf es mal etwas farbige Abwechslung auf dem sommerlichen Fruchteteller sein? Dann probieren Sie auf alle Fälle die gelbfleischige Wassermelone vom Bioland-Hof Wiethaler. Dabei handelt es sich um eine alte, samenfeste Sorte, die ursprünglich aus Sibirien stammt. Für unser Klima ist sie also bestens geeignet! Angebaut werden die Wassermelonen im Freiland in Kößnach und haben daher nur einen Kilometer hinter sich, wenn sie bei uns ankommen. Die Melonen sind sehr aromatisch und bringen eine wunderbare farbige Abwechslung auf den Teller!

## GAZPACHO MIT WASSERMELONE für heiße Tage!



**Zutaten:** 700g Wassermelone (ohne Schale), 500g Tomaten, 1 Paprika, etwas Estragon oder andere Kräuter, 1 TL Salz, 60 ml Olivenöl, Pfeffer, 2-4 Spritzer Habanero-Würzsoße, 1 Minigurke, 100 g Fetakäse, 1 Handvoll Minzblättchen

**Zubereitung:** Wassermelone, Tomaten, Fenchel und Paprika grob würfeln und mit Estragon, Salz und 20 ml Olivenöl in einem Mixer fein pürieren. Die Gazpacho soll möglichst homogen sein. Gazpacho mit Salz, Pfeffer und etwas Habanero-Würzsoße abschmecken und bis zum Servieren kühl stellen. Gurke der Länge nach in hauchdünne Streifen schneiden. Fetakäse in Stücke brechen. Gazpacho in Suppenschalen füllen. Gurkenstreifen und Fetakäse dazugeben, das restliche Olivenöl darüber träufeln und mit Minzblättchen bestreuen.

**Würzsauce Habanero Hot**, Sanchon, 140ml 3,69 €/Fl.

## GRIECHISCHER BAUERN Salat

**Zutaten:** 1 Feta, 1 Gurke, 2 Paprika, 1 rote Zwiebel, 500g Tomaten, 100g Oliven, 1 Bund Petersilie, 2 EL Zitronensaft, 1 Knoblauchzehe, 5 EL Olivenöl, 1,5 TL Oregano, Salz, Pfeffer



### Zubereitung:

Den Schafskäse mit 1 EL Olivenöl beträufeln, mit ½ TL Oregano bestreuen und in Würfel schneiden. Gurke der Länge nach vierteln und die Längsstücke quer in 1-2 cm breite Stücke schneiden. Paprika putzen und in Streifen schneiden, diese nochmal halbieren. Zwiebel in feine Ringe schneiden. Tomaten je nach Größe in Viertel oder Achtel schneiden. Oliven ggf. abtropfen lassen. Petersilie feinhacken. Alle Zutaten sehr vorsichtig in einer großen Schüssel miteinander verrühren und auf einer Servierplatte, auf Tellern oder in Salatschalen anrichten. Für das Dressing das restliche Olivenöl, Zitronensaft, die feingehackte Knoblauchzehe, Salz und Pfeffer gut verrühren und über den Salat gießen. Mit restlichem Oregano bestreuen.

Rezept und Foto: Ökokiste e.V.

## AUSSERDEM IN IHRER ÖKOKISTE:

VOM BIOLANDHOF WIETHALER, KAMMERSDORF, DE-ÖKO-006

## BUNTE VIELFALT

**Bioland**



## BUSCHBOHNEN

Buschbohnen schmecken gedünstet super lecker als Beilage zu Fleischgerichten, zusammen mit getrockneten Tomaten und etwas Parmesan lässt sich aber auch eine leckere vegetarische Mahlzeit daraus zaubern. Bohnen am besten in ein feuchtes Tuch wickeln und im Kühlschrank lagern – das verlängert die Haltbarkeit!

## FRISCHER ZUCKERMAIS

Perfekt zum Grillen! Mais am besten beim Kochen etwas zuckern (kein Salz!), das macht die Körner weich und noch aromatischer.

