



Liebe Kundin, lieber Kunde,

regionaler wird es nicht mehr... Momentan ist die Haupt-Erntezeit unserer Gemüsebauern. Egal, ob Gewächshaus oder Freiland: gerade werden Gemüse und Salate in Hülle und Fülle geerntet! Die kurzen Transportwege sorgen dabei nicht nur für weniger CO₂-Ausstoß, sondern auch für besonders schmackhafte Produkte. Wer jetzt Tomaten genießt, die am Strauch in der ostbayerischen Sonne gereift sind, wird den Unterschied schmecken! Auch für Gartenbesitzer haben wir passende Produkte, denn wer hat schon Zuckermais oder Pilze im eigenen Garten? Einfach im Onlineshop durch unser Sortiment stöbern – da ist für jeden Geschmack etwas dabei!

*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 |
| Geflügelfond, 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!

NEUES VON DER BIOFACH



Vollgemüse Tortillas

von Beetgold, DE-ÖKO-006

Beim Entsaften von Obst und Gemüse bleibt ein fester Pressrückstand übrig. Dieser sog. Gemüsetrester ist viel zu schade zum Wegwerfen, daher stellt das Unternehmen Beetgold daraus Vollgemüse Tortillas her. So landet nichts ungenutzt im Müll! Gemüsetrester steckt voller Ballaststoffe, Mineralstoffe und Vitamine. Der Großteil des Zuckers geht in den Saft, weshalb sich Trester auch als super LowCarb-Rohstoff eignet! Die Tortillas sind glutenfrei, lower carb, ballaststoffreich, und natürlich bio und rein pflanzlich. Wir bieten zwei Sorten an:

Vollgemüse Tortilla Rote Beete

4 St. á 180g

3,99 €/Pckg.

Zutaten: Rote Beete-Trester* (98%), Olivenöl*, Flohsamenschalen*, glutenfreie Haferfaser*, Salz, Zitronensaftkonzentrat*
 (* aus kontrolliert biologischem Anbau)

Vollgemüse Tortilla Karotten

4 St. á 180g

3,99 €/Pckg.

Zutaten: Karotten-Trester* (98%), Olivenöl*, Flohsamenschalen*, glutenfreie Haferfaser*, Salz, Zitronensaftkonzentrat*
 (* aus kontrolliert biologischem Anbau)

ANGEBOT

Wein des Monats:

Rosé Secco trocken Weingut Sander

Helles Gelb, deutliche grüne Reflexe, feine Perlage. Frische, helle Früchte, Holunderblüte, Eisbonbon. Lebendiger, süffiger und erfrischender Gaumen. Regt an und belebt. Für den Balkon, die Terrasse und jede Party der richtige Tropfen. Gerne in Kombination mit frischem Obst, luftigem Gebäck oder salzigen Knabbereien.



Rosé Secco trocken, 0,75l

8,49 €/Fl.

Dazu passt:



Ziegenfrischkäse Honig Cashew

Bioland-zertifiziert, DE-ÖKO-022

16,90 €/kg

Der Ziegenfrischkäse wird mit Honig und Cashew verfeinert und schmeckt sowohl pur als auch leicht in der Pfanne angebraten!

oder

Blauberl Stilton-Art

vom Biokreis-Hof Berl, Ascha, DE-ÖKO-037 52,70 €/kg

sehr aromatisch. Traditionell und regional hergestellt! Familie Berl verarbeitet ausschließlich ihre eigens erzeugte Heumilch, um dem Qualitätsanspruch für ihre Produkte gerecht zu werden. Der Biomilchhof Berl ist nur 10 km von uns entfernt.





GEMÜSE DER WOCHE



ZUCCHINI

Bioland

VOM BIOLANDHOF WIETHALER, KAMMERSDORF, DE-ÖKO-006

Die Zucchini ist ein Kürbisgewächs und stammt ursprünglich aus Mittelamerika. Mit seinem milden, leicht nussigen Aroma ist es ein Allrounder in der Küche. Er schmeckt zu Fleisch- sowie Fischgerichten, aber auch zu Nudeln und Reis; ob als Beilage oder mit Hackfleisch gefüllt, aus der Zucchini kann man alles zaubern und schmeckt immer super lecker.

Zucchini am besten **kühl lagern** – das verlängert die Haltbarkeit!

SPAGHETTI MIT ZUCCHINICREME

Zutaten: 2 EL Pinienkerne, 250g Spaghetti, 2 Zucchini, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 50g Parmesan, 50g Frischkäse, Olivenöl, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Zuerst in einer Pfanne die Pinienkerne ohne Öl so lange rösten, bis sie deutlich Farbe annehmen, dann für später zur Seite stellen. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln, Zucchini würfeln, In einer großen Pfanne etwas Öl erhitzen. Zucchini, Zwiebel und Knoblauch zugeben und anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Käse fein reiben, mit dem Frischkäse und mit dem restlichen Olivenöl in einen Mixbecher geben. Spaghetti nach Packungsanleitung in Salzwasser kochen.

Die fertigen Zucchini zu dem Käse in den Mixbecher geben und mit einem Pürierstab fein mixen, nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spaghetti mit der Creme vermischen (bei Bedarf etwas Nudelwasser zugeben) und anrichten, mit den gerösteten Pinienkernen bestreuen und genießen!

TOMATENTORTE

Zutaten: 450 g Blätterteig, 200 g Frischkäse, 1 Ei, Salz, Pfeffer, Kräuter der Saison, z.B. 2 Bund Basilikum, in Streifen geschnitten, 800 g Tomaten, in feine Scheiben geschnitten

Zubereitung:

Blätterteig auf einem Backblech (kalt gespült) ausrollen. Teigrand hochziehen. Frischkäse mit Ei, Salz und Pfeffer verquirlen. Kräuter dazugeben und auf den Teig streichen. Tomaten auf den bestrichenen Teig legen. Bei 200°C mittlerer Schiene ca. 50 Min. backen. Salzen und pfeffern.

Zucchini haben jetzt Hauptsaison: Unser Tipp ZUCCHINI-PUFFER

Zutaten: Je 500g Zucchini und rohe Kartoffeln raspeln. Salzen und mind. 1 Stunde stehen lassen. Gut ausdrücken, damit die Puffer später gut halten. Mit 2 Eiern und 100g Semmelbröseln durch Kneten eine feste Masse herstellen. In Öl ausbraten. Schmeckt am besten mit einem Kräuter-Joghurt-Dip!



Angebote im August

| | |
|--|--------------|
| Cheddar aus Großbritannien , Vallée Verte | 23,48 € /kg |
| Manouri , Griechenland, bio verde | 27,25 € /kg |
| Frucht-Nuss-Quartett , Cashew-, Kürbiskerne, Cranberries und gesalzene Erdnüsse, 155g, bioladen | 4,29 € /Glas |
| Saaten-Trio , Sonnen-, Kürbiskerne & Zedernüsse, 170g, bioladen | 3,79 € /Glas |
| Paniermehl aus Erbsen & Bohnen, glutenfrei, 140g, Davert | 2,59 € /St. |
| 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. |
| Ingwer Limette/Orange Bonbons , 75g, bio4you | 1,19 € /St. |
| Weichkaramellen , 120g, bio4you | 2,29 € /St. |
| Yogi Tee Classic 90g lose , yogitea | 3,79 € /St. |
| Yogi Tee Classic im Beutel , yogitea | 3,29 € /St. |
| Yogi Tee Frauen Balance im Beutel , yogitea | 3,29 € /St. |
| Yogi Tee Frauen Power im Beutel , yogitea | 3,29 € /St. |
| Yogi Tee Grüne Harmonie im Beutel , yogitea | 3,29 € /St. |
| Yogi Tee Grüne Energie im Beutel , yogitea | 3,29 € /St. |
| Yogi Tee Sweet Chai im Beutel , yogitea | 3,29 € /St. |