



Angebote im September

| | |
|---------------------------------------|-------------|
| Tortellini Ricotta, Pasta Nuova, 250g | 2,29 € /St. |
| Tortenbrie, ÖMA, Demeter-zertifiziert | 25,90 € /kg |
| Gouda jung, Bastiaansen | 14,90 € /kg |
| Butter laktosefrei, Züger, 125g | 2,65 € /St. |

Liebe Kundin, lieber Kunde,

bei unserer bestandenen Öko-Kontrolle wurden wir auch auf die Einhaltung der Kriterien unseres Verbands Ökokiste e.V. geprüft. Mit inzwischen fast 50 Betrieben deutschlandweit engagieren wir uns als Ökokistenverband für die Werte, die uns am Herzen liegen:

Qualität – Regionalität – Transparenz – Ressourceneffizienz – Vertrauen und Fairness – Soziale Verantwortung.

Das bildet die Basis für unser Wirtschaften. Momentan können wir vor allem beim Thema „Regionalität“ punkten, denn jetzt gibt es in der Region Salat und Fruchtgemüse in Hülle und Fülle! Unser Tipp: bestellen Sie etwas mehr Paprika, Tomaten und Co. und machen sie das Gemüse haltbar für Herbst und Winter. So können Sie auch mitten im Dezember sonnengereifte heimische Tomaten genießen!

Herzlichst, Ihre Martina Kögl und das Team der Ökokiste Kößnach

Wertvoll. Denn Bio ist uns nicht genug.

Nah & Nachhaltig
Wir liefern in Mehrwegkästen!
Jeder Ökokistler beliefert nur seine Umgebung. Wir sind also in Eurer Nähe, immer für Euch da und Eure Kiste legt nur kurze Wege zurück. Und auch in puncto Verpackung, CO2-Bilanz oder Energiegewinnung ist uns Nachhaltigkeit stets wichtig.

Regional & Saisonal
Entweder bauen wir selbst an oder wir arbeiten mit regionalen Partnern zusammen. Damit unterstützen wir heimische Bio-Landwirte und erreichen so, dass immer mehr Ackerflächen ökologisch bewirtschaftet werden.

Hochwertiges Bio-Angebot
Alles, und alles Bio. Darauf ist Verlass. Auf unsere Obst- und Gemüse-Auswahl sind wir besonders stolz. Ihr bekommt bei uns aber auch das komplette Bio-Vollsortiment.

Vielfältig & Transparent
Als Obst- und Gemüse-Spezialisten bieten wir eine reiche Vielfalt an Sorten. Dabei wissen wir von jeder Tomate und jeder Kartoffel, woher sie kommt und wie sie erzeugt wurde.

100 Prozent Bio
Was in die Ökokiste kommt, ist zu 100 Prozent Bio. Und wenn wir 100 Prozent sagen, meinen wir das auch so: Große Teile unserer Waren sind von einem anerkannten Anbauverband zertifiziert.

Sozial & Fair
Viele Ökokisten-Betriebe unterstützen soziale Projekte und Initiativen oder sind selbst aktiv engagiert. Fairness, Respekt und Wertschätzung sind unsere Leitwerte im Umgang mit unseren Partnern, Mitarbeitern und Kunden.

Alle mit naturreinen Sorten

Flugversuche kommen nicht in die Kiste!

Nur 2,5 km Fahrtstrecke pro Lieferung

Einmal ist gut!

Bio hört nicht beim Shoppen auf!



Süßwasserfisch vom Weiherblasch DE-ÖKO-037 aus der nördlichen Oberpfalz bei Schönsee

| | |
|--|-------------|
| Regenbogenforelle, ca. 220-320g | 2,09 €/100g |
| Regenbogenforellenfilets, 2 Stück, 150-250g | 3,69 €/100g |
| Regenbogenforelle geräuchert, ca. 200-300g | 3,09 €/100g |
| Regenbogenforellenfilets geräuchert, 2 St., 150-250g | 4,79 €/100g |
| Lachsforellenfilet, 1 Stück, ca. 300g | 4,09 €/100g |
| Elsässer Saibling, ca. 250-330g | 2,99 €/100g |
| Elsässer Saiblingsfilets, 2 St., ca. 200-300g | 4,59 €/100g |

küchenfertig vakuumiert

www.weiherblasch.de

**Auslieferung in KW 37 = 12.09. bis 16.09.,
Bestellschluss Freitag, 09.09. 6 Uhr morgens**

| | |
|--|--------------|
| Speisequark Kräuter, Berchtesgadener Land, 200g | 1,19 € /St. |
| Lasagne Platten hell, bioladen, 250g | 1,65 € /St. |
| Ahornsirup Grad A, Naturata, 250ml | 6,29 € /FL. |
| Ahornsirup Grad C, Naturata, 250ml | 6,29 € /FL. |
| Black Forest Tofu, geräucherter Tofu mit Kümmel & Kräutern, Taifun, 200g | 2,19 € /St. |
| Feigenkonfitüre, bioladen, 240g | 3,59 € /Glas |
| Weißer Bohnen gegart, Nur PUUR, 350g | 1,79 € /Glas |
| Tomaten geschält, bioladen, 800g | 1,79 € /Dose |
| Tomatenstücke Cubetti, bioladen, 400g | 1,09 € /Dose |
| Grüne Oliven mit Mandeln, EPIKOUROS | 34,90 € /kg |
| Grüne Oliven mit Knoblauch, EPIKOUROS | 34,90 € /kg |
| Grüne Oliven mit Paprika, EPIKOUROS | 34,90 € /kg |
| Balsamico-Essig weiß, byodo 0,5l | 4,99 € /FL. |
| Olivenöl Kalamata, MANI Bläuel, 0,5l | 8,79 € /FL. |
| Beeren in dreierlei Schokolade, Landgarten, 50g | 2,29 € /St. |
| Himbeeren in Beerschokolade, Landgarten, 50g | 2,29 € /St. |
| Espresso ganze Bohne, 100% Arabica, bioladen, 1kg | 16,99 € /St. |
| Hefeweizen, Lammsbräu, 0,5l | 1,29 € /FL. |
| Hefe-Weizen alkoholfrei, Lammsbräu 0,5l | 1,29 € /FL. |



OBST DER WOCHE



FRÜHÄPFEL

VOM NATURLANDHOF VILSER, ALTEGLOFSHEIM, DE-ÖKO-037

Die Frühäpfel-Saison startet etwas verhalten. Aufgrund der anhaltenden Trockenheit sind die Äpfel sehr klein. Nicht einmal die Tröpfchenbewässerung, die Alfons Vilser nutzt, kam gegen die wochenlange Dürre an. Aber nun ist es so weit und wir erhalten wieder frische Äpfel aus der Region. Die Frühäpfel bieten wir als Sortenmischung an, sie schmecken trotz kleiner Größe wie jedes Jahr unglaublich gut!

GEBACKENE AUBERGINE MIT ZITRONEN-DIP

Zutaten: 1 kg Auberginen, 500 g Tomaten, 300 g Mozzarella, 1 Bund Petersilie, 3 Knoblauchzehen, 1 Zitrone, 500 g Joghurt, 4 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker, Öl für die Auflaufform

Zubereitung: Die Auberginen der Länge nach im Abstand von ca. 1,5 cm bis zum Stielansatz aufschneiden und auffächern. Kräftig mit Salz bestreuen und 20 Minuten stehen lassen. Den Ofen auf 200°C vorheizen. In der Zwischenzeit die Tomaten und den Mozzarella in dünne Scheiben schneiden. Die Petersilie fein hacken und mit 3 sehr fein gehackten oder zerdrückten Knoblauchzehen vermischen. Die Auberginen mit Wasser abspülen und mit einem Küchentuch gut trocken tupfen. In einer großen Auflaufform auffächern und die Zwischenräume mit Tomaten- und Mozzarella-Scheiben sowie 2/3 der Petersilienmischung füllen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen, mit 3 EL Olivenöl beträufeln. Im Ofen etwa 30 Minuten backen. Der Käse sollte goldbraun, die Aubergine weich sein. In der Zwischenzeit den Joghurt mit der restlichen Petersilienmischung, 3 EL Zitronensaft und Zitronenabrieb, einer Prise Zucker, Salz, Pfeffer und dem restlichen Olivenöl vermischen. Die Aubergine aus dem Ofen nehmen, mit ggf. entstandenem Bratsaft aus der Auflaufform beträufeln und mit dem Dip servieren.



OFEN-RATATOUILLE



Zutaten: 1 Aubergine, 1 Zucchini, 900 g Tomaten, 1 Spitzpaprika, 1 mittelgroße Zwiebel, 3 Knoblauchzehen, 1 Packung Mozzarella, 8 EL Olivenöl, 1 EL Weißweinessig, 1 EL Kräuter der Provence, 1 Prise Chilipulver, 1 Prise Zucker (od. etwas Honig), Salz, Pfeffer

Zubereitung: Den Ofen auf 200° C vorheizen. Die Zwiebel in feine Streifen schneiden und den Knoblauch fein hacken. Die Hälfte der Tomaten in 1 cm Würfeln schneiden. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebelstreifen 3 min andünsten, dann den Knoblauch hinzugeben, 1 min mitdünsten. Mit 1 EL Essig ablöschen. Nun die Tomatenwürfel, Chilipulver u. Zucker hinzugeben u. 5 min mit Deckel schmoren lassen, dabei hin u. wieder umrühren. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Die Aubergine, die Zucchini, die restlichen Tomaten und die Paprikaschote in sehr dünne Scheiben hobeln oder schneiden, die Auberginenscheiben ggf. nochmal quer halbieren. Die Tomatenmasse in einer runden oder eckigen Auflaufform verteilen. Das Gemüse abwechselnd dachziegelartig darauf legen. Kräftig salzen und pfeffern. 6 EL Olivenöl mit den Kräutern vermischen und über das Gemüse träufeln. Im Ofen etwa 45 min backen, dabei mit einem ofenfesten Deckel oder Backpapier abdecken. Dann das Gemüse mit dem kleingewürfelten Mozzarella bestreuen und ohne Abdeckung nochmals ca. 15 min backen, bis der Käse Farbe bekommen hat.

Die Auberginen, Paprika und die bunten Cherrytomaten kommen diese Woche vom Biolandhof Laurer, die Zucchini vom Biolandhof Wiethaler, beide DE-ÖKO-006.



AUßERDEM IN IHRER ÖKOKISTE

GELBE WASSERMELONEN

vom Biolandhof Wiethaler, DE-ÖKO-006

Schmecken auch wunderbar als Eis-Erfrischung: Wassermelone schälen und bestmöglich entkernen. Dann wird die Wassermelone in einem Mixer zusammen mit etwas Zitronensaft püriert. In Eisformen füllen und über Nacht in den Froster stellen.



DIE ERSTEN REGIONALEN KAROTTEN

vom Biolandhof Limbrunner, Kirchroth, DE-ÖKO-006

