



Liebe Kundin, lieber Kunde,

vergangenen Samstag fand in Regensburger der Saatguttag statt. Die riesige Resonanz hat uns mal wieder gezeigt, dass die Themen Saatgut, Vielfalt und die besondere Bedeutung alter Pflanzen viele Menschen beschäftigt.

Auf unserer Facebook-Seite gibts dazu noch mehr Infos und Fotos.



Nur noch 4 Wochen bis Ostern!

Wir stellen Ihnen in den nächsten Kundenbriefen und in unserem Online-Shop unser großes Angebot an Fleisch, Fisch und Co. vor! Planen Sie jetzt fürs Osterfest!

Eine genussvolle Woche wünscht Ihnen

Ihre Martina Kögl und das Team der Ökokiste Kößnach

Lamm*



aus Nittendorf vom Demeterhof Doll - www.haflingerhof-doll.de

| | |
|---------------------------------|-------------|
| Lamm halb, ca. 8-11 kg | 1,69 €/100g |
| Lammkeule ganz, ca. 2,5-3kg | 2,55 €/100g |
| Lammkeule ohne Knochen ca. 2 kg | 2,99 €/100g |
| Lammkeulenbraten, ca. 1,5kg | 2,49 €/100g |
| Lammschulter, ca. 2kg | 1,89 €/100g |
| Lammrollbraten, ca. 750g | 2,19 €/100g |
| Lammrücken, ca 600 g | 2,59 €/100g |
| Lammkotelett, 4 Stück/Pack. | 2,59 €/100g |
| Lamm-Haxerl, 2 Stück | 1,69 €/100g |
| Lamm-Leber, 500g | 0,95 €/100g |
| Lamm-Rollbraten, ca. 750g | 2,59 €/100g |
| Lammfleisch f. Gulasch, 750g | 1,99 €/100g |
| Keulenscheiben, ca. 800g | 2,99 € / kg |

Bestellschluss: Freitag, 16. März 2018

Winter-Abstellplatz

Bitte teilen Sie uns für die kommenden Lieferungen einen geschützten Abstellplatz für Ihre Ökokiste mit. Legen Sie gegebenenfalls eine Decke o.ä. bereit, mit der unsere Fahrer die Kiste abdecken können.

Gemüse kann sehr leicht „erfrieren“.

Hähnchen*

Vom Biolandhof Vest aus Aufhausen

| | |
|-----------------------------|----------------|
| Hähnchen ganz, ca. 1,7 kg | 1,25 € / 100 g |
| Hähnchen halb, ca. 1 kg | 1,35 € / 100 g |
| Hähnchen-Brust, 2 Stück | 3,19 € / 100 g |
| Hähnchen-Keulen, 2 Stück | 1,49 € / 100 g |
| Hähnchen-Flügel ca. 500g | 0,69 € / 100 g |
| Hähnchen-Gyros, ca. 500g | 2,39 € / 100 g |
| Hähnchenleber, ca. 300g | 1,05 € / 100 g |
| Hähnchen-Carcassen ca. 1 kg | 1,17 € / 100 g |

Bestellschluss: Freitag, 23. März 2018

Fisch*



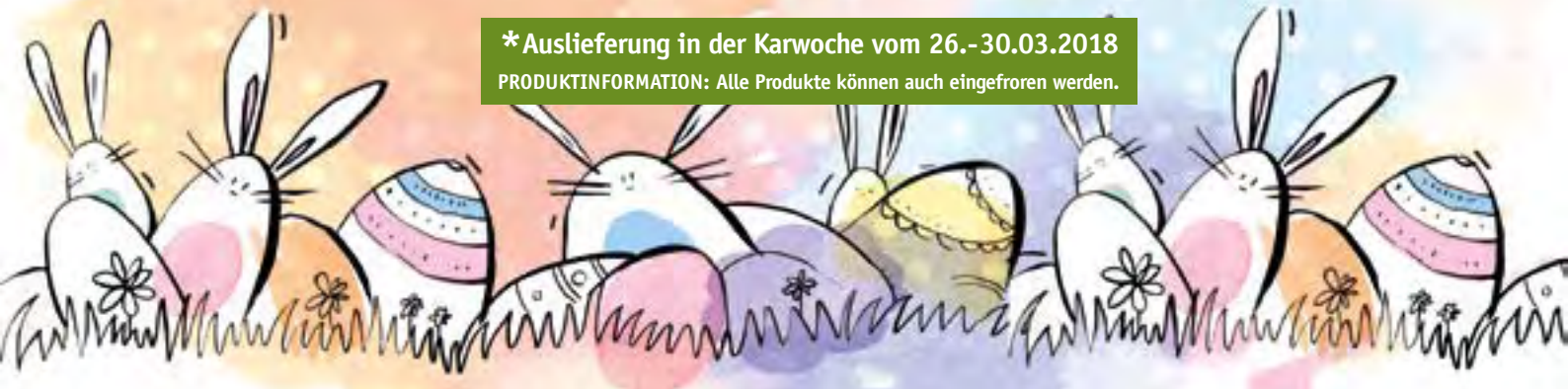
Vom Weiherblasch aus Schönsee in der Oberpfalz

| | |
|---------------------------------------|---------------|
| Regenbogenforelle, frisch, ganz | 1,89 € /100 g |
| Regenbogenforellenfilets, 2 Stück | 3,49 € /100 g |
| Geräucherte Regenbogenforelle | 2,49 € /100 g |
| Ger. Regenbogenforellenfilets, 2 St. | 3,99 € /100 g |
| Lachsforelle, ganz, frisch, ca 400 g | 1,99 € /100 g |
| Lachsforellenfilets, 2 St, frisch | 3,89 € /100 g |
| Lachsforelle, geräuchert, ganz | 2,49 € |
| Lachsforellenfilet, 2 St., geräuchert | 3,99 € |
| Elsässer Saibling frisch | 2,89 € /100 g |
| Elsässer Saibling, 2 Filets frisch | 4,39 € /100 g |
| Elsässer Saibling geräuchert, | 3,99 € /100 g |
| Saibling, 2 Filet, geräuchert | 4,99 € /100 g |

Bestellschluss: Freitag, 23. März 2018

*Auslieferung in der Karwoche vom 26.-30.03.2018

PRODUKTINFORMATION: Alle Produkte können auch eingefroren werden.





GEMÜSE DER WOCHE

Pastinake

regional, Biolandhof Wiethaler, Stallwang

Erst seit ein paar Jahren liegen Pastinaken bei uns wieder im kulinarischen Trend – denn aus dem würzigen Wurzelgemüse lassen sich sowohl deftige Eintöpfe als auch feine Suppen und Pürees zubereiten.

Im Gemüsefach des Kühlschranks hält sich die Pastinake zwei bis vier Wochen.

Dank ihrer hohen Nährstoffdichte versorgt uns die Pastinake mit reichlich B-Vitaminen, Vitamin C und E sowie Eisen und Magnesium. Ballaststoffe aus der Pastinake pflegen unsere Darmflora und bringen die Verdauung in Schwung.



KRAUTSUPPE

Zutaten: 1 Weißkraut (ca. 1 kg), 1 kleiner Knollensellerie, 2 Zwiebeln, 4 EL Sonnenblumenöl, evtl. 1 Prise Zucker, 2 EL Tomatenmark, 1 TL edelsüßes Paprikapulver, (evtl. die Hälfte davon geräuchert- gibts ganz neu von Sonnentor!), 1 Spritzer Weißweinessig, Salz, Weißer Pfeffer aus der Mühle, ca. ½ TL gemahlene Kümmel, 1,5 l Gemüsebrühe, Saure Sahne, Staudensellerieblätter oder Petersilie

Zubereitung:

Äußere Blätter vom Weißkraut entfernen, Kraut vierteln, Strunk herauschneiden und in kleine rechteckige Stücke schneiden. Sellerie schälen, in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und klein schneiden. In einem großen Topf, Kohl, Sellerie und Zwiebeln in Sonnenblumenöl anschwitzen. Evtl. Zucker dazugeben, kurz glasig rösten. Tomatenmark und Paprikapulver beifügen, mit Essig ablöschen. Gewürze dazugeben. Mit Gemüsebrühe auffüllen. Ca. 15 Minuten köcheln lassen. Das Kraut sollte nicht zu weich sein, sondern etwas Biss haben (Lagerkohl ca. 5 Minuten länger kochen). Abschmecken. Anrichten, mit glatt gerührter saurer Sahne und Sellerieblättern garnieren. TIPP: Roggenbrot passt gut dazu.

AUSSERDEM IN IHRER ÖKOKISTE

Lauch

regional vom Naturlandbetrieb Saxinger, Wallersdorf



Weißkraut

regional vom Bio-Betrieb Starzer aus Wallersdorf

Jung-Rindfleisch Mischpakete

vom Biolandhof Kreuzer
in Hauzenberg bei Regensburg -
www.schlossgut-hauzenberg.de

Bioland[®]



Paket 1*, 5 kg 18,50 €/kg

4 Rouladen und 1 Braten, Suppenfleisch

Paket 2*, 5 kg 17,50 €/kg

4 „dünne“ Steaks aus der Lende oder Hüfte
und 1 oder 2 kleine Braten, Suppenfleisch

Paket 3*, 5 kg 17,50 €/kg

2 extra dicke Steaks zwischen „Rib-Eye und T-Bone“
vom vorderen Teil des Rückens am Knochen, Suppenfleisch

Paket 4*, 10 kg 17,90 €/kg

ca. 4,4 kg Braten, ca. 1 kg Gulasch, ca. 3,4 kg Suppenfleisch
ohne Knochen, ca. 4 Stück Lendensteaks, ca. 4 Rouladen

*Alle Fleischstücke sind einzeln vakuumiert u. können eingefroren werden.
Die Pakete beinhalten etwa 1/3 Schmorfleisch und 1/3 Suppenfleisch.

Bestellschluss: Freitag, 16. März 2018
Auslieferung in KW 12 vom 19. - 23.03.2018

PASTINAKENCHIPS

Zutaten: 500g Pastinaken, Öl, Salz

Zubereitung:

Die Pastinaken mit der Küchenreibe in feine Scheibchen schneiden und in gutem Öl knackig in der Pfanne ausbraten. Mit Salz bestreuen, fertig.

Bioland[®]



Einfach und lecker