



Hähnchen*

Bioland

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	1,65 € / 100 g

Bestellschluss: Freitag, 23. März 2018

Liebe Kundin, lieber Kunde,

Insgesamt 40 Tage dauert die alljährliche Fastenzeit – sie soll an die Zeit von Jesus in der Wüste nach seiner Taufe erinnern. Mit dieser Tradition bereiten sich Christen auf das Osterfest vor. Und ab Ostersonntag, dem offiziellen Ende der Fastenzeit darf dann wieder genussvoll gekocht und gebacken werden. Bestellen sollten Sie unsere Osterangebote aber jetzt schon! Nicht jedes Produkt ist unbegrenzt verfügbar.

Eine genussvolle Woche wünscht Ihnen

Ihre Martina Kögl und das Team der Ökokiste Kößnach



Jung-Rindfleisch Mischpakete

vom Biolandhof Kreuzer
www.schlossgut-hauzendorf.de

Bioland

Paket 1* , 5 kg, 4 Rouladen und 1 Braten, Suppenfleisch	18,50 €/kg
Paket 2* , 5 kg, 4 „dünne“ Steaks aus der Lende oder Hüfte und 1 oder 2 kleine Braten, Suppenfleisch	18,50 €/kg
Paket 3* , 5 kg, 2 extra dicke Steaks zwischen „Rib-Eye und T-Bone“ - am Knochen, Suppenfleisch	18,50 €/kg
Paket 4* , 10 kg, ca. 4,4 kg Braten, ca. 1 kg Gulasch, ca. 3,4 kg Suppenfleisch, 4 St. Lendensteaks, 4 Rouladen	17,90 €/kg

*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

Oster-Angebote

Ostereier, bunt, gekocht, 6 St.	3,99 € /Verp.
Kokos Marzipan Herzen, 65g, Rosengarten	3,79 € /Verp.
Marzipan Herzen, 65g, Rosengarten	3,79 € /Verp.
Osterhase Vollmilch, 80g, Rosengarten	2,99 € /Verp.
Lolly Osterhase, Vollmilch 15g, Rosengarten	0,89 € /Stück
Schoko Nougat Eier, 100g, Rosengarten	3,99 € /Stück
Schoko Himbeer Mandeln, 100g	3,79 € /Stück
Gelee Bananen 250g, aus d. Region	3,59 € /Stück
Frohe Ostern Tee, lose, Bio	4,19 € /Packg.
Kakaopulver, 125 g	2,19 € /Packg.
Vollmilch Kuvertüre HIH 200g, Rapunzel	3,19 € /Packg.
RAPADURA Vollrohrzucker, 1kg	6,99 € /Packg.
Trockenhefe 9g	0,69 € /Stück
Weizenmehl 2,5kg Type 550	5,19 € /Tüte
Weizenmehl 2,5 kg, Type1050	5,29 € /Tüte
Dinkelmehl 2,5 kg, Type 630	8,99 € /Tüte

von der Antersdorfer Mühle

Fisch*



Vom Weiherblasch aus Schönesee 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.



SCHARFER BUTTERNUTKÜRBIS

Zutaten: 1 Butternutkürbis (oder andere Kürbissorte), ½ TL Fenchelsamen, 2 TL Koriander, 2 Chilischoten (frisch, aus dem Glas oder getrocknet- nach Geschmack evtl. auch mehr!), 1 TL Salz, 1 TL schwarzer Pfeffer, 1 Zehe Knoblauch, ½ TL Oregano, Olivenöl

Zubereitung: Den Kürbis waschen und halbieren. Das faserige Innere und die Kerne mit einem Löffel auskratzen. Beim Butternutkürbis kann man die Schale dranlassen, bei den anderen Kürbissorten die Schale entfernen. Dann das Fruchtfleisch längs in grobe Scheiben schneiden (erst vierteln, dann die viertel halbieren etc., bis man ca. 1 cm dicke, lange Scheiben hat) In einem Mörser Fenchel, Koriander, Oregano und Chilischoten zu einem Pulver zerreiben und Salz und Pfeffer mit unterrühren. Die Knoblauchzehe abziehen, hacken, dazugeben und kräftig untermischen. Nun die Kräuterpaste in eine Schüssel geben und Olivenöl und die Kürbisstücke hinzufügen. Anschließend einen Deckel auf die Schüssel geben und kräftig durchschütteln, damit die Kürbisscheiben gleichmäßig mit den Kräutern bedeckt sind. Die Kürbisstücke in eine Auflaufform geben und bei 200 Grad ca. 30-40 Minuten backen, bis sie weich sind.



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	2,89 €/100g
Lammkotelett, 4 Stück/Pack.	2,66 €/100g
Lamm-Haxerl, 2 Stück	1,69 €/100g
Lamm-Leber, 500g	0,95 €/100g
Lamm-Rollbraten, ca. 750g	2,19 €/100g
Lammfleisch f. Gulasch, 750g	1,99 €/100g
Keulenscheiben, ca. 800g	2,49 € / kg

Bestellschluss: Freitag, 16. März 2018

*Auslieferung in der Karwoche vom 26.-30.03.2018

PRODUKTINFORMATION: Alle Produkte können auch eingefroren werden.

GEMÜSE DER WOCHE

Toskanischer Schwarzkohl



Eine hocharomatische Grünkohl-Spezialität, die ursprünglich aus Italien kommt. Kräftig im Geschmack passt er hervorragend zu einem fruchtigen Olivenöl und eignet sich ideal als Beilage zu Pasta oder Bratkartoffeln bzw. als Zutat in grünen Smoothies. Kohl ist ein idealer Vitaminspender für die kalten Tage. Eine Portion deckt den Vitamin C Bedarf für den ganzen Tag.

SCHWARZKOHL MIT TAGLIATELLE

Zutaten: 500g Tagliatelle, 40g Pinienkerne (Ersatz kleingehackte Cashewkerne), 2 Stück Peperoni, 3 EL Olivenöl, 3 Knoblauchzehen, 1 Zwiebel, 100g Parmesan, 600g Schwarzkohl, Salz, Pfeffer aus der Mühle



Zubereitung:

Schwarzkohl waschen, Blattgrün von den dicken Blattrippen schneiden und in Streifen schneiden. In einem großen Topf mit Salzwasser 4-5 Minuten blanchieren, mit einer Schaumkelle heraus nehmen und in Eiswasser abschrecken. Kochwasser auffangen. Abgekühlten Kohl gut abtropfen lassen. Pinienkerne oder Cashewnüsse in einer fettfreien Pfanne hellbraun rösten.

Kohlwasser erneut zum Kochen bringen, darin die Bandnudeln al dente kochen, abgießen aber nicht abschrecken.

Peperonistücke, Zwiebeln und Knoblauch im Olivenöl anschwitzen. Schwarzkohl hinzufügen und 1 Minute anbraten. Bandnudeln unterschwenken.

Mit den Nüssen und geriebenem Parmesan bestreut servieren.