



Liebe Kundin, lieber Kunde,

Endlich wird es wieder wärmer. Der Frühling steht vor der Tür. Aus den Gewächshäusern der Region gibt es jetzt schon die ersten frischen Kräuter und Salate. Dafür geht das Lagergemüse langsam zur Neige - bis auf Rote Bete und Gelbe Rüben. Nächste Woche erntet Biolandbauer Wiethaler wieder frische Topinamburwurzeln.

Eine genussvolle Woche wünscht Ihnen

Ihre Martina Kögl und das Team der Ökokiste Kößnach



Unsere Angebote
 zum Osterfest



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

**TÜRMCHEENSALAT MIT AVOCADO
 UND ROTE BETE**

Zutaten: 300 g Rote Bete, 1/2 rote Zwiebel, 4 EL Olivenöl, 100 ml Orangensaft, 1/4 Bund Schnittlauch, 2 Avocados, 5 EL Zitronensaft, Salz, schwarzer Pfeffer, 20 g Babyspinat oder Salatblätter, 4 kleine Zweige Dill, 1 EL geschälte Hanfsamen



Zubereitung:

Rote Bete schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Zwiebel fein hacken. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Rote Bete und Zwiebel darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten braten. Orangensaft zugeben, aufkochen und komplett einkochen lassen. Alles auf einem Teller flach ausbreiten und auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.

Schnittlauch in feine Ringe schneiden. Avocados halbieren. Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in 1 cm große Würfel schneiden. Mit 4 EL Zitronensaft und 1 EL Olivenöl mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Spinat in feine Streifen schneiden. Rote Bete mit 1 EL Zitronensaft und 1 EL Öl mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Salat mit Hilfe eines Anrichterrings (8 cm) auf die Teller türmen. Dazu 1/4 der Avocadowürfel und darauf 1/4 der Roten Bete einschichten. Ring abziehen.

Salat mit Dill garnieren. Spinat mit Hanfsamen und 1 EL Öl mischen und um die Türmchen herum anrichten. Mit den Nüssen und geriebenem Parmesan bestreut servieren.

Lamm*



aus Nittenau 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.





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

ROTE RÜBEN- SALAT MIT GRAPEFRUIT

Zutaten: 1-2 Grapefruits, 3 EL Zitronensaft, 1 TL Blütenhonig, 1 EL mittelscharfer Senf, 8 EL natives Oliven- oder Rapsöl, Salz, schwarzer Pfeffer, 2 Rote Bete (ca. 220 g), 2 Kugeln Mozzarella, 250 g Pflücksalatmischung, feine Salatblätter oder Rucola, 1-2 EL Goldleinsamen



Zubereitung:

Grapefruits schälen, dabei die weiße Haut entfernen. Grapefruits in Scheiben schneiden. Saft auffangen. Saft mit Zitronensaft, Honig, Senf und Öl verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Rote Bete schälen und in sehr dünne Scheiben hobeln. Mozzarella gut abtropfen lassen und in Stücke zupfen oder schneiden. Grapefruits mit Roter Bete, Dressing, Mozzarella und Salat mischen. Eventuell mit Salz und Pfeffer würzen. Auf einer Platte anrichten und mit Leinsamen bestreuen.

GEMÜSE DER WOCHE

Löwenzahngemüse Catalogna

Dieses Gemüse aus der Familie der Korbblüter hat einen hohen Gehalt an Bitterstoffen, die sich auf Blutgefäße und die Verdauung günstig auswirken. Den meisten Zichoriengewächsen ist zudem gemeinsam, dass sie stark harntreibend wirken. Die dunkelgrünen, löwenzahnartigen Blätter der Catalogna sind am bitterstoffreichsten.



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



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