



## LIEFERTAGSVERSCHIEBUNG

Kunden, die normalerweise am Freitag beliefert werden, erhalten ihre Ökokiste (wegen Karfreitag) erst am Karsamstag. In der Woche nach Ostern kommen alle Kisten jeweils einen Tag später.

### Liebe Kundin, lieber Kunde,

Wir vermeiden, wo immer es geht, den Einsatz von unnötigen Verpackungen. Diese Strategie verfolgen wir seit vielen Jahren, und natürlich optimieren wir auch hier immer weiter:

Zum Beispiel geschieht dies durch den Einsatz von Mehrwegkisten mit Deckel, Kühlkisten und Kühlfahrzeugen. Wir packen soviel Produkte wie möglich lose in die Kisten, wir verwenden keine Plastischälchen im Obst- und Gemüsebereich und auch keine Plastiktüten.

Nur ganz empfindliche Kräuter und Feldsalat werden in Plastiktüten aus gentechnikfreier Maisstärke gepackt.

Bei Brotlieferungen sind die Tüten aus Papier und verrottbarem Plastik und können recycelt oder kompostiert werden.

Bei Käse und Wurst: Nur noch ganz empfindliche Aufschnittwurst, frische Brühwürste und Fleisch vakuumieren wir in PE-Beutel, der Rest wird in Papierbögen mit einer dünnen PE-Folie, die getrennt entsorgt werden kann, verpackt.

Eine genussvolle Woche wünscht Ihnen

*Ihre Martina Kögl und das Team der Ökokiste Kößnach*

## Unsere Weinempfehlung zum Osterfest

*und der ideale Begleiter zu Fisch und Geflügel*

Das renommierte und älteste deutsche **Bio-Weingut Sander aus Mettenheim** im sonnenverwöhnten Rheinhessen hält einmal im Jahr einen ganz besonderen charakterstarken Spitzenwein bereit: **Fass 39**, eine Komposition aus Weißburgunder und Grauburgunder. Seine Exklusivität erhält dieser gehaltvolle, stoffige Wein durch seine Auflage: es gibt lediglich die Menge eines einzigen Fasses.



Die schmeichelnde und füllige Charakteristik dieses tollen Weines, der ökologisch angebaut in warmer Lage gedeiht, hebt seine Qualität auf internationales Niveau und lässt seinen Genuß zu einem wahren Vergnügen werden.

**7,99 €/ 0,75 l Flasche**

## 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 € /100 g
Lachsforellenfilet, 2 St., geräuchert	3,99 € /100 g
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

## 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**

**\*Auslieferung in der Karwoche vom 26.-30.03.2018**

PRODUKTINFORMATION: Alle Produkte können auch eingefroren werden.







## GEMÜSE DER WOCHE

### Topinambur

Das Wurzelgemüse Topinambur sieht aus wie Ingwer, schmeckt wie eine nussige Artischocke und lässt sich braten, kochen, frittieren und backen wie eine Kartoffel.

Das weißlich bis gelbe Fruchtfleisch der Topinambur schmeckt sehr mild und passt damit perfekt zu Fleisch und Fisch. Auch als Suppe oder als eine Komponente im Gemüseauflauf sind die Knollen beliebt.

**Aufbewahren:** höchstens eine Woche im Kühlschrank. Verliert leicht den Wassergehalt und schrumpft daher rasch. In Plastik gelagert, schimmeln sie rasch.



## GRATINIERTER RADICCHIO MIT PARMESAN

**Zutaten:** 1 Radicchio, Salz, 50g Butter, Pfeffer, 150g Parmesan



**Zubereitung:** Äußere Blätter des Radicchio entfernen, eventuell für einen Salat verwenden. Radicchio vierteln und mit einer Schaumkelle kurz in kochendes Salzwasser tauchen. Auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Backofen auf 180°C vorheizen.

Radicchio-Viertel in einer gebutterten Kasserolle nebeneinanderlegen, salzen und pfeffern.

Mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen, mit Butterflöckchen belegen. Im Backofen 10-15 Minuten überbacken.

## RAPUNZELSALAT (FELDSALAT) MIT NÜSSEN UND TOPINAMBUR

**Zutaten:** 3 EL Weißweinessig, Salz, Pfeffer, 3 TL flüssiger Honig, 6 EL Nussöl oder geröstetes Sesamöl, 70g gehackte Haselnusskerne, 100g Blauschimmelkäse, 2 Scheiben Vollkornbrot, 300g Topinambur, 2 rote Äpfel, 2 EL neutrales Öl, 150g Rapunzelsalat (Feldsalat)



**Zubereitung:** Essig, 3 EL Wasser, Salz, Pfeffer, Honig und Nussöl zu einer Salatsoße rühren und abschmecken. Nüsse in einer beschichteten Pfanne goldbraun rösten, abkühlen lassen. Käse in dünnen Scheiben auf die Brotscheiben legen. Brot in Streifen schneiden.

Topinambur in sehr dünne Scheiben schneiden, damit er beim Braten kross wird. Äpfel in feine Spalten schneiden. Scheiben und Spalten nacheinander in je 1 EL Öl goldbraun braten.

Rapunzelsalat, Salatsoße und der Hälfte der Nüsse mischen. Portionsweise anrichten. Äpfel und Topinambur darauf verteilen und mit den restlichen Nüssen bestreuen. Mit den Brotstreifen servieren.

## Oster-Angebote

Eier, 10 St., Größe M, Naturland, Kallmünz	3,99 € /Packg.
Eier vom Zweinutzungshuhn, Größe S, Naturland, Alteglofsheim	2,29 € /Packg.
Ostereier, bunt, gekocht, 6 St.	3,99 € /Packg.

**Eier: Nur solange der Vorrat reicht!**

Kokos Marzipan Herzen, 65g, Rosengarten	3,79 € /Packg.
Marzipan Herzen, 65g, Rosengarten	3,79 € /Packg.
Osterhase Vollmilch, 80g, Rosengarten	2,99 € /Packg.
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

