



Suppenhuhn vom Zweinutzungshuhn

vom Naturlandbetrieb
Hendlmeier aus Alteglofsheim.

Die Suppenhühner kommen gefrostet und können weiter eingefroren werden. Ideal für nahrhafte Hühnerbrühen und Frikasse. Frisch geschlachtet, gefrostet am Erzeugerbetrieb und mit Haltbarkeitsdatum ausgezeichnet.

Gewicht kann schwanken! ca. 1,5 bis 1,8 kg



STÜCKPREIS

14,90 €

Liebe Kundin, lieber Kunde,

das Team der Ökokiste Kößnach bedankt sich an der zahlreichen Teilnahme an unserer Kunden-Umfrage, Ihre Ehrlichkeit, die konstruktive Kritik und vor allem über die positiven Rückmeldungen an unser Team und unserem Lieferservice. Die Auswertung ist bereits in vollem Gange und wir arbeiten an der Umsetzung einiger Verbesserungsvorschläge. Wir nehmen uns Ihre Wünsche zu Herzen und eventuell kann der ein oder andere Wunsch schon bald erfüllt werden.

Wir wünschen Ihnen zu Ostern viel Sonnenschein, einen fleißigen Osterhasen und erholsame Feiertage!

In der kommenden Woche beliefern wir Sie wegen dem Feiertag am Ostermontag einen Tag später!

Ihre Martina Kögl und das Team der Ökokiste Kößnach

Feines vom Zweinutzungshuhn



Stolzer Gockel

vom Geflügelhof
Schubert aus Franken

**Vollkornserven im Glas,
ungekühlt mind. 1 Jahr haltbar,
ideal für die schnelle Küche!**

Im Rahmen ihres Junggockel-Projektes zieht der Geflügelhof Schubert seit Ende 2009 so viele Gockel wie nur möglich mit auf.

Die Gockel leben in einem eigenen Stall mit Wintergarten und Grünauslauf. Erst wenn sie vier bis fünf Monate gescharrt und gekräht haben, werden sie als traditioneller Gockel küchenfertig an bewusste Verbraucher verkauft.

Die Gockel sind langsam und gesund mit viel Bewegung aufgewachsen, ihr Fleisch ist muskulös und fettarm.

Mehr Infos unter: www.gefluegelhof-schubert.com



GEFÜLLTE EIHÄLFTEN

Zutaten:

6 Eier, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 30 g frischer Ingwer, 80 ml Apfelessig, 500 ml Rote Beete-Saft, Salz, 40 g Haselnüsse, 2 Frühlingszwiebeln, 2 Hand voll Wildkräuter, 2 EL mittelscharfer Senf, 2 EL Mayonnaise, 1 EL Joghurt, Pfeffer, 3 EL Olivenöl



Zubereitung:

Eier in ca. 10 Minuten hart kochen. In kaltem Wasser auskühlen lassen. Inzwischen die Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen. Zwiebel fein würfeln, Knoblauch und Ingwer fein hacken. Mit Essig, Rote Beete-Saft und 150 ml Wasser und 25 g Salz aufkochen. 2 Minuten köcheln lassen. Eier pellen und in den Sud geben. 1 Stunde ziehen lassen.

Inzwischen die Haselnüsse hacken. In einer Pfanne ohne Fett rösten. Abkühlen lassen. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. 4 EL für die Garnitur zur Seite legen. Wildkräuter kalt abspülen und trocken schütteln.

Die Eier aus dem Sud nehmen. Längs halbieren. Das Eigelb herauslösen. Mit Nüssen, Frühlingszwiebeln, Senf, Mayonnaise und Joghurt verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Creme in die Eier füllen. Mit restlichen Frühlingszwiebeln bestreuen. Wildkräuter auf kleinen Tellern anrichten. Nach Belieben mit etwas Öl beträufeln. Eier darauf setzen.

Lyoner, 200g	4,50 €/Glas
Schinkenwurst m. Pistazie, 200g	4,90 €/Glas
Schnittlauchleberwurst, 200g	4,90 €/Glas
Preiselbeerleberwurst, 200g	4,90 €/Glas
Hausmacher Leberwurst, 200g	4,90 €/Glas
Gockel Mettwurst, 200g	5,55 €/Glas
Gockel Bolognese, 400ml	5,95 €/Glas
Gockel-Sülze	5,95 €/Glas
Hühnersuppe, 400ml	5,69 €/Glas
Gockelfond, 400ml	3,95 €/Glas
Gockel-Brühe, 400ml	5,69 €/Glas
Gockelfrikassee, 400ml	7,95 €/Glas
Gockelgeschnetzeltes, 400ml	8,95 €/Glas
Gockel-Ragout Mexiko, 400ml	7,95 €/Glas
Gockelfleisch, 400ml	8,95 €/Glas
Gockel Gulaschsuppe, 400ml	5,90 €/Glas



Bioland

Kräutertöpfe
 Gärtnerei Justland, Straubing



- | | |
|---|---------------|
| 4er Tray mediterran
(Rosmarin, Thymian, Salbei, Majoran) | 9,99 € |
| 4er Tray Küchenkräuter
(Schnittlauch, Petersilie, Kerbel, Dill) | 9,99 € |

Außerdem im Angebot:

AnBio- Universallerde ohne Torf, 15l **4,25 €**

Bingenheimer Bio-Saatgut, versch. Sorten

Mehr Infos im Shop: www.oekokiste-koessnach.de

GEMÜSE DER WOCHE



Bioland

Karotten

wie fast ganz ganze Jahr über
 vom Biolandhof Limbrunner aus Kirchroth

Woche für Woche beliefert uns der Betrieb mit seinen wunderbar süß und aromatisch schmeckenden Gelben Rüben. Im Herbst in großen Holzkisten mitsamt der Erde in der Scheune bei Idealtemperatur eingelagert, wandern jede Woche 1-2 dieser Kisten in die große Karotten-Waschmaschine. Danach werden sie von Hand verlesen und zu uns nach Könach in die Kühlung geliefert. Und dies schon seit über 15 Jahren!

Das Allround-Gemüse - frisch geknabbert wie die Osterhasen, als Rohkostsalat - oder gekocht, gedünstet, im Kuchen verarbeitet - die Gelben Rüben sind nicht wegzudenken aus unserem Speiseplan!

SPINAT-QUICHE

Zutaten:

Für den Teig: 150 g Dinkelvollkornmehl, 150 g Magerquark, 60 g Butter, 1/4 TL Meersalz

Für den Belag: 800 g Spinat, 1 Zwiebel, gewürfelt, 1 EL Olivenöl, kaltgepresst, 1-2 Knoblauchzehen, klein gehackt, evtl. etwas Gemüsebrühe, 100 g Magerquark, 50 g Sauerrahm, 2 Eier 1/2 TL Meersalz, Prise Pfeffer, Prise Muskat



Zubereitung:

Teig: Mehl, Quark, Butterflocken und Meersalz schnell zu einem glatten Teig verarbeiten und abgedeckt 10 Minuten kühl stellen. Belag: Spinat putzen, waschen und trockenschleudern. Zwiebelwürfel in Olivenöl anschwitzen, Spinat und Knoblauch dazugeben, anschwitzen und kurz im eigenen Saft dünsten lassen. Eventuell etwas Gemüsebrühe zugießen.

Quark, Sauerrahm und Eier glatt rühren. Abgekühlten Spinat zugeben und die Masse mit Meersalz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Den gekühlten Teig dünn ausrollen, auf ein leicht gefettetes Backblech drücken und mit einer Gabel einstechen. Spinatmasse gleichmäßig darauf verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad 20-25 Minuten backen.

KAROTTENKUCHEN



Zutaten:

Für den Teig: 300 g Karotten, 3 EL Zitronensaft, 100 g Zartbitter-Schokolade, 200 g gemahlene Mandeln, 10 g Kakao, 30 g Dinkelvollkornmehl, 1 Prise Salz, 1 TL Backpulver, 4 Eier, 1 Pckg. Vanillezucker, 60 g Rohrzucker, 40 g Rapsöl

Für den Guss: 150 g Rohrohr-Puderzucker, 4-5 EL Zitronensaft, 10 g Pistazienkerne, 2-3 essbare Blüten

Zubereitung:

Karotten fein raspeln. Mit Zitronensaft mischen. Schokolade grob hacken. Mit Mandeln, Kakao, Mehl, Salz und Backpulver mischen. Eier mit 3 EL heißem Wasser auf höchster Stufe ca. 10 Minuten cremig aufschlagen. Dabei Vanillezucker und Zucker einrieseln lassen. Mehlmischung, Karotten und Öl unterheben. Nur so viel rühren wie nötig, damit der Teig nicht zusammenfällt. Auf der 2. Schiene von unten 55-60 Minuten bei 180 Grad Ober- und Unterhitze auf Backpapier backen. Auskühlen lassen.

Puderzucker mit Zitronensaft zu einem zähflüssigen Guss verrühren. Auf dem Kuchen verteilen. Kerne grob hacken. Blüten in einzelne Blätter zupfen. Kuchen mit Pistazien und Blättern garnieren.

