



Liebe Kundin, lieber Kunde,

Es wird Frühling. Schon jetzt sind bereits die ersten Salate in den ungeheizten Gewächshäusern auch in Deutschland und Bayern gepflanzt - teilweise sogar schon im Freiland - und bald gibt es den ersten regionalen Kopfsalat!

Wie die letzten Jahre haben wir wieder von unserem Anbau-Kooperationspartner, dem Demeterhof Stockner aus Eichen-dorf im Vilstal hinter Landau bald wieder Salate, Radieserl, Rucola uvm. Darauf freuen wir uns schon sehr.

Die europäischen Äpfel (wie auch die Birnen) werden bald zur Neige gehen - befürchten wir. Dann müssen wir alternativ welche aus der südlichen Erdhalbkugel beziehen. Mit dem Schiff werden sie dann meist aus Argentinien, Chile und Neuseeland zu uns transportiert.

Der Grund für diese Herkünfte ist der, dass es letztes Jahr Anfang Mai wegen dem starken Frost alle Apfelblüten hier in Bayern zerstört hat. Für dieses Jahr wünschen wir vor allem unserem Apfelerbauer, der Familie Vilser aus Alteglofsheim eine reiche Ernte!

Eine genussvolle Woche wünscht Ihnen

Ihre Martina Kögl und das Team der Ökokiste Kößnach

**EIERSALAT
MIT STANGENSELLERIE**



Zutaten: ½ Staupe Stangensellerie, 3 Eier, 1 kleine Birne, 50g Blauschimmelkäse, 75g Sahne, Salz, Pfeffer, etwas Zucker, Zitronensaft

Zubereitung: Stangensellerie in Streifen schneiden. Eier hart kochen, pellen, halbieren, Eigelb herauslösen, das Eiweiß würfeln. Birne schälen, in Spalten schneiden, mit Zitronensaft beträufeln. Blauschimmelkäse zerdrücken, mit Sahne verschlagen, mit Salz, Pfeffer, etwas Zucker, Zitronensaft würzen, über die anderen Zutaten gießen.

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



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

Was ist ein Zweinutzungshuhn?

Ein Zweinutzungshuhn ist vielseitig – es eignet sich sowohl als Legehuhn als auch zur Mast und liefert somit Eier und Fleisch.



Außerdem werden die männlichen Küken nicht wie in der Massentierhaltung geschreddert oder vergast. Auch unter dem ethischen Aspekt kann man hier also viel Gutes tun.

Zweinutzungseier: 6 Stück 3,79 €



KOHLRABISUPPE MIT INGWERCHIPS

Zutaten:

Für die Suppe: 40 g Ingwer, 500 g Kohlrabi, 3 Schalotten, 250 g Staudensellerie, 2 EL Olivenöl, 100 ml Apfelsaft, 100 ml Sahne, 800 ml Gemüsebrühe, 3 EL Mandelmus, Salz, Pfeffer

Für die Chips: 1-2 Ingwerknollen, 2-3 EL Kartoffelstärke, 500 ml Öl zum Frittieren, Meersalz

Zubereitung:

Ingwer, Kohlrabi und Schalotten schälen und mit dem Sellerie klein schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen, das vorbereitete Gemüse darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten andünsten. Mit dem Apfelsaft, Sahne und Brühe ablöschen und ca. 30 Minuten köcheln lassen, mit dem Zauberstab fein pürieren und warm stellen.

In der Zwischenzeit den Ingwer schälen und mit dem Gemüsehobel in hauchdünne Scheiben schneiden, mit Küchenpapier gut abtupfen, danach mit Kartoffelstärke bestäuben. Öl in einem Topf erhitzen. Ingwerscheiben im heißen Öl knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Meersalz würzen.

Mandelmus in die Suppe geben und mit dem Zauberstab aufschäumen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, Suppe in die vorbereiteten Schüsseln geben, mit den Ingwerchips anrichten und servieren.



GEMÜSE DER WOCHE



KOHLRABI

DAS Frühlingsgemüse in den nördlichen Breiten schlechthin!



Bantam!

- Der samenfeste Traditionsmais Golden Bantam wächst bereits an zehntausenden Standorten in Deutschland. Wo Bantam steht, wächst keine Gentechnik.
- **Machen Sie mit!**
- Infos unter: www.bantam-mais.de



April-Angebote

Gute Laune Käse, Kräuter, mind, 55% Fett i.d.Tr., KL, Rotkultur, Bioland	1,99 €	pro	100g
Lamm-Lyoner v. Rhönschaf, Vivaspera	4,49 €	pro	Glas
Rhönschaf-Ragout, 350g Glas, Vivaspera	6,99 €	pro	Glas
Thunfisch in Sonnenblumenöl, 120g, Fontaine-Spanien	2,89 €	pro	Stück
Sahne-Pudding Schoko, 150g, 10% Fett Andechser Molkerei, Bioland	0,79 €	pro	Stück
Rhabarber Vanille Fruchtaufstrich, 200g, die Beerenbauern - a. d. Region-Demeter	2,99 €	pro	Glas
Sultaninen, 500g, Türkei Projekt	2,49 €	pro	Stück
Pflaumen, entsteint 250g, bioladen	4,49 €	pro	Stück
Grillgewürze Sixpack, Tender, Österreich Salt, Steak, Paprika, Veggies, Fish&Chicks	19,90 €	pro	Sixpack
Tomatenketchup, byodo, 500 ml, Deutschland, 100% Bioanbau	3,19 €	pro	Fl.
Ketchup o. Kristallzucker, byodo, 500 ml, mit Maissirup, 100% Bioanbau	3,69 €	pro	Fl.
Hot Ketchup, 500ml, byodo, 500 ml	3,19 €	pro	Glas
Schokolade, Cappuccino, Vivani, 100g, Deutschland, 100% Bioanbau	1,79 €	pro	Stück
Edel Bitter Schokolade 70%, Vivani	1,99 €	pro	Stück
Welten und Bummler Tee, Beutel, Lebensbaum, 20 Beutel	3,39 €	pro	Stück
Ingwer-Zitrone-Tee im Beutel, Golden Temple, 15 Beutel	2,99 €	pro	Stück
Traubensaft 1l, bioladen, Italien	2,39 €	pro	Flasche
Traubensaft rot 6x1l, bioladen, Italien	14,50 €	pro	Kasten

