



Liebe Kundin, lieber Kunde,

Sie haben es vielleicht schon mitbekommen -

Unsere Frühlings-Tour de Kas startet bald!

Wir haben im Vorfeld selber eine kleine Käsereise durch Oberbayern und Österreich unternommen, um zu erfahren, wie die Käsesorten produziert werden, die wir in unsere Tour de Kas mit aufnehmen. An dieser Stelle folgt nächste Woche ein kleiner Bericht darüber.

Für Viele steht in den nächsten Tagen der obligatorische Frühjahrsputz an. Wir haben eine große Auswahl an ökologisch nachhaltigen Reinigungsprodukten, die wir ab sofort zu frühlingshaften Angebotspreisen in unserem Online-Shop haben. Eine genussvolle Woche wünscht Ihnen

Ihre Martina Kögl und das Team der Ökokiste Kößnach

Tour de
Kas

Alles für den Frühjahrsputz

AKTION



AlmaWin Jubiläumskorb, 6 verschiedene Produkte	12,99 € / Korb
Haushaltsreiniger 0,5l, Alma Win	2,95 € / Korb
Haushaltsreiniger 5l, Alma Win	17,99 € / Kanister
Universalreiniger 0,5l, Klar	2,79 € / Flasche
Universalreiniger 10l, Klar	38,00 € / Kanister
Fußbodenreiniger 0,5l, Klar	2,99 € / Flasche
Fußbodenreiniger 5l, Klar	18,95 € / Kanister
Glas & Fensterreiniger Sprayer, 500 ml, Alma Win	3,09 € / Flasche
Glas & Oberflächenreiniger 5l, Klar,	24,95 € / Kanister
Spülmittel sensitiv 0,5l ohne Duft, Klar	1,99 € / Flasche
Spülmittel sensitive 5l ohne Duft, Klar	15,99 € / Kanister
Orangenöl-Reiniger, 500ml Alma Win	9,59 € / Flasche
Kalklöser mit Zitronensäure, 0,5 l, Klar	3,49 € / Flasche
Scheuermilch, 0,5l, Klar	3,09 € / Flasche
Color & Feinwaschmittel 2kg, Alma Win	11,29 € / Pack
Vollwaschmittel 2,5kg mit nat. Waschnussextrakt, Klar	12,79 € / Pack
Kernseife rein pflanzlich 100g, Bio Seife im 2er Pack	0,99 € / Pack
Eco Schwamm, SauberZauber, aus nachwachs. Rohstoffen	3,59 € / Stück
Auslaufhahn für 5-10l für Kanister	3,39 € / Stück

Bio Sennerei Hatzenstädt in Niederndorferberg

Seit 1937 wird in der Sennerei Hatzenstädt an 365 Tagen im Jahr gekäst – bis heute hat sich nicht viel verändert.



2 Mitarbeiterinnen waren letzte Woche auf einer „Real“ Tour de Kas mit unserem Großhändler Weiling. Dabei sind sie auch in Hatzenstädt vorbeigekommen- und waren einfach begeistert! Vor allem die Milchkanenseilbahn hat es allen angetan.

Zweimal am Tag wird die Milch überwiegend mit der Seilbahn von den abgelegenen Höfen direkt in die Sennerei gebracht.

Ein Käse diese Woche in unseren Käsepaketen, der „Hatzenstädter Almbauernkäse mager“ ist von der Sennerei Hatzenstädt.

KOHLRABI IN SAURER SAHNE

Zutaten: 4 Kohlrabi, 1 Bund Frühlingszwiebeln, 1 Essl. Butter, 200 g saure Sahne, 1 Zitrone, Salz, 1 Teel. Zucker, weißer Pfeffer, 1 Messerspitze Muskatnuß.

Zubereitung: Die zarten Blätter der Kohlrabi aufheben. Kohlrabi schälen und den Wurzelansatz entfernen. Die Knollen vierteln und in sehr dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und bis auf die oberen grünen Blätter in Ringe schneiden. Die Butter in einer großen Pfanne schmelzen und die Kohlrabischeiben darin ca. 5 Minuten dünsten. Dann die Frühlingszwiebeln dazugeben, kurz mitdünsten und die Sahne angießen. Zitrone auspressen. Das Kohlrabigemüse mit Salz, Zucker, Pfeffer, Muskatnuß und Zitronensaft abschmecken und bei schwacher Hitze noch einige Minuten köcheln lassen.



GEFÜLLTE ZUCCHINI

Zutaten: 1-2 runde Zucchini (je nach Größe), 3 Frühlingszwiebeln, 40 g Scamorza-Käse, 40 g Parmesan, 80 g Reis, 400 ml Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, 1 EL Olivenöl

Zubereitung: Zucchiniendeckel abschneiden und Zucchini mit einem Teelöffel leicht aushöhlen. Zucchini-Reste für später beiseitestellen. Reichlich Wasser aufkochen und Zucchini ca. 10 Minuten garen. Abseihen und mit der ausgehöhlten Seite nach unten abtropfen lassen. Zucchini-Reste grob zerkleinern. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Scamorza würfeln. Parmesan reiben. Öl in einem Topf erhitzen. Frühlingszwiebeln ca. 2 Minuten anbraten. Zucchini-Reste und ein Schuss Gemüsebrühe dazugeben und 5 Minuten köcheln lassen. Mit restlicher Gemüsebrühe aufgießen und zum Kochen bringen. Reis hinzufügen und ca. 20 Minuten köcheln lassen. Scamorza und Parmesan unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zucchini mit Reis-Käse-Mischung füllen und im heißen Ofen ca. 30 Minuten backen.

ARONIA 40-KRÄUTER VOM LANGLEBENHOF

Gutes aus der Region Passau

Dieser Aroniasaft enthält 40 ausgewählte Kräuter und wird zusätzlich mit Vitaminen und Mineralstoffen versetzt.

9,99 €/FL.
jetzt im Shop



GEMÜSE DER WOCHE



RADIESCHEN

... sind das erste Frühlingsgemüse, das nach dem Winter bei uns reif wird. Den scharfen Geschmack verdanken sie dem Senföhl, das sich beim Schneiden und Abbeißen bildet. Senföhl stärkt unser Immunsystem und wirkt im Mund und Magen-Darm-Trakt antibakteriell.



Fisch

Süßwasserfisch vom Weiherblasch aus der nördlichen Oberpfalz bei Schönsee

Die einzelnen Fische sind küchenfertig hergerichtet, einzeln vakuiert und können sehr gut eingefroren werden. www.weiherblasch.de



Seesaibling frisch, ca. 250-330g	2,89 € / 100g
Seesaibling, 2 Filet frisch, ca. 200 g	4,39 € / 100g
Seesaibling geräuchert, ca. 250-300 g	3,99 € / 100g
Geräucherte Regenbogenforelle, ca. 250g	2,49 € / 100g
Geräucherte Regenbogenforelle-Filet, 2St., ca. 200g	3,99 € / 100g
Regenbogenforelle, frisch ca. 220-320g	1,89 € / 100g
Regenbogenforellenfilets, 2 St. ca. 200g	3,49 € / 100g

ZUCCHINI-PAPRIKA-PFANNE

Zutaten:

Zutaten für 1 Person: 200g Zucchini, 200g Paprika, 1 Lauchzwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Teel. Olivenöl, Salz Pfeffer, einige Stiele Thymian, je 3 schwarze und grüne Oliven, 60g Schafskäse

Zubereitung (20Min.): Zucchini, Paprika und Lauchzwiebel putzen und waschen. Zucchini in schmale Scheiben schneiden, Paprikaschote in Stücke, Lauchzwiebel in Ringe Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Öl In einer Pfanne erhitzen. Gemüse und Knoblauch im heißen Öl anbraten und in der geschlossenen Pfanne ca. 8 Minuten garen. mit Salz und Pfeffer würzen. Thymian waschen, trocknen, Blättchen von den Stielen zupfen. Thymian, Oliven und zerbröckelten Käse kurz vor dem Servieren über die Pfanne streuen.

Der Seesaibling ist eine etwas andere Saiblingsrasse wie der „Elsässer Saibling“, den Hans Kraus vom Weiherblasch jetzt züchtet. Bislang gab es diese Fischart nicht als Bio-Setzlinge. Laut Hans Kraus (und er weiß es als Nordoberpfälzer Bio-Gourmet-Koch!) ist diese Saiblingsart noch schmackhafter.

Auslieferung in der KW 17 vom 23. bis 28. April,
 Bestellschluss Freitag, der 20. April

