



Liebe Kundin, lieber Kunde,

In der kommenden Woche startet unsere Frühjahrs-Tour de Kas. Sie können immer noch dabei sein, sowohl bei einzelnen Etappen als auch bei der gesamten Tour.

Anmelden können Sie sich gerne telefonisch, per Email oder über unseren Online-Shop.

Tour de Kas



Steffi und Ivana von der Ökokiste Kößnach haben im Vorfeld eine kleine „Käsereise“ durch Oberbayern und Tirol unter-



nommen. Die Beiden haben sich ein Bild davon gemacht, wie hochwertig und schmackhaft der Käse ist, den wir Ihnen

Woche für Woche anbieten. Dass die Herstellung von feinem Bio-Käse auch mit harter Arbeit verbunden ist, konnten unsere Mitarbeiterinnen selbst miterleben.

Unter der Marke BIO vom BERG produzieren unter anderem 11 Tiroler Kleinsennereien. Einige von Ihnen wurden im Zuge der Käsereise besucht, so z.B.:

- Die Sennerei Hatzenstädt bei Kufstein
- Sebastian Danzl's Sennerei, Schwendt und
- die Alpbachtaler Heumilchkäserei.

Hochwertige Zutaten, feine Aromen und einen einzigartigen Geschmack zeichnen diese Sennereien aus.

Eine genussvolle Woche wünscht Ihnen

Ihre Martina Kögl und das Team der Ökokiste Kößnach

Endlich Spargel

vom Biolandhof Keil aus Kapfelberg



Spargel

Grünspargel,	9,45 € /500g
Grünspargel	4,99 € /250g
Weißer Spargel, Güteklasse I	8,99 € /500g
Weißer Spargel, Güteklasse II	7,99 € /500g
Bruchspargel	5,99 € /500g
Petersilie	1,39 € /Bund

Schinken

Kochschinken m.Kräuterkruste	2,99 € /100g
Backschinken, 100 g	2,89 € /100g
Südtiroler Schinkenspeck, 100g	3,99 € /100g
Roh-Schinkenaufschnitt	3,79 € /100g
Schwarzwälder Schinken	4,49 € /100g
Krustenschinken, 100 g	3,49 € /100g
Putenschinken gekocht, 100 g	3,39 € /100g
Butter Sauerrahm	2,99 € /Stück

Würzmittel/Fertigprodukte

Sauce Hollandaise 2x1,4l	1,99 € /Stück
Sauce Hollandaise, hefefrei	1,29 € /Stück

Wein

Grüner Silvaner, trocken, 0,75l	5,90 € /FL.
vom Weingut Hemer, Rheinhessen	



Spargel-Insel Biolandhof Keil

Bioland



Im Anbaugebiet Abensberg ist der Biolandhof Keil der einzige Bio-Spargelbauer. Die Spargelstadt Abensberg ist ca. 20 km von seinem Hof entfernt. Dort hat der Spargelanbau eine lange Tradition. Das Donauschwemmland ist der beste Boden für den Spargelanbau. Er ist feinsandig, erwärmt sich schnell und hat natürlicherweise einen hohen Kalkgehalt. Die üppig vorhandenen Mineralstoffe bewirken einen hervorragenden Geschmack des Spargels.

Mehr unter: www.spargel-insel.de





PASTA MIT WIRSINGSUGO



Zutaten:

500 g Dinkel-Spaghetti, 2 Zwiebeln, 1 Knoblauch, 1/2 Kopf Wirsing (ca. 600 g), 1 EL Pflanzenmargarine, 1 TL Gemüsebrühepulver, 400 ml Kokosmilch, 60 g Kokosmus, Pfeffer

1/2 Zitrone (Saft und Schale), 100 g frisch geriebene Kokosnuss

Zubereitung:

Pasta nach Packungsanleitung in reichlich Salzwasser al dente garen. Durch ein Sieb abgießen, dabei ca. 250 ml Nudelwasser auffangen. Pasta abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein würfeln. Wirsing putzen, die Blätter vom Strunk lösen und in feine Streifen schneiden. Margarine in einem weiten Topf zerlassen, Zwiebeln und Knoblauch glasig andünsten, dann die Wirsingstreifen zugeben und 5 Minuten unter gelegentlichem Rühren anbraten. Mit Gemüsebrühepulver bestäuben, mit Nudelwasser und Kokosmilch ablöschen. Kokosmus zugeben, alles bei milder Hitze zugedeckt 5 Minuten garen.

Wirsing umrühren, mit Pfeffer, Zitronensaft und -schale abschmecken. Pasta unterheben, auf Teller verteilen und mit Kokosraspeln „als Parmesan“ bestreut servieren.

GEMÜSE DER WOCHE

Wirsing -

Dieser kann sich, kühl gelagert im Kühlschrank oder Keller, bis zu zwei Wochen halten. Je frischer man ihn allerdings verzehrt, desto höher ist der Vitamingehalt. Auch zum Einfrieren eignet sich der Wirsing gut. Die Blätter müssen jedoch vorher in Salzwasser blanchiert werden.



ROHKOST MIT NUSS-DIP

Zutaten: Fenchel, Karotten, Chicorée, Stangensellerie, Kohlrabi, Rettich, Zucchini, je nach Jahreszeit

Für den Dip: 8 EL Gemüsebrühe, 2 EL Olivenöl, 4 EL geröstete Cashewnüsse, einige Thymianzweige, 1 EL Senf, 1 EL Honig, frisch gemahlener Pfeffer,

Zubereitung: Die Zutaten für den Dip nicht zu fein pürieren, mit Pfeffer abschmecken. Gemüse putzen oder waschen, und in mundgerechte Stäbchen oder Stücke schneiden.

Tipp: Zu Rohkost passt auch Oliven-Paste: Einfach 75 g Sesam, 75 g Pinienkerne, 100 g schwarze Oliven, etwas Öl, Knoblauch, Petersilie, Salz und Pfeffer zu einer feinen Paste mixen.



MISPELN

Das Obst kann auf verschiedene Weisen zubereitet werden und ist dementsprechend überraschend vielfältig. Traditionell werden Mispeln vor allem in Form von Konfitüre oder Kompott verzehrt.

Sie erinnern geschmacklich an Aprikosen oder Pfirsiche und eignen sich daher hervorragend als süßer Aufstrich oder Nachtisch.



Abstellplatz im Sommer



Nennen Sie uns bitte für die kommenden warmen Monate ein schattiges und kühles Plätzchen für die Ökokiste, sofern Sie sie nicht gleich entgegennehmen können.

Ein feuchtes Tuch oder eine nasse Decke, das unser Fahrer über die Ökokiste legen kann, funktioniert auch ganz gut. Oder Sie nutzen unsere blaue Isobox. Hervorragend für hitzeempfindliche Produkte wie Fleisch, Käse und Milchprodukte. Erhältlich in unserem Online-Shop.