



Liebe Kundin, lieber Kunde,

Frühlingszeit - Zeit den Grill aus dem Keller zu holen und in der wärmenden Abendsonne ein paar saftige Steaks und Gemüsespieße zu brutzeln.

Wir haben Ihnen dazu ein großes Angebot zusammengestellt, damit Sie auf Ihrer Grillparty auf nichts verzichten müssen.

Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen beim Grill-Opening!

Ihre Martina Kögl

und das Team der Ökokiste Kößnach



Liefertags- Verschiebung

In der kommenden Woche werden am **Donnerstag, den 10. Mai**, keine Ökokisten ausgeliefert.

Die nachfolgenden Lieferungen verschieben sich um einen Tag.



Unsere Frühjahrs-Tour de Kas ist zwar schon in vollem Gange, Sie können aber immer noch mit einsteigen. Denn schließlich liegt die Muttertagswoche und die Kräuterwoche noch vor uns.



Hier erwartet Sie z.B. der exklusive Rosenblütenkäse aus dem Allgäu und würziger Wildkräuterkäse.

Anmeldungen per Telefon oder Email oder Online!

Grillfleisch, Würstl, Vegetarisches

AKTION

T-Bone-Steak	4,99 €	100g		Putenkacker	1,79 €	100g
Rib-Eye-Steak	2,59 €	100g		Cevapcici aus Lamm 4 Stück	1,89 €	100g
RoastBeef-Steak	3,45 €	100g		Putenburger	2,19 €	100g
Schweine-Nackensteak natur, 2 St.	1,89 €	100g		Nudelsalat, 400g	2,99 €	Pckg.
Schweinelende natur, 2 St.	1,99 €	100g		Hummus Marrakesch, 150g	1,99 €	Pckg.
Rinderlende natur, 2 St.	3,19 €	100g		Hummus Lemon Coriander	1,99 €	Pckg.
Lammkoteletts natur, 2 St.	3,59 €	100g		Brat-und Grillkäse, Crostello	4,19 €	Pckg.
Grillwammerl mariniert, 2 Stück	1,39 €	100g		Zaziki im Becher, 175g	2,59 €	Becher
Rinderlende mariniert, 2 Scheiben	3,59 €	100g		Amphissa Oliven, grün m. Stein	2,99 €	Glas
Spareribs, mariniert	1,19 €	100g		Schwarze Oliven im Glas, 200 g	4,59 €	Glas
Lammkotelett marin, 2 Stück	3,59 €	100g		Lupinenfilet 2x100g	3,79 €	Stück
S-Nackensteaks mariniert, 2 St.	1,99 €	100g		Tofu-Grillkacker	2,99 €	Stück
Grillwammerl natur, 2 Stück	1,49 €	100g		Black Forest Tofu	2,99 €	Stück
Lammsteak, mariniert, 2-3 St.	4,59 €	100g		Tofu-Wiener, 4 Stück	3,99 €	Stück
Rinderhüftsteaks mariniert, 2 Stück	2,69 €	100g		Grillgewürze, Sixpack	19,90 €	Stück
Rinderhüftsteak, natur, 2 St.	2,49 €	100g		Scharfmacher, Gewürzmischung	3,80 €	Stück
Schweinelende, mariniert, 2 St.	2,25 €	100g		Sonnenkuss Gewürzblüten	3,79 €	Pckg.
Bratwürstl vom Schwein, 4 Stück	1,99 €	100g		Potato Fix Rosmarin	0,99 €	Pckg.
Bratwürste, 12 Stück	4,99 €	Pckg.		Remoulade Tube, 190ml	2,99 €	Tube
Currywurst	1,89 €	100g		Potato Fix Mexikaner	0,99 €	Pckg.

Mehr Infos zu den einzelnen Produkten unter:
www.oekokiste-koessnach.de



Mai-Angebote

Geflügel Bratwurst-Schnecke	4,49 €	Stück
Heringsfilet in Tomatensauce	2,59 €	Stück
Der Grieche - Feta Käse PDO	3,29 €	Stück
Alpen-Amaranth gepufft, 150g	1,99 €	Stück
Quinoa Vollkorn gepufft, 100g	2,29 €	Stück
Grissini Classico, 125g	1,79 €	Stück
Kräuter der Provence	2,29 €	Stück
Tomatensauce für Kinder	1,99 €	Glas
Zuckermais im Glas, 350g	1,59 €	Glas
AcetoBalsamico, 0,5l	4,59 €	Flasche
Balsamico-Essig weiß, 0,5l	4,59 €	Flasche
Eistee Himbeer & Hibiskus, 0,5l	1,69 €	Stück
Holunderblütensirup, 0,5l	4,99 €	Flasche
Grenadine Sirup, 0,5l	4,59 €	Flasche
Gelierzucker 2:1, Biovegan	2,39 €	Stück
Eistee Himbeer&Hibiskus, 10x0,5l	15,90 €	Kasten
Bio-Cola-Bottles, Fruchtgummi	1,59 €	100g
Cappuccino Mount Hagen 230ml	1,19 €	Stück
Elbling sur lie, fein herb	4,99 €	Flasche

GEMÜSE DER WOCHE

Lauch -

vom Biolandhof Simmel
aus Roding



Lauch ist besonders reich an gesunden Inhaltsstoffen: Er enthält Vitamin C und B, Eisen, Folsäure, Kalium, Phosphor und viele sekundäre Pflanzenstoffe, insbesondere Sulfide. Sie wirken sich positiv auf die Verdauung aus und regen den Appetit an.

OLIOBRIC GRILL BRIKETS

Sie sind das einzige öko-zertifizierte, patentierte und vom NABU (Naturschutzbund Deutschland) empfohlene Grillkohle-Produkt in Deutschland. Für diese Grillbriketts wird aus Oliventrester, der als Nebenprodukt der zweiten Olivenölpressung übrig bleibt und früher im Meer verklappt wurde, Kohle gepresst. So entsteht ein nachhaltiges und ökologisch sinnvolles Grillkohle-Produkt. Kein Baum muss gefällt werden.



Preis: 8,99 Euro / 3kg Pckg.

KARTOFFEL-LAUCH SUPPE

Zutaten: 1 l Wasser, 500 g Kartoffeln, geschält, in Würfel geschnitten, ca. 500g Lauchstangen, klein geschnitten, 200g Speckwürfel (je nach Geschmack) oder Räuchertofu, Petersilie, Salz 2 EL Gemüsebrühe, frischer Majoran, etwas Sahne
Zubereitung: Speck anbraten, Kartoffel zugeben und mit Brühe aufgießen, Nach 5 Minuten den Lauch zugeben und weitere 15 Minuten köcheln lassen. Mit Pfeffer, Salz und Majoran würzen, mit Sahne verfeinern.



FLAMMKUCHEN MIT LAUCH UND LACHS



Zutaten: 425 g Mehl, 1 Pckg. Trockenhefe, 250 ml Wasser lauwarm, Salz, 3 EL Öl, 300 g Schmand, 100 g Käse gerieben, 1/2 Limette, 2 Stangen Lauch, 200 g Lachs geräuchert, Muskat, Pfeffer

Zubereitung: Mehl, Hefe, Wasser, Salz und Öl zu einem Teig kneten und 30 Min. gehen lassen. Dann ausrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben. Schmand mit Käse, Muskat, Pfeffer und dem Saft einer halben Limette verrühren und auf dem Teig verteilen. Lauch in Ringe schneiden und blanchieren, dann auf die Käse-Schmand-Mischung geben. Zuletzt Lachs in Streifen auf dem Blech verteilen. Bei 230 Grad ca. 10-15 Min. backen.