



Organisatorisches

Ab Ende Mai erhalten Sie Ihre Rechnung per Mail. Wenn Sie diese weiterhin in Papierform wünschen, teilen Sie uns dies bitte schriftlich mit. Dazu finden Sie in den nächsten Wochen einen Zettel in Ihrer Ökokiste.

SPARGELSALAT MIT SPINAT UND PINIENKERNEN

Zutaten: 500 g weißer Spargel, etwas Zucker, 250 ml Spargelwasser, 100 ml Weinessig, 75 ml Olivenöl, Salz, Pfeffer, rote Pfefferkörner, Schnittlauch, 300 g Spinat, 30 g Pinienkerne, Radieschensprossen oder frische Petersilie

Zubereitung: Spargel schälen und mit einer Prise Salz und etwas Zucker zur Minderung des bitteren Geschmacks in Wasser kochen. 250 ml Spargelwasser mit Essig, Öl und Gewürzen verrühren. Spargel darin marinieren. Spinat auf Tellern anrichten, den Spargel darauf verteilen und mit der Marinade beträufeln. Pinienkerne darüber streuen. Mit Radieschensprossen oder Kräuter garnieren.



Tour de Kas

Liebe Kundin, lieber Kunde, unsere Tour de Kas geht auf die Zielgerade. Für die Kräuterwoche, unserer letzten Station, haben wir aber noch ein paar Plätze frei. Mit dem Feiertag am Donnerstag und einem Brückentag am Freitag können Sie sich auch extra viel Zeit zum Genießen nehmen.

Es erwartet Sie z.B. der Kräuterbrie. Eine Melange aus feinem Brie, Kräutern und Gewürzen.



Anmeldungen per Telefon, Email oder Online!

Der Spargel hat jetzt Hochsaison und wir planen, kommende Woche einen Bund „Aktionsspargel“ in viele Kisten zu packen. Die Kiste wird dann ausnahmsweise 1 bis 2 Euro mehr kosten. Gerne können Sie aber den Inhalt der Sortimente reduzieren oder abändern.



*Ihre Martina Kögl
und das Team der Ökokiste Kößnach*

Grillfleisch, Saucen, Getränke

AKTION



T-Bone-Steak	4,99 €	100g
Rib-Eye-Steak	2,59 €	100g
RoastBeef-Steak	3,45 €	100g
Schweine-Nackensteak natur, 2 St.	1,89 €	100g
Schweinelende natur, 2 St.	1,99 €	100g
Rinderlende natur, 2 St.	3,19 €	100g
Lammkoteletts natur, 2 St.	3,59 €	100g
Grillwammerl mariniert, 2 Stück	1,39 €	100g
Rinderlende mariniert, 2 Scheiben	3,59 €	100g
Spareribs, mariniert	1,19 €	100g
Lammkotelett marin, 2 Stück	3,59 €	100g
S-Nackensteaks mariniert, 2 St.	1,99 €	100g
Grillwammerl natur, 2 Stück	1,49 €	100g
Lammsteak, mariniert, 2-3 St.	4,59 €	100g
Rinderhüftsteaks mariniert, 2 Stück	2,69 €	100g
Rinderhüftsteak, natur, 2 St.	2,49 €	100g
Schweinelende, mariniert, 2 St.	2,25 €	100g

Tomatenketchup, byodo	3,49 €	Flasche
Gewürzketchup, 500 ml	3,49 €	Flasche
Barbecue Sauce, 250 ml	3,29 €	Flasche
Curry-Ketchup, 500ml	3,49 €	Flasche
Grillsauce Höllenfeuer	2,49 €	Flasche
Grillsauce Mexican Salsa	2,49 €	Flasche
Ketchup o. Kristallzucker	3,99 €	Flasche
Grillsauce Cajun Island	2,49 €	Flasche
Asia Sauce, 250ml	3,29 €	Flasche
Grillsauce Louisiana	2,49 €	Flasche
Sweet Chili Sauce	3,29 €	Flasche
Grillsauce Indian Summer	2,49 €	Flasche

Bier glutenfrei, alkoholfrei, 0,5l	1,39 €	Flasche
Hefe-Weizen alkoholfrei, 0,5l	1,29 €	Flasche
Julian rot, 1l	3,99 €	Flasche
Michele weiß, 1l	3,99 €	Flasche
Cabernet Sauvignon Syrah, rot, 0,75l	4,49 €	Flasche
Hofmark Pils, Kasten	18,00 €	Kasten
now, Mischkasten 10x0,33l	9,90 €	Kasten
OlioBric Grill Briketts	8,99 €	Pckg.

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





GEMÜSE DER WOCHE 1

Bioland

Spargel *vom Biolandhof Keil*

Traditionell geht die Spargelsaison bis zum 24. Juni - dem Johannitag. Theoretisch ist es Bauern erlaubt, auch danach noch Spargel zu stechen, es würde jedoch den Ertrag im nächsten Jahr schmälern. Denn nur wenn die Pflanzen lange genug Zeit bekommen sich vor dem ersten Frost zu regenerieren, können sie für das nächste Jahr genügend neue Sprossen bilden.



RHABARBER-SPARGEL-SALAT

Zutaten: 500 g Rhabarber, 500 g (Bruch-)Spargel oder Grünspargel, 2 EL Rapsöl, 1/2 Bund Schnittlauch, 125 g frische Himbeeren oder Erdbeeren (ersatzweise ca 20 g getrocknete), 4 EL Olivenöl, 3 EL Himbeeressig, 1/2 TL scharfer Senf, Rohrzucker oder Agavendicksaft, Meersalz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung: Rhabarber waschen, putzen, schälen, der Länge nach halbieren und in ca 5 cm lange Stifte schneiden. Weißen Spargel ganz, Grünspargel unteres Ende schälen und mit Salz und Zucker bissfest kochen. Kalt abschrecken und schräg in ca 3-4 cm lange Stücke schneiden. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Rhabarberstifte 3 Minuten kräftig anbraten. Mit Rohrzucker bestreuen und karamellisieren. Aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen. Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden. Beeren abbrausen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen, Erdbeeren in Stücke schneiden. Für die Salatsoße die restlichen Zutaten gut verrühren. Spargel, Rhabarber und Beeren mit der Vinaigrette vermischen und mit Schnittlauch bestreut gleich servieren.



GEMÜSE DER WOCHE 2

Rhabarber

Rhabarber ist eigentlich eine Gemüseart, schmeckt aber süß auch sehr sehr fein als Kompott, im Kuchen, oder als fruchtige Schorle. Bis zum 24. Juni geht die Rhabarber-Saison. Danach müssen sich die Pflanzen für die Ernte im nächsten Jahr erholen.



RHABARBER-MAIBOWLE

Zutaten: 500 g Rhabarber, 250 ml Weißwein (trocken) oder klarer Apfelsaft, 500 ml Wasser, 100 g Rohrzucker, 2 EL Waldmeistersirup, 3 Limetten, 750 ml Sekt rosé (halbtrocken) oder Saftschorle aus roten Früchten (oder Appleritif Apfel & Rose alkoholfrei, s. Online-Shop)
Zubereitung: Rhabarber waschen, in etwa 3 cm lange Abschnitte schneiden. In einen Glaskrug Weißwein bzw. Apfelsaft füllen. Wasser zum Kochen bringen, Rhabarber und Zucker hineingeben und aufkochen. Nach 2-3 Minuten Kochzeit etwa ein Drittel des Rhabarbers mit der Schaumkelle entnehmen und in den Glaskrug geben. Restlichen Rhabarber etwa 20 Minuten bei milder Hitze kochen, abkühlen lassen. Durch ein feines Sieb in den Krug seihen. 1 Stunde kalt stellen. Waldmeistersirup einrühren. Zwei Limetten in Scheiben schneiden, die Scheiben jeweils vierteln. Die dritte Limette auspressen. Früchte und Saft zum Rhabarbersud geben. Mit Sekt, Saftschorle oder Appleritif auffüllen.

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