



Hochsaison beim Spargel

Jetzt im Shop: [www.oekokiste-koessnach.de](http://www.oekokiste-koessnach.de)

Liebe Kundin, lieber Kunde,

Jetzt ist Grillzeit: Bitte geben Sie nur Fleisch von artgerecht gehaltenen Tieren aus Bio-Landwirtschaft auf den Grill!

Und wer ganz darauf verzichten möchte: Wir haben viele vegetarische Grillspezialitäten, Käse und Bratwürstl auf Sojagrundlage in unserem Online-Shop!

Ihre Martina Kögl und das Team der Ökokiste Kößnach



**Würstl und Grillfleisch**

Putenkacker	1,79 €	100g
Bratwürstl vom Schwein 4 Stück	1,99 €	100g
Bratwürste 12 Stück/Pack., 250g	4,99 €	Stück
Currywurst	1,89 €	100g
Cevapcici aus Lamm, 4 Stück	1,89 €	100g
Putenburger	2,19 €	100g
Spareribs, mariniert	1,19 €	100g
Nackensteak natur 2 St.	1,89 €	100g
Lammkotelett mariniert, 2 Stück	3,59 €	100g
Lammsteak, mariniert, 2-3 St.	4,59 €	100g
Roast Beef-Steak	3,45 €	100g
T-Bone-Steak	4,99 €	100g
Rib-Eye-Steak	2,59 €	100g
Rinderlende natur, 2 St.	3,19 €	100g
Rinderlende mariniert, 2 Scheiben	3,59 €	100g
Rinderhüftsteaks mariniert, 2 Stück	2,69 €	100g

**SELLERIE-ROHKOST**

**Zutaten:** Saft einer unbehandelten Orange, 2 EL Balsamico-Essig, 1 EL Walnussöl, Kräutersalz, Pfeffer aus der Mühle, 1 kleine Sellerieknolle, 2 mittelgroße Möhren, 1 großer Apfel, 1 Stange Lauch, 50 g gehackte Walnüsse

**Zubereitung:** Orangensaft mit Balsamico-Essig und Walnußöl verrühren und mit Kräutersalz und einer Prise Pfeffer abschmecken. Sellerie und Möhren putzen, schälen und direkt in das Dressing raspeln (grobe Stifte). Danach gut umrühren. Apfel vierteln und in kleine Stücke zerteilen. Apfelstücke direkt zum Dressing geben und unterheben. Lauch putzen, in feine Ringe schneiden, gut waschen und unter den Salat mischen.



**SELLERIERISOTTO**

**Zutaten:** 300g Vollkornreis, ca 300g Sellerie, Olivenöl, ca. 400g gehackte Tomaten (oder 1 Dose), Salz, Pfeffer, Wasser oder Brühe, Parmesan

**Zubereitung:** Alle Reis einweichen und ein paar Stunden stehen lassen. Sellerie grob raspeln und in Olivenöl kurz andünsten. Dabei gut umrühren. Mit den Tomaten angießen und ein, zwei Gläser Wasser dazu. Salzen und pfeffern und etwa ¼ Stunde einkochen lassen. Den Reis abgießen und zur Sellerie- Tomaten- Mischung dazugeben. Das Ganze unter Rühren andünsten und nur so viel Flüssigkeit dazugießen, dass nichts anbrennt und der Reis auf kleiner Flamme köcheln kann.

Aufpassen: Immer wieder umrühren und mit Wasser oder Brühe nachgießen, bis der Reis fertig ist. Zum Abschluß noch mal abschmecken und mit geriebenem Parmesan servieren.

**Vegetarisch auf den Grill**

**KÄSE**

Brat-u. Grillkäse, Crostello	4,19 €	Stück
Zaziki im Becher 175g	2,59 €	Stück
Der Grieche - Feta PDO, 180g	3,29 €	Stück

**SOJAPRODUKTE**

Veganer Grill-Mix, Wheaty	3,89 €	Stück
Tofu-Grillknacker	2,99 €	Stück
Black Forest Tofu	2,99 €	Stück
Lupinenfilet 2x100g	3,79 €	Stück
Pizza Pizza Bratfilet, Tofu	2,39 €	Stück
Cashew-Blackbean-Burger, 2 St., 160g	2,99 €	Pack
Nudelsalat, 400g	2,99 €	Becher



In der Woche Nach Pfingsten kommt Ihre Ökokiste 1 Tag später, dementsprechend später ist der Bestellschluss

## GEMÜSE DER WOCHE

### Grüner Spargel

vom Biolandhof Keil  
aus Kapfelberg bei Bad Abbach

Diese Woche können wir Ihnen ganz besondere Spezialität vom Biolandhof Keil aus Kapfelberg anbieten. Frisch gestochener Grünspargel von der „Spargelinsel“, einer kleinen Donauinsel bei Bad Abbach.

Dort findet Spargel ein Optimum an guten Anbaubedingungen, sehr sandigen leichten Schwemmlandboden, mildes Klima und viel Feuchtigkeit.

[www.spargelinsel.com](http://www.spargelinsel.com)

Grünspargel wächst im Gegensatz zu seinen weißen Geschwistern eher überirdisch, deshalb verliert er auch die vornehme Blässe und wird wie jede Pflanze grün, auch der Geschmack ist etwas kräftiger. Bei Grünspargel muss nur das unterste Drittel geschält werden.

### Spargel al dente kochen

Im Wasser sollte Salz und etwas Zucker sein. Spargel 1 Minute kochen lassen, dann Topf vom Herd nehmen und je nach Stangendicke 8 - 10 Minuten ziehen lassen. Wenn die leichte Bitterkeit etwas stört, etwas Weissbrot ins Kochwasser geben und vor dem Servieren herausnehmen.



## Mai-Angebote

AKTION

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, Weißwein	4,99 €	Flasche

## GRÜNSPARGEL MIT SPAGHETTI

**Zutaten:** 150g Sahne, 350g Grünspargel, 150g gekochter Schinken, etwas Salz und Pfeffer, 1 EL Tomatenmark, 1 Eigelb, 250g Spaghetti



**Zubereitung:** Sahne zum Kochen bringen. Geputzten Spargel (nur an der unteren Hälfte schälen) in 2 cm große Stücke schneiden und 5 bis 10 Minuten garen. Kleingewürfelten Schinken und Spargel zur Sahne geben, mit Salz und Pfeffer würzen, Tomatenmark unterrühren und mit Eigelb legieren. Spaghetti al dente kochen und mit der heißen Spargelsoße servieren.

## Gewürze und Soßen

Potato Fix Rosmarin	0,99 €	Stück
Potato Fix Mexikaner	0,99 €	Stück
Grillgewürze Sixpack, Sonnentor	19,90 €	Stück
Scharfmacher, Gewürzmischung	3,80 €	Stück
Grillsauce Cajun Island	2,49 €	Stück
Grillsauce Louisiana	2,49 €	Stück
Grillsauce Indian Summer	2,49 €	Stück
Grillsauce Höllenfeuer	2,49 €	Stück
Barbecue Sauce, 250 ml	3,29 €	Flasche
OlioBric Grill Briketts	8,99 €	Stück