



## Liebe Kundin, lieber Kunde,

seit vergangener Woche erhalten Sie Ihre Lieferscheine per Email anstatt in Papierform - wir können so immens viel Papier sparen und Sie brauchen den Lieferschein nur bei Bedarf ausdrucken!

Wenn Sie Ihren Lieferschein immer noch auf Papier erhalten, aber lieber per Email hätten, kann es daran liegen, dass wir keine oder eine alte Email-Adresse von Ihnen hinterlegt haben. Bitte geben Sie uns einfach eine aktuelle Adresse durch!

Die Grillsaison ist in vollem Gange - und nicht nur Fleisch und Würste - auch Käse kann man übrigens wunderbar grillen!

Als Anregung haben wir Ihnen das kleine Rezeptbüchlein der ÖMA (ökologische Molkereien Allgäu) beigelegt.

Eine genussvolle Woche wünscht Ihnen

*Ihre Martina Kögl und das Team der Ökokiste Kößnach*

# Spargel

**Bioland**

vom Biolandhof Keil aus Kapfberg

## 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
Roh-Schinkenaufschnitt	3,79 € /100g
Krustenschinken, 100 g	3,49 € /100g

## Wein

Grüner Silvaner, trocken, 0,75l	5,90 € /Fl.
---------------------------------	-------------

vom Weingut Hemer, Rheinhessen

## Vegetarisch auf den Grill

### KÄSE

Brat-u. Grillkäse, Crostello	4,19 €	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

### GEWÜRZE UND SOßEN

Potato Fix Rosmarin	0,99 €	Stück
Grillgewürze Sixpack	19,90 €	Stück
Scharfmacher, Gewürzmischung	3,80 €	Stück
Grillsauce Louisiana	2,49 €	Stück
Grillsauce Höllenfeuer	2,49 €	Stück
Barbecue Sauce, 250 ml	3,29 €	Flasche

## KOHLRABIGRATIN

Zutaten: 2 Stk. Kohlrabi mittelgroß, 200 ml Milch, 50g Schlagobers, 2 Eier, 40g geriebener Käse, 1 Prise Salz, 1 Prise Pfeffer, 1 Msp. Muskat



**Zubereitung:** Milch, Schlagobers und Eier verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Den gehackelten Kohlrabi in eine feuerfeste Form legen und mit der Eiermischung übergießen. Den Käse darüber streuen und bei 170°C ca. 20-25 Minuten backen.

**Typ:** Statt dem Kohlrabi eignet sich auch Kürbis, Rote Rüben oder Erdäpfel.

Hochsaison beim Spargel

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





## ORGANISATORISCHES

Trotz Feiertag nächste Woche kommt auch am Donnerstag und Freitag Ihre Kiste wie gewohnt. Grund sind Umbauarbeiten, die wir am Freitag im Packraum durchführen.

## GEMÜSE DER WOCHE

### Stangenbohnen

Diese findet man leider nur noch sehr selten im Gemüseregal, dabei sind sie sehr fein im Geschmack.

Alle Bohnen sind Leguminosen, d.h. Sie bilden in ihren Wurzeln Symbiosen mit Knöllchenbakterien und können so Stickstoff aus der Luft sammeln. Dadurch wird die Boden-gesundheit gefördert.



## SPARGEL-PANZANELLA

### Zutaten:

**Für die Marinade:** 2 EL Rotweinessig, 1 EL Balsamessig weiß, 3 EL Gemüsebrühe oder Spargelsud, 2 TL Agavendicksaft, 8 EL Olivenöl, Zitronensaft schwarzer Pfeffer, Salat

**Für den Salat:** 200 g Dinkel-Ciabatta, 1 Stange Rhabarber, 500 g weißer Spargel, 500 g grüner Spargel, 2 EL Olivenöl, Salz, Prise Zucker, Pfeffer, 400 g Kirschtomaten, bunt gemischt, 1 Bund Basilikum, 1 Bund glatte Petersilie, 1 kleine Salatgurke, 1 Bund Frühlingszwiebeln



### Zubereitung:

Zutaten für die Marinade verrühren.

Ciabatta in Stücke zupfen und auf Backpapier bei 160°C im Backofen ca. 15 Minuten rösten.

Rhabarber putzen und in Stücke schneiden. Weißen Spargel schälen und holzige Enden abschneiden, vom grünen Spargel nur das untere Drittel schälen und holzige Enden wegschneiden. Spargel schräg in Stücke schneiden. Spargelköpfe ganz lassen. Spargelstücke mit Olivenöl, Salz, Prise Zucker und Pfeffer vermengen und auf einem Backblech bei 180°C im vorgeheizten Backofen ca. 15 Minuten garen. In den letzten 5 Minuten Rhabarber dazugeben. Alles etwas abkühlen lassen.

Tomaten halbieren, Kräuter grob schneiden. Beides zur Marinade geben. Gurke längs halbieren, Fruchtfleisch auskratzen, Gurke in Stücke schneiden. Gurke und Spargel zur Marinade geben, vorsichtig vermengen. Zum Schluss feingeschnittene Frühlingszwiebeln und Brot untermengen.

## Fisch



Süßwasserfisch  
vom Weiherblasch-  
aus der nördlichen  
Oberpfalz bei Schöensee



Die einzelnen Fische sind küchenfertig hergerichtet, einzeln vakuiert und können sehr gut eingefroren werden. [www.weiherblasch.de](http://www.weiherblasch.de)

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

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 22 = 28.05. bis 01.06.2018,  
Bestellschluss Freitag, der 25. Mai**