



### Liebe Kundin, lieber Kunde,

wir möchten an dieser Stelle nochmal auf unsere Umstellung eingehen, dass Lieferscheine und Rechnungen künftig per Mail an Sie versendet werden. Fast alle unsere Kunden stehen dieser Umstellung positiv gegenüber!

Wenn Sie Ihren Lieferschein momentan 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!

Diese Woche bauen wir unseren Packraum um. Nächste Woche kommen erstmalig Ihre Ökokisten von unseren neuen Packplätzen. Jetzt haben wir getrennte Packplätze für gekühlte Waren (diese werden jetzt sogar im Kühlraum gepackt!), für Obst, Kartoffeln & Gemüse und für Trockenwaren.

Damit sind wir sicher die Qualität noch weiter steigern zu können und unsere Packabläufe weiter zu verbessern.

### Iso-Kisten

Wenn Sie in den Sommermonaten Ihre Lieferung in einer isolierten Kiste haben möchten, geben Sie uns bitte Bescheid. **Wir packen Ihre kühlpflichtige Ware dann in isolierte Kisten mit Eisakkus**, so kann die Kiste auch noch einige Stunden an Ihrem Abstellplatz stehen, ohne sich zu erwärmen.



Bis zu Ihrer Haustüre ist die Kühlkette sowieso nie unterbrochen. Gerade im Sommer sind wir sehr froh über unsere Kühltransporter!

### Pfandsystem

Bitte geben Sie uns alles an Pfand wieder zurück. Wir berechnen Ihnen nur einmalig 10 EUR Pfandpauschale, ansonsten wird Ihnen nie mehr Pfand berechnet. Wir sind aber darauf angewiesen, dass Sie Ihr Pfand (Gläser, Flaschen und Kisten) wieder an uns zurückgeben.



Hier schon mal ein herzliches Dankeschön!

Ihre Martina Kögl und das Team der Ökokiste Kößnach

## Spargel & Erdbeeren aus Niederbayern

Bioland



**Erdbeeren auch in der 1 kg-Steige zum Schlemmen, Einfrieren, Marmelade kochen...**

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

## KRÄUTERSALAT MIT GEGRILLTER HONIGMELONE

**Zutaten:** 10 Stiele Basilikum, 6 Stiele glatte Petersilie, 3 Stiele Minze, 1 Handvoll Rucola, 1/2 Bund Schnittlauch, 1 Honigmelone, 400 g Kirschtomaten, 4 EL Olivenöl, 1 EL Sesam, 1 TL Zucker, 2 EL Sojasauce, 100 ml Apfelsaft Salz und Pfeffer

**Zubereitung:** Kräuterblätter abzupfen und in kaltem Wasser einlegen, Schnittlauch in Röllchen schneiden. Honigmelone längs halbieren, Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in 12 Spalten schneiden. Tomaten waschen, Stielansatz entfernen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Tomaten darin ca. 2 Minuten bei starker Hitze anbraten. Pfanne vom Herd nehmen, Sesam, Zucker, Sojasauce und Apfelsaft dazugeben, gut durchschwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zur Seite stellen. Die Melonenspalten auf dem Grill oder in der Grillpfanne ca. 2 Minuten pro Seite garen. Tomatendressing auf eine Servierplatte geben, die Melone und Kräuter darauf verteilen und sofort servieren.

## GRILL-AKTION

### Würstl und Fleisch



von der Biokreismetzgerei Kammermeier

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

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 mariniert, 2 Scheiben	3,59 €	100g
Rinderhüftsteaks mariniert, 2 Stück	2,69 €	100g



## DER GRILLCHAMPIGNON

### Portobello

Gäa, Pilzzuchtbetrieb  
Leipziger Land



Infos unter:  
[www.portobello.bio](http://www.portobello.bio)

Im Grunde ist der Portobello ein groß geratener Champignon, der aber aufgrund seiner Lamellenausbildung einen ganz einzigartigen Geschmack hat: er schmeckt bedeutend intensiver und kräftiger als sein kleiner Kollege.

Auch Grillfans sind vom Bio-Portobello begeistert – schon wegen der leichten Anwendung. So lässt sich der Pilz auf vielfältige Weise in der Küche einsetzen. Portobellos kann man marinieren, grillen, befüllen, gratinieren, oder einfach wie ein herzhaftes Stück Fleisch verarbeiten. Der Phantasie sind da kaum Grenzen gesetzt.

## LAUCH MIT PARMESAN

**Zutaten:** 400g Lauch - geputzt, in angenehme Stücke geschnitten und gewaschen, 1 Prise Salz, 1 Prise Muskat - gerieben, 1 Prise Pfeffer, 30g Parmesan - gerieben, 1-2 EL Butterflöckchen

**Zubereitung:** Lauch dünsten, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Auf ein Backblech verteilen, mit Parmesan und Butterflöckchen bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 220 °C ca. 5 Minuten gratinieren.



## Spargel-Insel - Biolandhof Keil

Im Anbaugebiet Abensberg ist der Biolandhof Keil der einzige Bio-Spargelbauer.

**Bioland**

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. Wegen des hohen Grundwasserstandes kennt dieser Spargel keinen Wasserstress - das harmonische Wachstum spürt man wiederum auf der Zunge.

Noch dazu ist es im engen Donautal wesentlich wärmer, weil Kalksteinhänge den Fluss eingrenzen. Das vorherrschende milde Kleinklima fördert das Wachstum und steigert den Geschmack des Bioland-Spargels.

