



**Liebe Kundin, lieber Kunde,**

Ihre Ökokisten werden bereits seit gut einer Woche von unseren neuen Packstationen bestückt. Das klappt schon richtig gut. Die ganze Umstrukturierung nimmt uns aber etwas in Beschlag - wir denken dass sich in wenigen Wochen alles gut eingespielt hat.



Gemüse, Salate und Fruchtgemüse aus Ostbayern - jetzt ist alles in Hülle und Fülle erhältlich.

Es freut uns immer sehr, wenn sich das regionale Angebot an Gemüse fast komplett deckt mit unserem „Gesamt-Gemüseangebot“!

Spargel und Erdbeeren wird es noch bis spätestens Johanni geben, das ist der 24. Juni. An dem Tag wird traditionell die Spargelernte beendet. Genießen Sie diese Köstlichkeiten, solange sie noch wachsen!

Eine genussvolle Woche wünscht Ihnen  
Ihre Martina Kögl und das Team der Ökokiste Kößnach

**ZUCCHINI-ANTIPASTI**



**Zutaten:** ½ Knoblauchzehe geschält, 2 EL Distelöl, 1 Prise Salz, 200g Zucchini heiß gewaschen und von den Stielansätzen befreit, ½ EL Minze gewaschen, von den Stielansätzen befreit und gehackt

**Zubereitung:** Eine Schüssel mit der Knoblauchzehe ausreiben. Distelöl und Salz darin verrühren. Zucchini in ca. 1 cm dicke, schräge Scheiben schneiden. Mit dem Ölgemisch einreiben. Auf ein Backblech setzen. Bei 175°C 12-15 Minuten backen. Mit Minze bestreuen.

**INFO**

Haben Sie in unserem Online-Shop schon die neuen Artikel „2. Wahl Gemüse und Obst“ und „Zu gut für die Tonne“ entdeckt. Seit 2 Wochen bieten wir diese Produkte an, und sind erfreut über die hohe Nachfrage. Mehr Infos unter [www.oekokiste-koessnach.de](http://www.oekokiste-koessnach.de)

**Juni-Angebote** **AKTION**

Hummus Rote Bete, 150g Becher	2,29 €	Stück
Tiroler Bergkäse	1,89 €	100g
Oh! livia Frischkäse, 150g Becher	3,59 €	Stück
Kräuterkas hart	2,99 €	100 g
Bratwürste 12 Stück	4,69 €	Pckg.
Makrelenfilet ohne Haut, 120g	2,39 €	Stück
Oliven grün al Naturale, 205g	3,99 €	Stück
Olivenöl Kreta, Naturata, 0,5l	8,69 €	Flasche
Smokey Salt, 150g	4,49 €	Stück
Smokey Paprika 70g	2,99 €	Stück
Grill & Fondue Senf, 200g	2,29 €	Stück
Mango-Chutney, 200g	2,99 €	Glas
Pizza-Grissini Demeter, 100g	1,69 €	Stück
now Fresh Lemon 0,33l	0,99 €	Flasche
now Fresh Lemon 10 x 0,33l	8,90 €	Kasten
BioC Antioxidantien Saft, 0,75l	3,79 €	Flasche
BioC Antioxidantien Saft 6 x 0,7l	21,00 €	Kasten
Alkoholfreies Bier, 0,33l	0,95 €	Flasche
Alkoholfreies Bier, 10 x 0,33l	9,00 €	Kasten
Rotwein Tierra de Castilla 18°, 0,75l	4,59 €	Flasche

**KOHLRABIROHKOST**

**Zutaten:** 1-2 Kohlrabi, 1 Becher Joghurt 3,5% Fett, Saft von ½ Zitrone, frisch gemahlener Pfeffer, Meersalz, 2 EL Apfelsaft, 1 Bd. Schnittlauch

**Zubereitung:** Kohlrabi putzen, Herzblätter aufbewahren, waschen, schälen und grob raspeln. Aus Joghurt, Zitronensaft, Pfeffer, Salz, Apfelsaft eine Sauce herstellen und mit dem Kohlrabi vermischen. Mit Schnittlauch und den geschnittenen Blättern bestreuen.





## GEMÜSE DER WOCHE

### Frühweißkraut -

vom Biohof Achleitner aus Eferding

Das erste frische Kraut direkt vom Feld - Knackig, saftig, roh oder auch gedünstet ist es ein wahrer Genuss.



## Grillfleisch und Saucen



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
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
Lammsteak, mariniert, 2-3 St.		4,59 €	100g
Rinderhüftsteaks mariniert, 2 Stück		2,69 €	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
Grillsauce Cajun Island	2,49 €	Flasche
Asia Sauce, 250ml	3,29 €	Flasche
Grillsauce Louisiana	2,49 €	Flasche
Grillsauce Indian Summer	2,49 €	Flasche

## DILL

Frischer Dill in größeren Mengen ist immer sehr schwer zu finden, er wird einfach zu wenig angebaut. Aber genau zur Reife vom Weißkraut hat uns Biobäuerin Simmel angerufen, dass sie viel zu viel Dill am Acker stehen hat!

## POLNISCHES FRÜHWEISSKRAUT MIT DILL

**Zutaten:** 1 Kopf Frühweißkraut, 2-3 Zweige Dill, 5 EL Sahne, etwas Gemüsebrühe, Pfeffer 1 EL Öl

**Zubereitung:** Weißkraut in mittelfeine Streifen schneiden, Dill hacken, im erhitzten Öl das Weißkraut anbraten, mit Sahne und Gemüsebrühe ablöschen, einige Minuten kochen lassen bis das Kraut gar aber noch fest ist, dann den kleingehackten Dill hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## SPARGELRAGOUT



**Zutaten:** 400g Bruchspargel, 200g Kartoffeln, 100g Karotten, 1 EL Kräuter, 80g Butter, 60g Mehl, 1/2l Milch, 1/2l Fond, 1 Zwiebel, Muskat, Pfeffer, Salz, Lorbeerblatt

**Zubereitung:** In 600ml leicht gesalzenem Wasser kleingeschnittene Gemüse (Spargel, geschälte Karottenstücke, Kartoffeln) und dem Lorbeerblatt garen, abseihen und Fond auffangen. Zwiebeln in der Butter glasig dünsten, dann Mehl einstäuben, anschwitzen lassen und mit Milch und Fond angießen, kurz aufwallen lassen, mit Gewürzen abschmecken und klein geschnittene Kräuter zugeben. Das gegarte Gemüse zugeben und servieren.

## Abstellplatz im Sommer



Nennen Sie uns für die aktuell heißen Tage ein schattiges und kühles Plätzchen für die Ökokiste, sofern Sie sie nicht gleich entgegennehmen können.

Ein feuchtes Tuch oder eine nasse Decke, das unser Fahrer über die Ökokiste legen kann, funktioniert auch ganz gut. Oder Sie nutzen unsere blaue Isobox. Hervorragend für hitzeempfindliche Produkte wie Fleisch, Käse und Milchprodukte. Erhältlich in unserem Online-Shop.