



Liebe Kundin, lieber Kunde,

Wir befinden uns nun schon in der dritten Woche nach der Umstellung unseres Packsystems. Sie werden sich schon gewundert haben, dass sich Sie jetzt drei verschiebenfarbene Kisten bekommen:

Die gewohnten **Grünen Kisten** für Obst und Gemüse, die **blauen und grauen Kisten** für gekühlte Ware und die **braunen Kisten** für Trockenware und Getränke.

Uns fordert der Umbau ziemlich! Bis alle Arbeitsabläufe wieder gut eingetaktet waren, hat es einige Zeit gedauert! Aber langsam wird es schon!

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



In den nächsten Wochen finden Sie in Ihrer Ökokiste regelmäßig diese köstlichen Steinfruchtarten. Obwohl es bei diesen hochempfindlichen, weichen Früchten auch mal zu Haltbarkeitsproblemen kommt, möchten wir Sie Ihnen wegen ihrem feinen Aroma nicht vorenthalten.

Ökologisch erzeugtes Obst ist generell NICHT MIT FUNGIZIDEN BEHANDELT, wie es bei konventionell angebauten Früchten die Regel ist, um es auf dem Transport haltbarer zu machen. Nachteil dabei ist natürlich, dass es zu Haltbarkeitsproblemen kommen kann.

Bei der Ökokiste Kößnach werden die Früchte sorgfältigst gelagert und begutachtet, bevor sie in Ihre Ökokiste gepackt werden. Trotzdem kann es hin und wieder zu Faulstellen kommen, da sich diese binnen Stunden entwickeln können.

Sollten Sie einmal Früchte mit Faul- und Schimmelstellen erhalten, können Sie diese bei uns reklamieren, wir schreiben sie Ihnen natürlich gut!

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°	4,59 €	Flasche



SPARGELSALAT MIT AVOCADO

Zutaten: 600g Spargel, 2 Avocados, 200g milden Schinken, 4 konkassierte Tomaten, Cayenne, Salz, Zucker, Cognac, Tomatenpürree, Balsamico hell, 200g Creme Fraiche, 2 EL feingeschnittene Kräuter, Zitronensaft

Zubereitung: Den Spargel vorbereiten, bissfest kochen, abtropfen lassen, die Avocados schälen, und entkernen, in Scheiben schneiden. Tomaten, Spargel und Avocados leicht salzen und mit hellem Balsamico beträufeln und etwas marinieren, Creme Fraiche mit den feingeschnittenen Kräutern verrühren und mit Pfeffer, Salz, Zitrone abschmecken. Spargel, Tomaten und Avocado anrichten und mit Sauce nappieren, restliche Sauce à part servieren.





GEMÜSE DER WOCHE

Rettich - vom Biolandhof Waas aus Zeholfing bei Landau



Das würzig-scharfe Gemüse begleitet Fisch- und Fleischgerichte, bereichert Salate oder dient als schmackhafter Brotbelag. Rettich wird vor allem roh gegessen und Sie können ihn ganz einfach fein schneiden oder raspeln und mit Salz würzen. Der Rettich vermindert durch das wasserziehende Salzen seine brennende Stärke. Für einen Salat lässt sich dünn geschnittener Rettich mit einer Essig-Öl-Marinade zubereiten.

RETTICHSALAT MIT ERDNUSS-LIMETTEN-DRESSING



Zutaten: 1 Rettich, 1 rote Paprika, 3-4 rote Chilischoten, 1 Bund Schnittlauch, 2 Limetten, 3 EL Erdnussöl, 1 TL geröstetes Sesamöl, 2 EL Reisessig, 2 EL Zucker, 1 TL Salz

Zubereitung: Rettich raspeln. Paprika würfeln. Chili in Ringe und Schnittlauch in 3 cm lange Stücke schneiden. Alles mischen. Schale einer Limette dünn abschälen und in Streifen schneiden. Saft beider Limetten auspressen. Die Öle mit Limettensaft und -schale, Essig, Zucker und Salz verrühren. Über den Rettich geben und mit Schnittlauch bestreut servieren

Fisch



Süßwasserfisch vom Weiherblasch aus der nördlichen Oberpfalz bei Schönsee



Die einzelnen Fische sind küchenfertig hergerichtet, einzeln vakuiert und können sehr gut eingefroren werden. 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.

REGENSBURG - DIE RETTICHSTADT

Bis in die 80er-Jahre hinein war der Weichser Radi ein echtes Regensburger Wahrzeichen. Maria Beer, das Marktwiberl war mit ihren geschrubbten, gebundenen weißen Wurzeln aus Weichs bei den Touristen so bekannt wie der Dom und die Steinernen Brücke.

Als Großmutter jung war, baute ihn in Weichs jeder an auf den Feldern hinter seinem Haus.

Mittlerweile wurden die Ackerflächen und Produktionsstätten zu Wohnsiedlungen. Die Erinnerung lebt nur im Namen fort.

Aber ob aus Weichs oder nicht: Radi und Maßkrug bleiben auch weiterhin Bestandteile Regensburger Biergarten-Romantik.



Haben Sie noch die ein oder andere Rettich-Geschichte zu erzählen? Pflanzen Sie vielleicht noch verborgene Saatgut-schätze oder den einen oder anderen Rettich, der seit Generationen nachgebaut wird?

Schreiben Sie uns gerne eine Nachricht. Zum Regensburger Saatguttag könnten wir Geschichten dazu gut gebrauchen.

Auslieferung in der KW 26 = 25.06. bis 28.06.2018, Bestellschluss Freitag, der 22. Juni