



Liebe Kundin, lieber Kunde,

Jetzt wächst endlich alles in Hülle und Fülle!

Sogar heimisches Fruchtgemüse wie Zucchini und Brotzeitgurken vom Freiland. Aus dem Gewächshaus und Folientunnel kommen Tomaten, Schlangengurken, Landgurken, Minigurken und Auberginen zu uns.

Auch unsere Gemüseauswahl kommt nun fast komplett von heimischen Feldern.

Eine große Auswahl verschiedener europäischer Obstsorten können wir Ihnen ebenso empfehlen: Pfirsiche, Aprikosen, Nektarinen, alle Arten Melonen und heimisches Beerenobst. Nur die Äpfel lassen noch auf sich warten. Nach der Missernte im letzten Jahr ist dieses Jahr zum Glück eine gute Ernte zu erwarten.

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

**QUARKKÜCHLEIN
MIT KOHLRABIGEMÜSE**

Zutaten: 175g Magerquark, 1 Ei, 25g Grieß, ½ Bund Petersilie, 400g Kohlrabi, ½ Zwiebel, 1/4l Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Öl, 1 TL Dill, feingehackt

Zubereitung: Quark mit Eigelb, Grieß und feingehackter Petersilie zu einer glatten Masse verrühren. Sparsam salzen. Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unter die Quarkmasse heben. Öl in einer Pfanne erhitzen. Quarkmasse mit einem Löffel in die Pfanne geben und flachdrücken. Küchlein von beiden Seiten goldbraun ausbacken. Kohlrabi waschen, schälen und in Würfel schneiden. Zwiebel ebenfalls in Würfel schneiden, im heißen Öl glasig dünsten. Kohlrabiwürfel hinzufügen und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Etwa 20 Minuten bei milder Hitze kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren mit Dill bestreuen.



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.



Vegetarisch auf den Grill **AKTION**



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



GEMÜSE DER WOCHE

Kohlrabi - Bio-Austria,
Achleitner, Eferding

In der Knolle und vor allem auch in den zarten inneren Blättern steckt neben Vitamin C auch viel Kalium, Kalzium, Magnesium und Eisen. Kühl aufbewahrt hält sich Kohlrabi einige Tage.

Tipp: Sie können übrigens auch die Kohlrabi-Blätter verarbeiten. Bereiten Sie sie einfach wie Spinat zu.



BEERENSCHMARREN MIT SESAM-EIS



500 g Vanilleeis, 4 EL Sesam, 1 TL Meersalz, 250 g Heidelbeeren, 250 g Johannisbeeren, 4 Eier, Salz, 50 g Zucker, Mark von 1 Vanilleschote, 250 ml Milch, 150 g Weizenmehl, 1/2 TL Backpulver, 4 EL ÖL (zum Braten) Puderzucker

Zubereitung: Eis leicht antauen. Sesam in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, abkühlen lassen. Eis in einer gekühlten Schüssel mit dem Sesam verkneten (Handrührer mit Knethaken zur Hilfe nehmen), zum Schluss Meersalz untermengen. Eis abgedeckt in den Gefrierschrank stellen. Beeren waschen und trocknen. Johannisbeeren mit Hilfe einer Gabel vorsichtig von den Rispen streifen.

Für den Schmarren: Eier trennen, Eiweiße mit einer Prise Salz steif schlagen und kalt stellen. Eigelbe mit Zucker und Vanillemark in einer Schüssel hellgelb und cremig rühren, dann nach und nach Milch zugeben. Mehl und Backpulver mischen und unterrühren. Zum Schluss den Eischnee unterheben.

1 EL Öl in einer weiten Pfanne erhitzen, 1/4 des Teigs hineingeben und mit 1/4 der Beeren bestreuen. Mit einem Deckel abdecken. Teig bei mittlerer Hitze backen, bis die Unterseite leicht braun ist. Dann wenden und in 2–3 Minuten zu Ende garen. Schmarren in Stücke zupfen, in eine Auflaufform geben und im Ofen bei 80°C warm halten. Mit dem übrigen Öl und Teig genauso verfahren.

Schmarren anrichten, mit Puderzucker bestäuben und mit Sesam-Eis servieren.

Johannisbeeren



Leider ist die Saison heimischer Johannisbeeren sehr kurz. Diese heimischen Beeren sind leider etwas in Vergessenheit geraten, sind aber sehr vielseitig. Anbau: Johannisbeeren wachsen an winterkahlen, 1-2 m hohen Sträuchern. Die in Trauben zusammen sitzenden Beeren sind 5-10 mm groß, rund, glatt, meistens rot bis dunkelrot, mit mehr oder weniger herb-säuerlichem Aroma. Im Innern befinden sich kleine Samenkörner.



Inhaltsstoffe: Wertvolle Inhaltsstoffe sind: Kalium, Calcium, Phosphor, viel Pektin, reichlich Fruchtsäuren, besonders Zitronensäure, und vor allem Vitamin C. Rote Johannisbeeren gehören zu den säurereichsten Früchten und liefern wichtige Ballaststoffe.

Zubereitung: Johannisbeeren, von den Stielen gelöst und gewaschen, sind eine beliebte säuerlich-erfrischende Frucht für den Rohgenuss. Ihre Verwendungsmöglichkeiten sind höchst vielseitig: Kompott, Marmelade, Gelee, Speiseeis, Sorbets, als Auflage zu Kuchen und Torten, zu Cumberlandsoße und Saft.

GRÜNE NUDELN MIT FENCHEL UND SCHAFKÄSE



Zutaten: 250 g Bandnudeln, 150 g Feta, 500 g Fenchel, 200 ml Milch, 100 ml Sahne, Butterschmalz, Salz, Pfeffer, evtl. Schinkenwürfel

Zubereitung: Die Nudeln kochen. Den Fenchel waschen und in kleine Streifen schneiden. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Fenchelstreifen ca 2 Minuten andünsten. Dann mit Milch und Sahne ablöschen und etwas einkochen lassen. Wenn die Nudeln gar sind, den gewürfelten Schafkäse unter den Fenchel mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wer will, kann noch angebratene Schinkenspeckwürfel über die Nudeln streuen.