



Liebe Kundin, lieber Kunde,

Beeren haben jetzt Hochsaison!

Johannisbeeren, Himbeeren, Brombeeren und Heidelbeeren. Zur Zeit bekommen wir alle Früchte aus der Region!



Auch Steinobst wie Pfirsiche, Nektarinen, Pflaumen und Aprikosen schmecken jetzt so gut wie nie!

Eine genussvolle Woche wünscht Ihnen

Ihre Martina Kögl und das Team der Ökokiste Kößnach

Juli-Angebote

AKTION

Mozzarella "Klarabella", ca. 250g, Biokreis	4,79 € / Stück
Cevapcici aus Lamm, 4 Stück	1,89 € / 100g
Dolmas Weinblätter gefüllt mit Reis, 280g	3,59 € / Stück
Wheaty Veganer Grill-Mix, 100% Bio	3,69 € / Stück
Fruchtquark Sauerkirsche 20%, 150g	0,89 € / Stück
Mascarpone im Becher, 250g, Weißhorn	4,59 € / Stück
Streich's drauf Papucchini, Zwergenwiese	2,49 € / Stück
Curry, süß, Sonnentor, Österreich	2,29 € / Stück
Hot Ketchup, 500ml, Byodo	3,19 € / Glas
Mangostücke, 370ml, FairTrade	2,79 € / Glas
Riesenbohnen in Tomatensauce, 230g	2,29 € / Stück
Gurkensticks, 670ml, a. d. Region, Bioland	2,79 € / Glas
Paprika rot im Glas, 520ml, Bioland	2,59 € / Glas
Cool Lollies Wassereis, 10x30ml,	1,99 € / Stück
American Hafer Cookies, 175g, Linea Natura	2,99 € / Stück
Eistee Pfirsich-Zitrone, 1 l, Demeter	2,79 € / Stück
Kracherl Bio-Aronia Limonade, 0,33l	1,59 € / Fl.
Kracherl Bio-Aronia, 6x 0,33l	9,00 € / Pack
now Pink Rhabarber 0,33l, Lammsbräu	0,99 € / Fl.
now Pink Rhabarber 10x0,33l, Lammsbräu	9,40 € / Kasten
Cidre Demi Sec bouché, 0,75l, halbtrocken	5,69 € / Fl.
Julian rot, 1l, Spanien, fruchtig, trocken	3,79 € / Fl.
Julian 6x1l, Spanien, fruchtig, trocken	21,50 € / Kasten

VORANKÜNDIGUNG KUNDENAUSFLUG 2018

Die Ökokiste Kößnach lädt am Mittwoch, den 5. September 2018 alle Kundinnen und Kunden zu einem gemeinsamen Ausflug ein!

Wir treffen uns um 12 Uhr (eigene Anreise) auf dem **Aronia Langlebenhof in Passau zur Hofführung**. Der Langlebenhof produziert leckere **Aroniaprodukte in höchster Bio-Qualität**, die wir natürlich alle verköstigen werden.



Im Anschluss daran fahren wir weiter ins **Ökologische Zentrum Stelzlhof Passau**.

Der Verein hat sich zum Ziel gesetzt, den Menschen Umwelt- und Naturschutz sowie ökologische Landwirtschaft näher zu bringen. Auf dem landwirtschaftlichen Betrieb stärken wir uns mit einem Imbiss, bevor wir um 15 Uhr durch Herrn Brunnbauer einen interessanten Einblick in den Betrieb bekommen.



Zum Abschluss gegen 17 Uhr haben Sie Gelegenheit, sich im **BioWirtshaus „Zum Fliegerbauer“** für die Rückfahrt zu stärken.

Wir freuen uns auf einen interessanten und spannenden Nachmittag mit Ihnen! Bei Interesse melden Sie sich bitte verbindlich **bis zum 20. August 2018** telefonisch oder per Mail an! Wir freuen uns auf alle Teilnehmer!

GAZPACHO MIT WASSERMELONE

Zutaten: 700g Wassermelone (ohne Schale), 500g Tomaten, 100g Fenchel, 1 rote Paprika, 1 Handvoll Estragonblättchen, 1TL Salz, 60ml Olivenöl, Pfeffer, 2-4 Spritzer Habenero-Würzsoße, 1 Minigurke (Frühstücksgurke), 100g Fetakäse, 1 Handvoll Minzblättchen

Zubereitung: Wassermelone, Tomaten, Fenchel und Paprika grob würfeln und mit Estragon, Salz und 20 ml Olivenöl in einem Mixer fein pürieren. Die Gazpacho soll möglichst homogen sein.

Gazpacho mit Salz, Pfeffer und etwas Habenero-Würzsoße abschmecken und bis zum Servieren kühl stellen. Gurke der Länge nach in hauchdünne Streifen schneiden. Fetakäse in Stücke brechen.

Gazpacho in Suppenschalen füllen. Gurkenstreifen und Fetakäse dazugeben, das restliche Olivenöl darüber träufeln und mit Minzblättchen bestreuen.



GEMÜSE DER WOCHE

Zuckermais - Biohof Achleitner aus Eferding bei Linz

Zuckermais kann roh gegessen werden, aber er eignet sich auch zum Kochen, Dünsten oder Grillen. Für die Zubereitung von Zuckermais müssen die Kolben zunächst von Hüllblättern und Fäden befreit werden. Gekocht wird er ca. 10 bis 15 Minuten in Wasser mit etwas Butter und einer Prise Zucker.

Wichtig ist, den Mais erst nach dem Wasserbad zu salzen, sonst verhärtet die Körner. Ein Genuss ist auch Zuckermais vom Grill. Dazu die Kolben 10 Minuten auf den Rost legen und anschließend mit Butter einstreichen und mit Salz bestreuen.

Einfrieren: Nach fünfminütigem Blanchieren und luftdicht verpackt halten sich Maiskolben tiefgekühlt bis zu 8 Monate.



MAISKOLBEN MIT CHILIBUTTER

Zutaten: 1 Chilischote oder Peperoncino, 1/2 gepresste Knoblauchzehe, 60 g weiche Butter, 4 Zuckermaiskolben



Zubereitung: Die Chilischote halbieren, Kerne entfernen und sehr fein hacken (nicht ins Gesicht fassen!). Chili und Knoblauch unter 50 g weiche Butter rühren und salzen. In Alufolie packen und im Kühlschrank fest werden lassen. Die Maiskolbenbürsten und in Wasser etwa 20 min bei kleiner Hitze köcheln lassen. Danach abtropfen lassen, mit etwas Butter einstreichen und bei gleichmässiger Hitze grillen. Zusammen mit in Scheiben geschnittener Chilibutter servieren.

SCHWEDISCHES HEIDELBEER-SÜPPCHEN MIT VANILLE-SAUERRAHMWÖLKCHEN



Zutaten: 150g Heidelbeeren, 350ml Apfelsaft, 1 EL Rohrohrzucker, ¼ Zimtstange, 1 TL Speisestärke, 100g saure Sahne, 50g Sauerrahm, 2 TL Vanillezucker

Zubereitung: 150g Heidelbeeren, Apfelsaft, Zucker und Zimt in einen Topf geben und unter Rühren aufkochen. Bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 5-8 Minuten köcheln lassen. Die Zimtstange entfernen und die Suppe pürieren. Nochmals aufkochen und mit in etwas Wasser angerührter Speisestärke binden. Saure Sahne, Sauerrahm und Vanillezucker verrühren. Die restlichen Heidelbeeren zum Schluss zugeben. Die Suppe auf Teller verteilen, mit einem Teelöffel kleine „Wölkchen“ darauf geben und nach Belieben mit einigen Zitronenmelisse- oder Minzeblättchen dekorieren. Dieses Süppchen kann in der Sommerzeit wunderbar als Kaltschale – z.B. als leichter Mittagsimbiss – genossen werden, schmeckt aber auch heiß serviert köstlich...

PORTRAIT: BIOHOF ACHLEITNER

Der Achleitnersche Biohof beliefert uns mehrmals wöchentlich mit Obst und Gemüse, vorwiegend aus Oberösterreich. Aber auch internationale Ware aus Kreta, Italien, Spanien oder Marokko findet den Weg via Achleitnersche Kühllhäuser zu uns.



Was macht den Biohof Achleitner so besonders?

Respekt und Wertschätzung im Umgang miteinander und unter den rund **120 Beschäftigten** wird am Biohof Achleitner täglich gelebt. Die hohe Kundenzufriedenheit und die vielen langjährigen Beziehungen zu den Lieferanten zeugen davon. Aber auch den Produkten selbst wird höchste Achtung entgegengebracht. Nicht verkaufsfähiges Obst und Gemüse wird aussortiert und vor Ort verarbeitet, nur Abfälle kommen in die Kompostieranlage und schließen so den Nix-Wegwerfen-Kreislauf.

