



Liebe Kundin, lieber Kunde,

Sommer, Sonne, Picknickzeit - natürlich in Bio-Qualität für unterwegs. Für die Brotzeit am Baggersee, beim Wandern und Radfahren haben wir hier und in unserem Online-Shop viele Angebote für Sie zusammengestellt!

Gerade jetzt im Sommer wachsen auch hier die wärmeempfindlichen Köstlichkeiten, von denen wir im Winter immer träumen: Sonnengereifte Tomaten, knackige Gurken, Auberginen, Wassermelonen, Ananaskirschen - auch Beerenobst sowie Aprikosen und Pfirsiche aus Österreich.

Nur schade, dass unsere Biobauern gerade im August oft auf ihren Köstlichkeiten sitzenbleiben, da viele Kunden dann in Urlaub sind.

Hier möchten wir Ihnen unsere „Haushüterkiste“ (siehe rechte Spalte) ans Herz legen.

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

SUMMER COCKTAIL

Zutaten: 250 g Pfirsiche, 100 g Gurke, 400 g Honigmelone, 10 g frischen Ingwer, 1 Limette, 200 g Crushed Ice, Minze zum Garnieren



Zubereitung: Pfirsiche waschen, halbieren und mit der Gurke in grobe Stücke schneiden. Melone schälen, Kerne entfernen, Fruchtfleisch ebenfalls in grobe Stücke schneiden. Ingwer schälen und fein reiben, Limette halbieren und den Saft ausdrücken.

Die vorbereiteten Zutaten mit dem Crushed Ice in einen Mixer geben und fein pürieren.

Den Cocktail in 4 Gläser verteilen und mit Minze garnieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Haushüterkiste



Während dem Urlaub kümmert sich sicher jemand zuverlässig um Ihre Zimmer- und Balkonpflanzen zu Hause. Sie könnten ja Ihre Ökokiste weiter beziehen und sie einfach dem „Haushüter“ überlassen - als kleines Dankeschön für seine Arbeit? Gerade im Sommer ist in der Kiste eine große Auswahl an Obst und Gemüse, da ist sicher für jeden etwas dabei!

Alles für den Ausflug ins Grüne



Der Ökokisten- PICKNICKKORB

Minigurken	5,29 € kg
Datteltomaten	8,99 € kg
Aprikosen	4,95 € kg
Honigmelone Galia	3,19 € kg
Heidelbeeren 250g	4,45 € Schale
Hummus Marrakesch, 150g	1,99 € Stück
Hirtenkäse (2 x 80g)	2,29 € 160g
Comte, AOP Extra, 6 Monate gereift	2,99 € 100g
Emmentaler	1,69 € 100g
Bergkäse Plangger, Tirol	2,19 € 100g
Camembert, Andechs	2,29 € Stück
Scamorza	2,39 € 100g
Zicklein, Ziegencamembert	3,59 € 100g
Salamihappen, 50g	1,79 € Stück
Chiemis Pute-Salami-Knacker	1,99 € Pack
Putenbeißer 2 Stück ca. 100g	3,75 € 100g
Leberkäse 200g Glas	4,29 € Glas
Rinderrohschinken, geräuchert	3,99 € 100g
Amphissa Oliven, grün	4,49 € Stück
Artischocken geviert. in Lake	4,79 € Stück
Dolmas Weinblätter gef. m. Reis	3,99 € Stück
Bruschetta m. Steinpilzen	4,79 € Stück
Frucht&Knusper Himbeer Joghurt	0,85 € Stück
Joghurt Heidelbeere, 2x125g	1,59 € Stück
Fruchtjoghurt, 150g-Becher	0,55 € Stück
Joghurt Mango-Vanille, 2x125g	1,59 € Stück
Cappuccino Mount Hagen, 230ml	1,19 € Stück
Fruchtquark Sauerkirsche 20%	0,99 € Stück
Dauerbrezen 3 Stück	1,29 € Pckg.
Prosecco 0,375 l	3,99 € Flasche
Haussecco weiß, 0,75l	5,99 € Flasche



GEMÜSE DER WOCHE

Auberginen - *Biolandhof Laurer aus Landau, Niederbayern*

Am besten schmecken Auberginen unmittelbar nach der Ernte. Im Kühlschrank halten sie sich ca. eine Woche – außer, wenn Tomaten oder Äpfel neben ihr liegen: diese Früchte vertragen sich so gar nicht miteinander – die Aubergine beginnt zu schrumpfen.

Die Aubergine an sich besteht zum größten Teil aus Wasser und ist daher sehr arm an Kalorien. Nach der Zubereitung ist das anders: Die Aubergine ist bekannt dafür, viel Fett aufzunehmen. Daher ist ein sparsamer Umgang von Fetten und Öl bei der Zubereitung von Auberginen ratsam.



RATATOUILLE

Zutaten: 6 Esslöffel Olivenöl, 1 Zwiebel, fein gehackt, 6 Knoblauchzehen geschält, 1-2 grüne Paprika in 1 cm breite Streifen, Salz, 1 Aubergine à 1 cm große Würfel, 1-2 Zucchini, 1 kg Tomaten abgezogen in Stücken (oder geschälte Tomaten aus der Dose), 1 Esslöffel Tomatenmark, 1/2 Teelöffel Thymian, 1/2 Teelöffel Oregano, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung: 3 Esslöffel Öl in einem ofenfesten Topf erhitzen. Zwiebel und ganze Knoblauchzehen darin unter Rühren goldgelb braten. Zucchini und Paprika hinzufügen, leicht salzen, unter Rühren 4 Minuten braten.



Auberginen und restliches Öl dazugeben. Bei milder Hitze 15 Minuten braten, dabei öfters umrühren. Die Auberginen sollen sich glasig verfärben und ziemlich weich sein.

Tomaten, Tomatenmark, Thymian und Oregano dazugeben. Alles gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Topf mit einem gut schließenden Deckel bedecken. Das Ratatouille im Ofen bei 200° C 1 Stunde garen.

AUBERGINEN-BROTAUFSTRICH

Zutaten: 2 große Auberginen, 1 mittelgr. Zwiebel, 4 EL Öl, Salz

Zubereitung: Die gewaschenen und abgetrockneten Auberginen bei starker Hitze auf einer Herdplatte von allen Seiten ankohlen lassen (entweder Alufolie direkt auf die Herdplatte oder eine Gusseisenpfanne, kein Öl). Danach die verkohlte Pelle abziehen. Die Zwiebel fein würfeln. Die Auberginen fein hacken und mit der Zwiebel vermengen. Danach das Öl schluckweise unterrühren (Mayonnaiseprinzip), bis die Konsistenz cremig und die Farbe heller wird. Abschmecken und kühl stellen.



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 **Aroniaproducte 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.

Bei Interesse melden Sie sich bitte verbindlich **bis zum 20. August 2018** telefonisch oder per Mail an! Wir freuen uns auf alle Teilnehmer!