



Alles für den Ausflug ins Grüne



Der Ökokisten-
PICKNICKKORB

Liebe Kundin, lieber Kunde,

Sommer, Sonne, Ferien! Passend zum Wetter beginnen kommende Woche die Sommerferien. Wir wünschen allen Familien mit Kindern eine sonnige und erholsame Zeit!

Allen Kunden, die in den nächsten Wochen nicht in den Urlaub fahren, sei unser Gewinnspiel ans Herz gelegt (siehe unten). Wir freuen uns, wenn Sie uns am 5. September zu unserem Kundenausflug nach Passau begleiten. Auf unserer Internetseite gibt es alle Infos dazu - und anmelden können Sie sich natürlich jetzt schon!

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

**IHR SCHÖNSTES
 PICKNICKFOTO**



Machen Sie bei unserer Sommeraktion mit und senden uns Ihr schönstes Picknickfoto an info@oekokiste-koessnach.de unter Angabe Ihrer Adresse und Telefonnummer.

Und damit Sie für das nächste Picknick gewappnet sind, verlosen wir unter allen Teilnehmern ein kulinarisches Picknickpaket im Wert von 20 €.

Teilnahmeschluss ist der 09. September 2018.

Das Gewinnerbild wird dann mit Ihrem Einverständnis auf dem Kundenbrief veröffentlicht.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme und wünschen schöne Stunden in der freien Natur.

BOHNENSALAT

Zutaten: 4 EL Weißweinessig, 500g grüne Bohnen, 2 EL Öl, Pfeffer, Salz, 1 Prise Zucker, 1 Zwiebel



Zubereitung: gewaschene Bohnen brechen und in kochendes Salzwasser geben. In 20 Minuten gar kochen. Auf einem Sieb abtropfen und auskühlen lassen. In der Zwischenzeit aus Essig, geschälter, fein gewürfelter Zwiebel, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker die Marinade rühren. Über die Bohnen gießen. 30 Minuten durchziehen lassen.

Warmes Wetter, Sonnenschein, ein lauschiges Plätzchen, süße und herzhafte Köstlichkeiten: So geht der Genuss im Freien! Wir haben leckere Vorschläge für Ihren Picknickkorb zusammengestellt. Genießen Sie die sonnige Zeit des Jahres auch unterwegs mit unseren Bio Produkten!

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
Fruchtquark Zitrone 150g	0,89 €	Stück
Cappuccino Mount Hagen, 230ml	1,19 €	Stück
Fruchtquark Sauerkirsche 20%	0,99 €	Stück
Dauerbrezen 3 Stück	1,29 €	Pckg.
Eistee Himbeer & Hibiskus 0,5l	1,89 €	Flasche
Eistee Mate & Zitrone, 0,5l	1,89 €	Flasche
Prosecco 0,375 l	3,99 €	Flasche
Haussecco weiß, 0,75l	5,99 €	Flasche

Weitere Angebote finden Sie in unserem Online-Shop!



OBST DER WOCHE

Wassermelone - vom Biolandhof Wiethaler aus Kößnach



Die Wassermelonen werden vom Biolandhof Wiethaler in Kirchroth an der Donau angebaut.

Bioland®

Die Sorte ist sehr robust und stammt ursprünglich aus Sibirien. Sie schmeckt sehr süß, hat dafür aber auch ein paar Kerne.

Aber wann gibts das schon:

Bio-Wassermelonen aus heimischem Anbau!

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
Cooler 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

TOSKANISCHE BOHNEN

Zutaten: 600 g Tomaten, 1 Zwiebel, 500 g Gelbe Rüben, 500 g Bohnen, Salz, Olivenöl, 1/8 l trockener Weißwein (ersatzweise 1 EL Zitronensaft), 1 Knoblauchzehe, Bohnenkraut, Lorbeerblatt, Pfeffer, 1 EL Basilikumblättchen, 2 EL Petersilie



Zubereitung: Das Gemüse waschen. Die Tomaten würfeln und grob pürieren. Die Zwiebel klein würfeln. Die Gelben Rüben in 3 cm lange, dünne Stiftchen schneiden. Die Bohnen putzen und ca 10 Minuten in Salzwasser bissfest garen. Inzwischen in einem Topf da Olivenöl erhitzen und Zwiebeln und Gelbe Rüben ca. 5 Minuten bei schwacher Hitze dünsten. Mit Wein aufgießen und das grobe Tomatnpüree untermischen. Den Knoblauch schälen und ganz mit dem Lorbeerblatt und Thymian hineingeben, salzen und pfeffern. Bei schwacher Hitze erst 6 Minuten zugeeckt, dann 4 Minuten offen garen und einkochen lassen. Bohnen, Basilikum und Petersilie unterrühren.

SOMMERLICHE GEMÜSEPFANNE MIT SCHAFSKÄSE

Zutaten: 1/2 Zucchini, in Scheiben geschnitten, 1/4 Zwiebel, in Ringe geschnitten 2 Tomaten, in Viertel geschnitten etwas Olivenöl 1 Knoblauchzehe, gepreßt oder klein geschnitten 100g Schafskäse, in Würfel geschnitten schwarzer Pfeffer - frisch gemahlen, 2 Scheiben Vollkorntoast Olivenöl/Restöl von eingeletem Feta, 1 Knoblauchzehe, in Scheiben geschnitten

Zubereitung: Zucchini in wenig Wasser andünsten, Zwiebeln mitdünsten. Tomatenviertel, etwas Olivenöl und Knoblauch unterrühren. Schafskäse auf das Gemüse geben, mit Pfeffer würzen und warm werden lassen. Vollkorntoast tosten, mit Öl bestreichen und mit Knoblauch belegen.

