

Liebe Kundin, lieber Kunde,

Aufgrund der großen Hitzewelle möchten wir Sie hier über die Situation auf Niederbayerns Gemüsefeldern informieren:

Das Gemüse leidet sehr unter der großen Hitze und dem Wassermeangel. Es kann nicht alles künstlich beregnet werden, sodass einige Gemüsearten sehr schlecht wachsen und deshalb kaum geerntet werden können.



Kartoffeln, Salat und Buschbohnen z.B., aber auch die herrlich süßen Melonen leiden sehr, sie wachsen schlecht oder bleiben klein.

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

ZUCCHINI-MOZZARELLA-AUFLAUF

Zutaten: 1 Zwiebel gehackt, 2 Knoblauchzehen zerdrückt, Olivenöl, 800g Tomaten überbrüht und geschält, 1 TL Gemüsebrühe, 600 g Zucchini in ½ cm breite Scheiben geschnitten, Salz, Pfeffer, 300 g Mozzarella in dünne Scheiben geschnitten, 1 Bd. Basilikum fein gehackt, 100 g Parmesan frisch gerieben.



Zubereitung: Zwiebeln und Knoblauch in wenig Öl glasig dünsten. Tomaten und Gemüsebrühe dazugeben und einige Minuten köcheln. Zucchini in wenig Öl anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. In eine Auflaufform die Hälfte der Tomatensauce geben, darauf die Hälfte der Mozzarellascheiben verteilen. Mit Basilikum bestreuen. In der gleichen Reihenfolge die restlichen Zutaten einschichten. Die letzte Schicht dick mit Parmesan abdecken. Bei 180-200 C etwa 30 Minuten backen.

ISOBOX MIT AKKU

Kennen Sie schon unsere blaue Isobox?

Mit dieser Kiste kommen Sie gut durch den Sommer: sieht aus wie die allseits bekannte grüne Pfandkiste, ist aber blau.

Innen ausgestattet mit einem Syroporbehälter mit Deckel. Sie wird mit einem Eisakku bestückt.

Damit bleiben Ihre Milchprodukte, Fleisch, Wurst und Käse länger frisch.

Bis Mitte Oktober müssen die blauen Kisten samt Innenbox und Kühlakkus wieder bei uns im Lager stehen, denn Sie sind Eigentum der Ökokiste Kößnach!



Sollten wir die blaue Isobox samt Inlay nicht zurückerhalten, müssen wir einen Ausgleichsbetrag in Höhe von 20,- EUR berechnen. Durch den Strichcode sind sie dem einzelnen Kunden zugeordnet.

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.

Wir verlosen wir unter allen Teilnehmern ein kulinarisches Picknickpaket im Wert von 20 €. Teilnahmeschluss ist der 09. September 2018.

August-Angebote

Zaziki im Becher 175g	2,49 €	Stück
Manouri	2,19 €	100g
Thunfisch i.Sonnenbl.-Öl, 120g	2,89 €	Stück
Joghurt natur mild 1 kg- Eimer	2,39 €	Stück
Pizzateig frisch 400g	3,15 €	Stück
Mond+Sterne Müsli, 1 kg	6,99 €	Stück
Cashewkerne Großbruch, 200g	4,99 €	Stück
Molkosan 200ml	5,99 €	Stück
Gurkentopf, 1550 ml	4,59 €	Glas
Keks Freunde Vanille, 250g	2,29 €	Stück
Black forest Ginger Lemonade	1,79 €	Flasche
Black forest Ginger Intense	1,89 €	Flasche
Spülmaschinenreiniger, 200g	2,85 €	200g
Eco Schwamm, SauberZauber	3,39 €	Stück
Spülmaschinen-Tabs	4,79 €	Stück



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!

GEMÜSE DER WOCHE

Zucchini - Das Sommergemüse

Zucchini ist vielseitig verwendbar z.B. als Salat, Antipasti, Gemüse, Suppe, Auflauf, gefüllt und sogar süß als Kuchen!



GRIECHISCHER ZUCCHINISALAT

Zutaten: 400g Zucchini, längs in 6mm dicke Scheiben geschnitten, 2 TL Weißweinessig, 2 TL Olivenöl, ½ Knoblauchzehe, 100g schwarze Oliven, halbiert, eventuell 5 Blatt Pfefferminze, fein gehackt, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 200g Feta, in grobe Würfel geschnitten

Zubereitung: Zucchini salzen und bei starker Hitze kurz anbraten, auf Salattellern anrichten. Alle Salatsaucenzutaten gut mischen und über die Zucchini (sie sollten noch heiß oder mindestens warm sein) geben. Ziehen lassen. Den Feta-Käse über den Salat streuen



GEBACKENER ZUCCHINI-PUDDING

Zutaten: 200 g Zucchini grob geraspelt, 1 Ei, 3-4 EL Honig, 1 EL Weizenvollkornmehl, 200 ml Schlagsahne, 1 ½ TL Nelken gemahlen, ½ TL Salz, ¼ TL Muskat gemahlen, ¼ TL Ingwer gemahlen, etwas mit Milch gekochte Vanillesoße, 2 EL Kakao.

Zubereitung: Zucchini, Ei, Honig, Mehl, Sahne und Gewürze vermischen und im Mixer fein pürieren. In eine ofenfeste Form gießen und zunächst 10 Minuten bei 250-270 C backen, dann 30 Minuten bei 180-200 C Backen. Mit Vanillesauce bedecken und mit Kakao bestreuen.

Apfel-Angebot



Die ersten Äpfel vom regionalen Lieferanten Vilser aus Alteglofsheim sind da!

Colina Frühapfel	4,29 € / kg
Desertnaja Frühbirne	4,29 € / kg

Bio-Obstbauhof Vilser



Der Bio-Obstbaubetrieb Vilser liegt ca. 12 km südöstlich von Regensburg. Herr Vilser hat in seinem Sortiment Apfelsorten aufgenommen, die sich optimal für den Bio-Anbau eignen und den konventionell angebauten Äpfeln geschmacklich sogar noch überlegen sind.

So hat der Bio-Obstbauhof Vilser nicht nur Sorten die sich hervorragend zum sofortigen Verzehr eignen, sondern auch welche mit hervorragenden Koch- und Backeigenschaften. Die beliebtesten Sorten sind Otava, Wellant, Topaz und Opal.

Das Obst wird zum optimalen Reifetermin geerntet und kann dadurch das volle Aroma ausbilden. Durch modernste Lagertechnik ist optimale Frische über einen langen Zeitraum garantiert.

