

Liebe Kundin, lieber Kunde,

ob Salat, Gurke, Bananen oder Äpfel, Milchprodukte, Käse, Brot und Wurst, Pasta, Müsli - gerne liefern wir frisches Bio-Obst und Gemüse sowie eine Fülle anderer Bio-Lebensmittel bequem und gekühlt zu Ihnen nach Hause.

Wir möchten unseren Schwerpunkt gerne bei diesen Produkten belassen, **deshalb liefern wir ab sofort keine Wasserkästen (Bio Kristall und St. Leonhard) mehr aus.**

Ein großes Problem stellt der Platzbedarf der Wasserkästen in unseren Kühlfahrzeugen dar. Durch unseren wachsenden Kundenstamm wird der Platz in den Fahrzeugen zunehmend enger. Wir haben uns für diesen Schritt entschieden, da auch in Zukunft Obst, Gemüse, Milchprodukte und alle weiteren Lebensmittel gekühlt und in einwandfreien Zustand bei Ihnen zu Hause ankommen sollen.

Wir bedanken uns ganz herzlich für Ihr Verständnis!
Ihre Martina Kögl und das Team der Ökokiste Kößnach

TOMATEN-PFLAUMEN-SALSA

Zutaten für die Salsa:

400 g Tomaten, 2 Pflaumen oder Zwetschgen, 1 Schalotte, ½ rote Chili entkernt, 1 Knoblauchzehe, 2 TL Olivenöl, 2 EL Zitronensaft, 1 TL Salz

Für den Frischkäse: 125 g Frischkäse, 3 TL Tahin (Sesammas), ½ TL Salz

Außerdem: 4 Scheiben Landbrot oder Ciabatta, frisches Basilikum



Zubereitung: Kerngehäuse der Tomaten entfernen (würde die Salsa verwässern). Fruchtfleisch zusammen mit Pflaumen und Schalotte fein würfeln.

Chili fein hacken, Knoblauch schälen, pressen und mit den restlichen Zutaten für die Salsa vermengen.

Frischkäse mit Tahin cremig rühren und mit Salz abschmecken. Brotscheiben tosten oder in einer heißen Pfanne ohne Öl rösten. Mit Tahin-Frischkäse bestreichen, mit Salsa toppen und mit Basilikumblättern garnieren.

BITTE ZURÜCKGEBEN

Ein Appell an alle unsere Kunden:
Bitte UNBEDINGT ALLE Kästen, vor allem auch die blauen Iso-Kästen samt EISAKKUS zurückgeben.



Wir wissen, dass sie auch gut am Weiher und zum Picknick gebraucht werden können, aber bitte zurückgeben -
WIR BRAUCHEN SIE DRINGEND!

August-Angebote

Zaziki im Becher, 175g	2,49 €	Stück
Manouri	2,19 €	100g
Thunfisch in Sonnenblumenöl, 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

RETTICH-TOMATEN-SALAT

Zutaten: 1 weißer Rettich, 2 Tomaten, 3 EL Weißweinessig, 5 EL ÖL, 3 EL Wasser, Salz, Pfeffer, ½ TL Zucker, 1 EL Petersilie oder Schnittlauch

Zubereitung: Den Rettich waschen, evtl. schälen und in hauchdünne Scheiben hobeln. Die Rettichscheiben auf einen Teller geben, salzen und ca. ½ Std. ziehen lassen. Die Tomaten waschen, halbieren und vom Strunk befreien. Die Hälften in dünne Scheiben schneiden und in eine Salatschüssel geben. Den Rettich gut ausdrücken und mit den Tomaten mischen. Aus Essig, Öl, Wasser, Pfeffer, Salz und Zucker eine Marinade rühren und unter den Rettich-Tomaten-Salat mischen. Mit den frisch gehackten Kräutern bestreut servieren.





NEU BEI DER ÖKOKISTE

Alle Milchprodukte, Käse, Wurst und sonstige Kühlprodukte werden künftig ausschließlich in unseren Isoboxen mit einem Eisakku verpackt.

Diese sind dann wie „kleine Kühlschränke“ und halten einige Stunden die empfindlichen Kühlprodukte kalt. Die Kühlkette ist auch dann geschlossen, sollten Sie bei der Anlieferung nicht zuhause sein.

GEMÜSE DER WOCHE

Bioland[®]

Rettich - Biolandhof Waas, Landau

das Bayerische Bierzelt- und Biergarten-Gemüse
 „A Radi und a Bier...“



Und anlässlich des Gäubodenvolksfestes bei uns in Straubing – die sprichwörtlich 5. Jahreszeit – packen wir auch noch den echten „Volksfestkäs“, einen würzigen Emmentaler, in Ihr Käsepaket.



SHAKSHUKA

Zutaten: 2 rote Paprika, 1 große Zwiebel, 3 EL Olivenöl, 3 Knoblauchzehen, 2 EL Tomatenmark, 1 TL Kreuzkümmel, 3 TL Harissa-Gewürz, 800 g Eier- bzw. Romatomen, 1 TL Salz, 4 Eier

Außerdem: 4 EL frische Sprossen, ½ Bund Koriander



Zubereitung: Paprika und Zwiebel putzen und in feine Streifen schneiden.

Öl in eine heiße Pfanne geben, Paprika und Zwiebel bei niedriger bis mittlerer Hitze 20 Minuten schmoren. Ab und zu umrühren.

Knoblauch schälen, fein hacken und zusammen mit Tomatenmark, Kreuzkümmel und Harissa zum Gemüse geben. Weitere 2 Minuten schmoren lassen.

Tomaten würfeln, mit in die Pfanne geben und mit Salz abschmecken. 15 Minuten bei mittlerer Hitze einkochen, dabei häufig umrühren.

Mit einem Kochlöffel kleine Mulden schaffen, Eier einzeln hineingeben und 10 Minuten stocken lassen.

Mit Sprossen und Koriander garnieren und mit Brot servieren.

Tipp: Entweder in einer großen Pfanne für alle zubereiten oder portionsweise in kleineren Pfannen.

Ökokisten Info

Kürzere Touren

Aufgrund der Ferien sind unsere Touren derzeit viel kürzer. Viele unserer Kunden sind im Urlaub und werden in den nächsten Wochen nicht beliefert. Unsere Fahrer können so zwei bis drei Stunden früher bei Ihnen sein.



Zuckermais -

Biohof Achleitner aus Eferding bei Linz

Zuckermais eignet sich hervorragend zum Grillen! Kurz vorkochen und dann mit etwas Butter auf den Grill legen! Lecker!

