



Liebe Kundin, lieber Kunde,

langsam hält der Frühling Einzug und wir freuen uns schon sehr über die ersten Sonnenstrahlen. Da bekommt man auch wieder Lust auf's „Garteln“, daher haben wir wieder eine Angebotsliste mit biologischem Saatgut und Blumenzwiebeln zusammengestellt. Dazu passend gibt es natürlich auch biologische Aussaterde bei uns. Schmökern Sie einfach in unserem Onlineshop oder fragen telefonisch bei uns nach, welche Besonderheiten wir im Sortiment haben!

Für die passende Erfrischung zwischendurch haben wir natürlich auch gesorgt. Von der Biofach2019 haben wir leckere Smoothies und Cold Brew-Eistees mitgebracht! Bei den ersten Sonnenstrahlen auf der Terrasse oder dem Balkon lassen sich die neuen Frühlingsgetränke doppelt genießen!

Herzlichst,

Ihre Martina Kögl und das Team der Ökokiste Kößnach

Angebot

MONATSANGEBOTE MÄRZ

Bärlauch Rebell Käse	2,69 € /100g
Kochschinken mit Kräutern	2,99 € /100g
Aufschnittwurst	2,29 € /100g
Omega 3-6-9, Speiseöl, 100ml	6,29 € /Stück
Sardinen in Öl, 120 g	3,29 € /Stück
Tofu-Wiener 4 Stück (ca. 300g)	3,99 € /Stück
Mandeldrink ungesüßt, 1l	2,79 € /Stück
Frühstücksbrei Basen-Balance, 500g	4,99 € /Stück
Basen-Balance Müsli, 500g	4,99 € /Stück
Datteln ohne Stein, 200g	2,29 € /Stück
Molkosan, 200ml	5,39 € /Stück
Pflaumen, entsteint 250g	5,99 € /Stück
Gockel-Ragout Mexiko, 400ml	6,99 € /Glas
Gurkensticks, 670ml	2,69 € /Glas
Schoko Mandeln Vollmilch, 150g	3,99 € /Stück
Fastenbier alkoholfrei, 0,33l	1,09 € /Flasche
Fastenbier alkoholfrei, Kasten (10x0,33l)	10,50 € /Kasten
Vilstaler Sojaöl, 0,5l	3,99 € /Flasche
Nougatpralinen, 75g	3,49 € /Stück

Angebot: Käse des Monats März

BÄRLAUCHKÄSE

Der Bärlauchkäse der Käse-rebellen ist ein naturgereifter Schnittkäse, der aus tagesfrischer Bio-Heumilch hergestellt wird. Feinste Bärlauchkräuter werden während der Produktion zur Geschmacksveredelung zugegeben und verleihen ihm seinen besonderen und frischen Frühlinggeschmack. Die Käsespezialität wird mindestens 10 Wochen gereift und mit einem Bärlauch-Kräutersud gepflegt.



Bärlauch Rebell aus Heumilch 2,69 €/100g

Termin

3. Regensburger Saatguttag

am **Samstag, 16. März 2019** von **11 bis 17 Uhr** im **Evangelischen Bildungswerk Regensburg (Am Ölberg 2, 94047 Regensburg)**.

Interessante und spannende Infos rund um die Kraft alter Saatgutsorten. Wir freuen uns auf Ihren Besuch an unserem Infostand.



Angebot

GEFLÜGEL

Auslieferung immer in der darauffolgenden Kalenderwoche

Hähnchen ganz, ca. 1,7kg	12,90 €/kg
Hähnchen halb, ca. 1kg	13,90 €/kg
Hähnchen-Brust, 2 Stück (ca. 300-400g)	32,90 €/kg
Hähnchen-Keulen, 2 Stück (ca.500-600g)	15,90 €/kg
Hähnchen-Flügel (ca. 500g)	6,90 €/kg
Hähnchen-Carcassen (ca. 1kg)	1,65 €/kg
Hähnchenleber (ca. 300g)	11,90 €/kg
Hähnchen-Gyros (ca. 500g)	24,90 €/kg





TOPINAMBUR MIT POLENTA

Zutaten: 500 g Topinambur, Salz, 750 g Gemüsebrühe, 120 g Polenta (feiner Maisgrieß), 1 rote Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 250 g gemischte Pilze (Champignons, Kräuter- oder Austernseitlinge), 1/2 Bund Petersilie, 2 EL Öl zum Braten, Pfeffer, 2 EL Butter, 30 g geriebener Parmesankäse



Zubereitung: Topinambur in Salzwasser aufkochen und ca. 10 Minuten wie Kartoffeln bissfest garen. Abgießen und abkühlen lassen. Brühe aufkochen. Polenta unter Rühren einrieseln lassen. Nach Packungsanweisung garen und abgedeckt quellen lassen. Topinambur pellen. In Würfel schneiden. Zwiebel längs halbieren und in Streifen schneiden. Knoblauch hacken. Pilze putzen, große Pilze halbieren. Petersilie grob hacken. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Topinambur darin 2 Minuten rundherum kräftig anbraten. Knoblauch, Zwiebeln und Pilze zugeben. Weitere ca. 5 Minuten braten, bis die Pilze und Zwiebeln gar sind. Mit Salz und Pfeffer würzen. Butter und Käse unter die Polenta rühren. Polenta anrichten, darauf das Gemüse und die Petersilie geben.

Angebot - Auswahl: Mehr dazu im Online-Shop!

NEUES VON DER BIOFACH2019

Alpenstolz, Hartkäse	2,25 € /100g
Kashkaval	1,99 € /100g
Kashkaval, 250g	4,95 € /Stück
Kashkaval geräuchert	2,09 € /100g
Kashkaval geräuchert, 250g	5,20 € /Stück
Weichkäse mit Weißschimmel	2,95 € /100g
Weichkäse mit Rotkultur	2,95 € /100g

Eistee und Smoothies - zur Einstimmung auf den Frühling

Cold Brew, Green Tea Jasmin, 0,5l	1,79 € /Flasche
Cold Brew, Black Tea Assam, 0,5l	1,79 € /Flasche
Cold Brew, Herbal Tea Citron, 0,5l	1,79 € /Flasche
Smoothie mit Erdbeere, 0,28l	1,99 € /Flasche
Smoothie mit Mango, 0,28l	1,99 € /Flasche

GEMÜSE DER WOCHE

regional

Bioland

Topinambur

vom Bioland-Hof Wiethaler



Die Heimat der Topinambur ist Nordamerika. In den deutschsprachigen Ländern wurde die exotische Knolle pragmatischer und in Anlehnung an die Kartoffel (=Erdapfel) Erdbirne genannt.

Bis zum 18. Jahrhundert unterschied man kaum zwischen den beiden. Dann hat aber die Kartoffel der Topinambur den Rang abgelaufen. Topinambur schmeckt fast wie Artischocke, im Aussehen ähnelt sie der Kartoffel und ist, botanisch gesehen, ein Verwandter der Sonnenblume. Sie kann sowohl roh als auch gekocht/gebraten/gedünstet zubereitet werden.

Unsere Topinambur werden in direkter Nähe zu unserem Betrieb angebaut und geerntet und haben so einen sehr kurzen Weg hinter sich, bevor sie in Ihrer Küche landen. Topinambur halten bis minus 40°C aus und verbleiben im Winter auf dem Acker. Sie werden nach Auftauen des Bodens frisch geerntet.

Topinambur enthalten den Ballaststoff Inulin, der sehr gut für die Darmflora ist und wenig Einfluss auf den Blutzuckerspiegel hat. Daher werden Topinambur häufig auch „Diabetiker-Kartoffel“ genannt.

TOPINAMBUR-SALAT



Zutaten: 600 g Topinambur, Salz, 3 EL Olivenöl, Saft einer Limette, 1 TL milder Senf, Kräutersalz, frischer Pfeffer, 1 Knoblauchzehe, Etwas frischer Schnittlauch

Zubereitung: Topinambur schälen, waschen und in dünne Scheiben hobeln. Anschließend in wenig Salzwasser 5 Minuten blanchieren. Abtropfen und abkühlen lassen.

Olivenöl mit Limettensaft, Senf, Kräutersalz und Pfeffer kräftig verquirlen. Gepresste Knoblauchzehe unterrühren.

Dressing über die Topinamburscheiben geben und mit Schnittlauchröllchen bestreuen.