



Liebe Kundin, lieber Kunde,

nun hat sie begonnen: die Fastenzeit. Viele nehmen dies zum Anlass, um neue Vorsätze zu fassen. Häufig drehen sich diese natürlich ums Essen, um Verzicht auf Kaffee, Süßes oder einfach den Vorsatz, gesünder zu essen. Mit unseren Abokisten ist das eigentlich kein Problem: bequem kommen Obst, Gemüse und viele weitere gesunde Produkte (stöbern Sie dazu auch mal in unserem veganen Sortiment!) zu Ihnen nach Hause. Wir werden auch in den kommenden Wochen immer passende Rezepte für Sie im Kundenbrief veröffentlichen: mit Rohkost-Ideen, aber auch Smoothies und anderen Köstlichkeiten!

Auch ans Ende der Fastenzeit haben wir bereits gedacht: in der Karwoche gibt es traditionell wieder Fisch und Lamm auf Vorbestellung. In Kürze können Sie beides bei uns wie gewohnt zur Auslieferung in der Karwoche bestellen. Natürlich haben wir auch die Süßigkeiten und gefärbten Ostereier (bestellbar ab dieser Woche!) nicht vergessen – bald gibt es leckere Oster-Schlemmereien bei uns! Wir freuen uns darauf – Sie hoffentlich auch!

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
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

NEU bei uns:

BIO-APFELSAFT BIG PACK

vom OGV Geiselhöring

Der ca. 300 Mitglieder starke Obst- und Gartenbauverein Geiselhöring e. V. hat es sich zur Aufgabe gemacht, „von der Blüte bis zum Saft“ für einen geschlossenen Kreislauf zu sorgen. So bewirtschaftet er seit Anfang 2000 eine Streuobstwiese, die seit 2018 auch bio-zertifiziert ist. Im Jahr 2016 wurde neben dieser Streuobstwiese eine Mosterei erstellt, ausgestattet mit einer Pressanlage und einer Erhitzungsanlage, die technisch auf dem neuesten Stand sind. Aus diesen Streuobststapfeln wird aromatischer Bio-Apfelsaft gefertigt.

Weitere Infos unter: www.ogv-geiselhöring.de



Apfelsaft im Big Pack, 3l 6,50 €

Apfelsaft im Big Pack, 5l 9,90 €

Termin

3. Regensburger Saatguttag

am Samstag, 16. März 2019 von 11 bis 17 Uhr im Evangelischen Bildungswerk Regensburg (Am Ölberg 2, Regensburg).
Interessante und spannende Infos rund um die Kraft alter Saatgutsorten. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Fisch ANGEBOT



Süßwasserfisch vom Weiherblasch- aus der nördlichen Oberpfalz bei Schönsee

Die einzelnen Fische sind küchenfertig hergerichtet, einzeln vakuiert und können sehr gut eingefroren werden. www.weiherblasch.de

Regenbogenforelle, ganz, frisch	1,99 € / 100g
Regenbogenforellenfilets frisch (2 Stk)	3,59 € / 100g
Regenbogenforelle, ganz, geräuchert	2,69 € / 100g
Regenbogenforellenfilets geräuchert (2 Stk)	4,29 € / 100g
Elsäßer Saibling, ganz, frisch	2,99 € / 100g
Elsäßer Saiblingsfilet frisch (2 Stk)	4,59 € / 100g
Elsäßer Saibling, ganz, geräuchert	3,99 € / 100g

Bestellschluss Freitag, der 22. März
Auslieferung in der KW 13 = 25. - 30. März



GEMÜSE DER WOCHE

Radieserl - die ersten aus Österreich!

Der Frühling hält Einzug und damit sind auch wieder mehr regionale Produkte verfügbar. Eine Jahreszeit, über die wir uns immer sehr freuen, denn alles beginnt zu blühen und wir können die Produkte wieder näher aus der Umgebung beziehen. Die Radieschen kommen daher zum ersten Mal im neuen Jahr wieder aus Österreich. Die „Nachbar-Radieserl“ passen wunderbar als feine scharfe Note in jeden Salat oder geben auch einem Smoothie eine besondere Note!



Tipp: bei den ersten Radieschen können die zarten Blätter bedenkenlos verwendet werden. Sie passen ebenso wie die Rübe selbst in Smoothies, Salate oder Pesto!

ROHKOST MIT KÖRNIgem FRISCHKÄSE

Zutaten: 1/2 Bund Petersilie oder Rucola, 1/2 Bund Schnittlauch, 3-4 EL Apfel-Balsamico, 2 EL Ahornsirup, 8 EL Öl

Für den Salat: 2 Karotten, 2 Kohlrabi, 4 Stangen Stangensellerie, 1 Bund Radieschen, 4 EL Haselnüsse, 6 EL körniger Frischkäse



Zubereitung: Für die Salatsoße Kräuter fein hacken, alle Zutaten in eine kleine Schüssel geben und mit einem Schneebesen verrühren, bis die Soße eine homogene Konsistenz hat.

Karotten, Kohlrabi und Stangensellerie schälen, mit den Radieschen waschen, trocken reiben und alles mit einem Gemüsehobel in hauchdünne Scheiben hobeln. Haselnüsse grob hacken und mit Öl in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur rösten, bis sie goldbraun sind.

Das Gemüse mit der Salatsoße anmachen und 10 Minuten marinieren, dann mit Hüttenkäse und Haselnüssen servieren.

Info

Wir liefern aus Überzeugung ausschließlich Zitrusfrüchte aus ökologischem Anbau. Das hat jedoch zur Folge, dass sie im Vergleich zu konventionellen Früchten nicht schalenbehandelt sind. Daher können unsere Bio-Zitrusfrüchte im Vergleich zu konventionellen Früchten schneller schimmeln. Wir empfehlen daher, die Früchte einzeln, trocken und kühl zu lagern und bald zu verzehren.



Angebot

SAATGUT BESONDERHEITEN

Bunte Salatplatte	3,10 €/ Tüte
Kürbis, Red Kuri, Hokkaido	3,10 €/ Tüte
Pflücksalat - Eichblattsalat	2,75 €/ Tüte
Salatrauke, Rucola, Ruca	1,85 €/ Tüte
Kapuzinerkresse, rankend	3,10 €/ Tüte
Ringelblume	2,75 €/ Tüte
Essbare Blüten	3,10 €/ Tüte
Smoothiegras, Saatgut	1,85 €/ Tüte
Bantam-Zuckermis-Saatgut	3,10 €/ Tüte
Paprika Liebesapfel, Saatgut	3,10 €/ Tüte
Physalis Schönbrunner Gold	3,10 €/ Tüte
Kinder Gartenspaß, Saatgut	3,10 €/ Tüte
Aussaaterde 15l	5,95 €/ Stück
Universalerde Bio, o. Torf, 15l	5,29 €/ Stück

CHICOREE AUS DEM OFEN

Zeitbedarf: 25 Minuten + 20 Minuten backen

Zutaten: 400g Chicoree, Salz, Zucker, 1 EL Butter, 1/2 EL Mehl, 250ml Milch, 1/2 Bund Petersilie, 1 Schalotte, 50g frisch geriebener Parmesan, Pfeffer aus der Mühle.

Zubereitung: Chicoree der Länge nach halbieren. Gut gesalzenes Wasser mit 1 Prise Zucker zum Kochen bringen. Chicoree darin etwa 2 Minuten vorkochen. Backofen auf 200 Grad vorheizen. Den Chicoree nebeneinander in eine ofenfeste Form legen. 1 EL Butter zerlassen und das Mehl bei mittlere Hitze unter Rühren kurz andünsten. Die Milch mit dem Schneebesen unterrühren und die Sauce etwa 10 Min köcheln lassen. Petersilie hacken, Schalotten würfeln. Beides mit 50 g Parmesan unter die Bechamel rühren, salzen und pfeffern. Die Sauce über den Chicoree verteilen. Restlichen Parmesan aufstreuen und 20 Minuten backen, bis die Sauce schön gebräunt ist.