



Termin



BIO KANN JEDER!

Unter diesem Motto findet am Montag, 08. April 2019 von 14 bis 18 Uhr im Pfarramt Kößnach ein Workshop zur Bio-Verpflegung von Schulen, Kindergärten und KiTas statt.

Eingeladen sind Erzieher, Lehrer, Hauswirtschafter an Schulen, Köchinnen und Köche sowie interessierte Eltern, die sich über die Möglichkeiten der Bio-Verpflegung in Schulen informieren möchten. Zusätzlich findet eine kurze Hofbesichtigung bei uns statt! Weitere Infos sowie die Infos zur Anmeldung sind online unter www.oekokiste-koessnach.de/termine.html einsehbar.

Angebot

BACKEN UND HOCHPROZENTIGES

Eier, 10 Stück	4,49 € / Schachtel
Eier, 6 Stück	2,99 € / Schachtel
Ostereier, bunt, gekocht, vom Zweinutzungshuhn	
5 Stück im Körbchen	3,79 € / Korb
10 Stück im Karton	5,95 € /Karton
Dinkelmehl 2,5 kg, Type 630	8,69 € / Tüte
Weizenmehl 2,5 kg, Type 1050	5,29 € / Tüte
Weizenmehl 2,5kg Type 550	4,99 € / Tüte
Vollmilch Kuvertüre HIH 200g	3,49 € / Stück
Zartbitter Kuvertüre HIH 200g	3,49 € / Stück
Puderrucker, 200g	1,99 € / Stück
Meister Backpulver m.Tapioka	0,99 € / Stück
Weinsteinbackpulver, Leckers	0,95 € / Stück
Trockenhefe 9g	0,69 € / Stück
Dampfmohn, 200g	4,19 € / Stück
Rohrohrzucker 1kg	3,99 € / Stück
Rübenzucker weiß, 1kg	4,19 € / Stück
RAPADURA Vollrohrzucker, 1kg	6,99 € / Stück
Drei-Flüsse-Paket (Aroniasaft, -essig, -likör)	23,99 € / Flasche
Eierlikör 0,5l	12,50 € / Flasche
Aroniageist 200ml	18,50 € / Flasche
Aronia Likör 200ml	18,50 € / Flasche
Edelbrand Apfel 0,1l	9,90 € / Flasche
Bio-Erdbeergeist, 0,2l, 38%vol	11,95 € / Flasche
Sekt, 1. Baierwein Sekt	25,90 € / Flasche
Kakaopulver, 125 g	2,19 € / Stück

Weitere tolle Produkte wie Süßes und gefärbte Ostereier (vom Zweinutzungshuhn!) finden Sie im Online-Shop www.oekokiste-koessnach.de

Liebe Kundin, lieber Kunde,

auch wenn wir uns gerade in der Fastenzeit befinden, stehen bei vielen schon die ersten Planungen fürs Osterfest an. Für alle Bäckerinnen und Bäcker haben wir wieder die passenden Zutaten für ein selbstgemachtes Osterlamm oder für leckere Osterkekse zusammengetragen. Alle, die lieber nur genießen als backen, finden bei uns leckere Ostersüßigkeiten.

Am 20./21.03. steht außerdem der „Tag der Insekten 2019“ an. Hier finden in Berlin viele Veranstaltungen rund um Biodiversität und Artenvielfalt statt. Nach dem erfolgreichen Volksbegehren sicherlich eine gute Sache! Nun ist der Weg nach Berlin für uns natürlich sehr weit, aber online gibt es unter www.insect-respect.org viele Infos und Tipps rund um Insekten und deren Schutz.

Eine schöne Woche wünscht Ihnen

Martina Kögl und das Team der Ökokiste Kößnach

Angebot



LAMM ZU OSTERN

vom Naturland-Hof Doll aus Nittenau

Lamm halb, ca. 8-11kg	18,90 € /kg
Lammkeule ganz, ca 2,5-3kg	27,90 € /kg
Lammkeule ohne Knochen, ca. 2kg	37,90 € /kg
Lammkeulenbraten, ca 1,5kg	27,90 € /kg
Lamm, Keulenscheiben, 4 St.	32,90 € /kg
Lammschulter, ca. 1,5kg	25,90 € /kg
Lammrücken, ca 700 g	34,90 € /kg
Lammkotelett 4 Stück/Pack.	32,90 € /kg
Lammrollbraten, ca. 1,2kg	32,90 € /kg
Lamm- Haxerl, 2 Stück, ca.400g	19,90 € /kg

Bestellschluss, Freitag, 05.04.

Auslieferung in KW 16 (15.04. - 20.04.)



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

Auch Vorbestellung für Ostern möglich!

Auslieferung in KW 16 (15.04-20.04.)
Für Oster-Vorbestellungen bitte telefonisch bei uns melden
 (09428/94 95 33).

GEMÜSE DER WOCHE

Mangold bunt

Mangold ist eng verwandt mit Rote Bete und Zuckerrübe, gegessen werden aber lediglich die Blätter mit ihren Stielen. Unser bunter Mangold macht auch optisch viel her, da neben grünen auch rote Mangold-Blätter enthalten sind. Mangold ist sehr reich an Mineralstoffen und Vitaminen, besonders gut versorgt er den Körper mit Calcium, Beta-Carotin und Vitamin C. Er regt Leber und Niere an und wird daher besonders bei Darmträgheit, aber auch bei Lungenentzündung, Bronchitis und Hautkrankheiten empfohlen. Drei Tage lang kann Mangold nach dem Kauf im Gemüsefach - am besten in ein feuchtes Tuch gewickelt - lagern. Spätestens dann sollten Sie ihn aber zubereiten.



BROKKOLI-SALAT

Zutaten: 800g Brokkoli, 300ml Gemüsebrühe, 1/2 Bund Frühlingszwiebeln, 150g Joghurt natur, 75g Sahne, 2EL Obstessig, 1/2 Saft einer Zitrone, Honig, 1TL Curry, Meersalz, Pfeffer, 1 hartgekochtes, feingehacktes Ei, 1 Bund Schnittlauch, frisch geriebener Ingwer

Zubereitung: Brokkoli in kleine Röschen teilen und in der Gemüsebrühe zugedeckt 5-10 Minuten dünsten. Herausnehmen und abkühlen lassen (der Brokkoli kann für diesen Salat auch roh verwendet werden). Frühlingszwiebeln in hauchdünne Scheiben schneiden, Joghurt, Sahne, Obstessig, Zitronensaft, etwas Honig verrühren und kräftig würzen. Brokkoli vorsichtig mit dem Dressing vermischen, mit Ei und Schnittlauch bestreuen. Zuletzt mit etwas Ingwer würzen.



Paprika-Mangold-Lasagne

PAPRIKA-MANGOLD-LASAGNE

Für 4 Portionen

Zutaten - Paprikafüllung: 1 Zwiebel, gewürfelt, 2 Knoblauchzehen, gehackt, 3 EL Olivenöl, 600g rote Paprika, gewürfelt, 1 EL brauner Zucker, 400ml Gemüsebrühe, 120g Cashewkerne, 50g eingelegte Tomaten, 2 EL Tomatenmark, 2 TL Thymianblättchen, Salz, Pfeffer, Chili

Mangoldfüllung: 600g Mangold, 1 Zwiebel, gewürfelt, 2 Knoblauchzehen, gehackt, 3 EL Olivenöl, 300ml Gemüsebrühe, 2 EL Crème fraîche, 1 TL weißer Balsamico, Salz, Pfeffer, Muskat

Käsesoße: 600ml Milch, 100g Butter, 100g geriebener Parmesan, 70g Mehl, Salz, Pfeffer

außerdem: 1 Packung Lasagneplatten, 100g geriebener Parmesan, 80g Crème fraîche

Zubereitung:

1. Zwiebel und Knoblauch im heißen Öl anschwitzen. Paprika zufügen und 5 Minuten dünsten. Mit Zucker karamellisieren. Mit Gemüsebrühe ablöschen.
2. Cashewkerne im Mixer zerkleinern. Eingelegte Tomaten klein schneiden. Cashews, Tomaten und Tomatenmark unterrühren. Mit Thymian, Salz, Pfeffer und Chili kräftig abschmecken.
3. Mangoldstiele in kleine Stücke, Blätter in Streifen schneiden. Stiele, Zwiebel und Knoblauch im heißen Öl 5 Minuten dünsten. Blätter und Gemüsebrühe hinzufügen. 2 Minuten kochen. Crème fraîche unterrühren. Mit Balsamico, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
4. 500 ml Milch mit Butter erhitzen. Parmesan unterrühren. Mehl in die restliche Milch rühren. Soße damit andicken. Salzen und pfeffern.
5. Boden einer Form mit Soße bedecken. Lasagneplatten auflegen. Paprikafüllung darübergeben und mit Soße bedecken. Dann folgen Lasagneplatten und Mangoldfüllung. Weiter, bis alles aufgebraucht ist. Mit Lasagneplatten und Käsesoße enden. Parmesan und Crème fraîche darauf verteilen. Bei 170 Grad 40 Minuten backen.