



# KUNDENBRIEF

Ein Service Ihrer **ÖKOKISTE**

## ANGEBOTE DER WOCHE

Gültig bis 01.12.18

### Käse der Woche: Allgauer Alpkäse

Art-Nr. 5722

Dabei werden zur Dicklegung ausschließlich Milchsäurebakterienkulturen und tierisches Lab verwendet. Die frischen Käse kommen nach dem Salzbad für mind. 6 Monate in spezielle Reifekeller, wo nach aufwendiger, händischer Schmierereifung die Rinden- und Geschmacksbildung erfolgt.

Deutschland 50 % i. Tr.



2,79

€/ 100 g  
27,90 / 1 kg

Auslieferung  
in KW 51

**Peking-Ente** 19,90  
Art-Nr. 7551  
€/ 1 kg

**Weihnachtsgans** 24,90  
Art-Nr. 7550  
€/ 1 kg



## HALLO KISTENLIEBHABER !

Unser langjähriger Eier-Lieferant Naturlandhof Lehner aus Gülchshelm versorgt Sie zu Weihnachten wieder mit Ihrer Gans und der Peking-Ente (siehe links).

Sowohl Gans als auch Ente werden als Eintagsküken bei den Lehnern angeliefert. Die Gänse werden im Alter von maximal fünf Wochen nach Albertshofen gebracht. Dort können sie an einem künstlich angelegten See planschen, langsam wachsen und ein erfülltes Leben führen. Die Enten kommen aus einem Bioland-Betrieb nahe Dresden und wachsen in einem geräumigen Stall auf, der mit Stroh ausgelegt ist. Beide Tiere fressen Gras und Getreideschrot (überwiegend Hafer), kein industrielles Kraftfutter.

Ich persönlich kenne die Lehnerns als junge Familie (das Ehepaar ist Mitte 30), die sich sehr für eine nachhaltige Landwirtschaft einsetzt. Es ist ein faires Miteinander zwischen uns - und Sie können sicher sein, nur die allerbeste Qualität von glücklichen Tieren zu bekommen.

Ferdinand Plietz  
Ihr Ferdinand Plietz



## WIR BILDEN AUS!

Ab 1.9.19 Ausbildung zum/zur  
Kaufmann/frau im E-Commerce

Du möchtest in ein aufgeschlossenes Team hineinwachsen  
und anspruchsvolle, vielseitige Aufgaben übernehmen?  
Dann bewirb dich schnellstmöglich bei uns!

JOB  
ANGEBOT

# DIESEN MONAT FÜR SIE IM ANGEBOT

Gültig bis 08.12.18



## barnhouse Krunchy n' Flakes Frucht

Art-Nr. 6407

Wunderbar knusprig und doch locker und leicht mit Früchten.

250 g

statt 3,99

3,79

€/ 375 g

## benecos Natural Handcream classic sensitive

Art-Nr. 9206

Die bewährte Lieblingshandcreme von benecos behält ihre Pflegeformel, erscheint aber im neuen Gewand! Sie bietet natürliche Pflege für zarte Hände mit einer allergenarmen natürlichen Parfümkomposition. Ideal für jeden Tag – egal ob zuhause, unterwegs oder in Schule & Büro! 75 ml



statt 1,99

1,79

€/ 75 ml

## bioladen Erdnüsse

Art-Nr. 771

Schonend geröstete Erdnüsse aus Ägypten.

250 g



statt 3,99

3,69

€/ 250 g



statt 2,79

2,49

€/ 20 Beutel

## Lebenbaum Ceylon Schwarzer Tee

Art-Nr. 7802

Tees aus Sri Lanka haben ein unvergleichlich feines Aroma - mit einer leichten Zitronennote. Unser Ceylon-Tee begleitet Sie vom frühen Morgen bis in die Abendstunden. 20 Beutel

## Zwergenwiese Bruschesto

Art-Nr. 6835

Als Aufstrich, für eigene Sandwichkreationen, als Gewürz für Dressings, Dips und Saucen geeignet. 160 g



statt 2,69

2,49

€/ 160 g



## REZEPT-TIPP

### Sellerie-Kartoffel-Eintopf

#### Zutaten:

1/2	Knollensellerie	2	Zwiebeln
1	Karotte	2	Kartoffeln
2	große Champignons	1	Zucchini
200 ml	passierte Tomaten	50 ml	Weißwein
2 EL	Butter		Currypulver, Paprikapulver süß

Zwiebeln schälen, in Würfel schneiden und in Butter goldgelb braten. Pilze hinzufügen und 2 min weiterbraten. Mit Weißwein ablöschen und geschälte und gewürfelte Kartoffeln und Karotte hinzufügen und bei mittlerer Hitze 10 min dünsten. Passierte Tomaten zugeben und weiterköcheln. Nach 5 min Wasser hineingeben. Mit Curry- und Paprikapulver würzen. Sellerieknolle schälen und in Stücke schneiden und mit der in Stücke geschnittenen Zucchini hinzufügen. 20 min bei schwacher Hitze köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Guten Appetit!



Butter

Art-Nr. 5030

250 g

2,69

€/ 250 g

demeter

RARITÄTEN  
GÄRTNEREI  
Veit Plietz

DER PROFI RÄT

### Feldsalat-Smoothie

#### Zutaten für einen Drink:

- 1 handvoll Feldsalat aus eigenem Anbau
- 1 handvoll frischer Spinat aus Italien
- 1 kleiner Apfel oder die Hälfte eines großen Apfels
- 1 Banane 1 halbe Mango 1 halbe Zitrone
- wenig (ca 50-75ml) Wasser

Den knackigen Feldsalat aus der Gärtnerei fein auswaschen. Apfel, Mango und Banane in grobe Stücke schneiden. Salat und Spinat rupfen und zusammen mit den Früchten und etwas Wasser in den Mixer geben. Abschließend die Zitrone darüber zerdrücken. 2-3 Min. mixen, in Glas einfüllen und mit einem kleinen Feldsalat garnieren. Cheers :)