



KUNDENBRIEF

Ein Service Ihrer **ÖKOKISTE**

KW 4 · 2020

ANGEBOT NÄCHSTE WOCH

**Käse der Woche für KW5:
St. Galler Heukäse**

Art.-Nr.: 31290



Schweiz mind. 45 % Fett i. Tr.



3,39
€/ 100 g

Shot Ingwer
280 ml demeter

Art.-Nr. 76002

Shot Ingwer mit Apfelsaft & viel
Vitamin C aus Acerola



3,99
€/ je Flasche

EINE FLASCHE
6 Shots



HALLO KISTENLIEBHABER!

Die Gartenbau-Saison steht vor der Tür - allmählich wird es Zeit,
die Aussaat vorzubereiten.
Das anstehende Saatgut-Festival in Wasserlosen-Greßthal
ist in diesem Jahr die erste Anlaufstelle für alle Gartenfreunde.

Samstag, 8. Februar 2020
ab 13:30 Uhr
im Pfarrheim Greßthal

Programm:
13.30 Uhr: Einlass zum Saatgutmarkt
14.45 Uhr: Begrüßung
15.30 Uhr: Vortrag Anja Banzhaf: Wer die Saat hat, hat das Sagen
16.15 Uhr: Fragen und Diskussion
18 Uhr: ENDE.

Ferdinand Pletz
Ferdinand Pletz

DER ALLJÄHRLICHE FRÜHJAHRSPUTZ STEHT AN

Denn mit den ersten Sonnenstrahlen kommt leider auch der
Staub der letzten Monate zum Vorschein.

Damit auch wir alles auf
Vordermann bringen können,
schauen Sie doch bitte bei
Ihnen in alle Ecken,
ob Sie noch leere Kisten von uns entdecken.



WIR STELLEN VOR...

... die Pausenkiste

Gesunde Snacks zur Stärkung für Ihre Pause auf der Arbeit.

Wir schenken Ihnen **10% Rabatt**
für Ihre Pausenkiste.

Zeitraum:
13.01.2020 – 13.02.2020

UNSER
ANGEBOT
FÜR SIE!

10%
Rabatt

* Das Bild entspricht einem Beispiel aus unserem Sortiment.

REZEPT-TIPP

Grünkohlchips mit paniertem Grillkäse

Zutaten (für 4 Personen):

Grünkohlchips:

500 g Grünkohl (alternativ Palmkohl)

2 EL Olivenöl

1 TL Curry

Salz

Panierter Grillkäse:

2 Stück Paneer (indischer Grillkäse)

Salz, Pfeffer

1 Ei

80 g Paniermehl

2 EL Sesam



Zubereitung:

Grünkohl waschen, dicke Blattrippen entfernen und Blätter in mundgerechte Stücke zupfen. Gründlich trockenschleudern und in einer Schüssel mit Olivenöl, Curry und Salz vermischen. Gleichmäßig auf ein Backblech verteilen. Den Grillkäse in Würfel schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Ei verquirlen, das Paniermehl mit dem Sesam mischen und je einen tiefen Teller mit Ei und Paniermehlmischung bereitstellen. Die Käsewürfel zunächst im Ei, anschließend im Paniermehl wenden und zum Grünkohl auf das Blech setzen. Im vorgeheizten Backofen bei 160°C Umluft 20 Minuten backen. Dazu einen Joghurtdip reichen.

demeter

RARITÄTEN
GÄRTNEREI

Veit Plietz

DER PROFI RÄT

Saatgut prüfen im Januar



Älteres Saatgut sollte schon jetzt auf seine Keimfähigkeit geprüft werden, damit es später nicht zu Engpässen kommt.

Etwa 10 Samen pro Sorte legt man auf Küchenpapier, das gut angefeuchtet wird. Dann muss das Keimgut warm und hell stehen. Die ersten Keimlinge zeigen sich je nach Art in 1 bis 2 Wochen.



Herausgeber: Ökohiste Schwarzach e.K. - Inhaber: Ferdinand Plietz - Gewerbering-Nord 5 - 97359 Schwarzach a. Main - BIO-Zertifikat-Kontrollnummer: DE-ÖKO-037 - Amtsgericht Würzburg - HRA 7292 - Ust-IDNr. DE175907955
Eigenerzeugung: Raritätengärtnerei & Demeter-Gärtnerei Veit Plietz - Am See 9 - 97359 Schwarzach a. Main - Demeter-Betriebsnummer: 17520

Alle Artikel sind im Internet unter shop.oekohiste-schwarzach.de oder telefonisch via 09324 - 978 99 0 bestellbar (Anruf ins deutsche Festnetz, Kosten variieren nach Anbieter) zum angegebenen Preis. Alle Preise in EUR inkl. gesetzl. MwSt. zzgl. Versandkosten bestellbar. Informationen zur Lebensmittelkennzeichnung finden Sie durch Eingabe der Artikelbezeichnung oder -nummer im Suchfeld unter shop.oekohiste-schwarzach.de. Die Abgabe der Artikel erfolgt nur in haushaltsüblichen Mengen, solange der Vorrat reicht und ohne Dekoration bzw. Beilagen. Texte und Abbildungen von uns, unseren Partnerbetrieben, fotolia, pixabay oder chefkoch.de. Für Druckfehler keine Haftung.