



KUNDENBRIEF

Ein Service Ihrer **ÖKOKISTE**

KW 9 2020

NÄCHSTE WOCHE IM ANGEBOT

Käse der Woche für KW10: Barlauchrebell

Durch diesen Käse spricht der Frühling: Bärlauch, wie frisch gepflückt, Jungholz und Rahm bilden die stimmige Ergänzung. Gleichermäßen erfrischend zeigt sich das Geschmacksbild. Zum cremig-elastischen Teig des Käses bilden würzige, florale Noten einen schönen Kontrapunkt.

Art.-Nr.: 31276

2,99

€/ 100 g



Österreich mind. 50% Fett i. T.

Putenbrustfilet ca. 350 g

Das Fleisch für dieses bioladen*Produkt kommt von der Familie Heggemann aus der Dingdener Heide. Dort wachsen die Tiere ihren Bedürfnissen entsprechend auf.

Art.-Nr. 32410

Vorbestellartikel!
bitte mind. 3 Tage
vor Auslieferung



Beste BIO-Qualität - für Sie zertifiziert.
Unser Unternehmen ist BIO-Zertifiziert durch DE-ÖKO-037

HALLO KISTENLIEBHABER!

Ist Ihnen etwas aufgefallen?

In den letzten Wochen hat sich Einiges zum Positiven gewendet!

1. Onlineshop verbessert:

Im Juni letzten Jahres ging der neue Onlineshop an den Start. Diesen haben wir kürzlich überarbeitet und viele Kundenwünsche einfließen lassen. Vor allem müssen Sie weniger scrollen, zudem haben wir die **Menü-Navigation verbessert**.

2. Brandaktueller Kundenbrief:

Der Kundenbrief richtet sich wieder ganz nach dem **Kisteninhalt**. Lernen Sie mehr über seltenes Gemüse und lassen Sie sich von **passenden Rezepten** inspirieren.

3. Neue Druckerei:

Wir arbeiten seit Kurzem mit einer **Druckerei aus der Region** zusammen. Der Kundenbrief wird dort schneller produziert. Außerdem besteht größere Transparenz bezüglich der eingehaltenen Umweltstandards. Selbstverständlich halten Sie **Recyclingpapier in den Händen**.

Ferdinand Pletz

Ferdinand Pletz

BESUCHEN SIE UNS ...

... auf der **11. Fränkischen Feinschmecker Messe** in Iphofen.

Samstag, 7. + Sonntag, 8. März 2020

10:00-18:00 Uhr

Wir freuen uns auf Sie.



IPHOFEN

11. FRÄNKISCHE FEINSCHMECKER MESSE

regionaler Bio-Liefersdienst

ÖKOKISTE

BRINGT BIO INS HAUS

FASTENANGEBOT



Shot Ingwer
280 ml
Art.-Nr.: 76002

demeter

3,99

€/ je Flasche

EINE FLASCHE
6 SHOTS



Joghurt mild 1,8 %
500 g
Art.-Nr.: 30402

demeter

1,59

€/ je Glas

Basmati Reis
500 g
Art.-Nr.: 52301

demeter

3,79

€/ je Pack



Zitronen
Art.-Nr.: 25600



Ingwersaft
200 ml
Art.-Nr.: 73220

demeter

4,49

€/ je Flasche
Mehrweg



Ingwerwurzel Frisch
Art.-Nr.: 53301

Grapefruit-Weiss
Art.-Nr.: 25510



FASTEN -TIPP

Grapefruit-Weiss als Abnehm-Food

Weil die Paradiesfrucht den Fettstoffwechsel anregt, sich positiv auf die Lebertätigkeit auswirkt und über diese beiden Hebel ein Sättigungsgefühl erzeugt, wird sie als Abnehm-Frucht gepriesen.

Perfekt ist eine halbe Grapefruit – je gelber desto weniger Kalorien und desto mehr Naringin – vor dem Frühstück oder dem Mittagessen. Abends sollten Sie Zitrusfrüchte meiden, weil sie den Stoffwechsel hochtreiben. Das ist nicht so günstig für einen ruhigen Schlaf.

Quelle: www.jiforfun.de

REZEPT-TIPP



Putenröllchen mit Mangold, Brokkoli & Paprika



Zutaten (für 2 Personen):

- | | |
|----------------------------------|--------------------|
| 2 Stk. Putenschnitzel (je 150 g) | 70 g Crème fraîche |
| 2 Blatt Mangold | Salz |
| 2 EL Öl | Pfeffer |
| 1 Stk. Paprika (mittel, rot) | Majoran |
| 150 ml Gemüsesuppe | Zitronensaft |
| 1 Stk. Knoblauchzehe (zerdrückt) | |

Zubereitung:

- 1 Rohr auf 50°C vorheizen. Mangold in Salzwasser kurz überkochen, abschrecken und trockentupfen. Schnitzel behutsam klopfen, salzen, pfeffern, mit Mangold belegen und einrollen. Röllchen mit Zahnstochern fixieren und in Öl ca. 8 Minuten braten; dabei öfter wenden.
- 2 Für die Sauce Paprika putzen und klein schneiden. Suppe mit Knoblauch und 0,5 TL Majoran aufkochen, Paprika zugeben und 3 Minuten köcheln. Crème fraîche einrühren und weitere 7 Minuten köcheln. Sauce pürieren, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.
- 3 Röllchen mit der Sauce servieren. Dazu passen Reis und Brokkoli.

Quelle: www.gusto.it



GUTEN
APPETIT

Herausgeber: Ökohiste Schwarzach e.K. - Inhaber: Ferdinand Plietz - Gewerbering-Nord 6 - 97359 Schwarzach a. Main - BIO-Zertifikat-Kontrollnummer: DE-ÖKO-037 - Amtsgericht Würzburg HRA 7292 - Ust-IDNr. DE175907955
Eigenerzeugung: Raritätsgärtnerei & Demeter-Gärtnerei Vot 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.

regionaler Bio-Lieferdienst
ÖKOKISTE
BRINGT BIO INS HAUS