



# KUNDENBRIEF

KW 10, 2020

Ein Service Ihrer **ÖKOKISTE**

## NÄCHSTE WOCHEN IM ANGEBOT

### Käse der Woche für KW 11: Allgäuer Rosenblütenkäse

Ein blumig-eleganter Heumilch Schnittkäse aus dem Herzen des Allgäus, der auch durch seine Optik besticht: Die Rinde ist mit Rosenblüten belegt.

Art.-Nr.: 31249

2,49  
€/ 100 g



Deutschland mind. 52 % Fett i. Tr.

## HALLO KISTENLIEBHABER!

Vor wenigen Wochen fanden Sie einen Flyer in Ihrer Kiste (Abbildung unten). Liegt das gute Stück noch bei Ihnen zu Hause? Zu unserem 25. Geburtstag freuen wir uns über eine Empfehlung Ihrerseits. Geben Sie den Flyer bitte an einen Bekannten weiter und verdienen Sie spielend einfach 10,- €. Vielen Dank.

EMPFEHLEN SIE UNS WEITER!



Ferdinand Pietz  
Inhaber

Ferdinand Pietz

### 11. FRÄNKISCHE FEINSCHMECKER MESSE



IPHOFEN

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.



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

regionaler Bio-Lieferservice  
**ÖKOKISTE**  
BRINGT BIO INS HAUS

## REZEPT-TIPP

# Bayerisches Knäckebröt-Gröstl

Zutaten (für 2 Personen):

500 g Rotschalige Kartoffeln  
 2 EL Rapsöl  
 1 Zwiebel  
 1 Knoblauchzehe  
 1 Wurzelpetersilie  
 2 Rodelika (Karotten)  
 1 Zucchini  
 6 Scheiben Knäckebröt  
 2-3 Tomaten  
 Salz, Pfeffer  
 etwas Postelein

Zubereitung:

Kartoffeln schälen, klein würfeln. In heißem Öl zugedeckt 20 Min. braten. Hin und wieder wenden. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Wurzelpetersilie und Rodelika schälen, in Stücke bzw. Scheiben schneiden. Alles zu den Kartoffeln geben und zugedeckt 20 Min. weiter braten. Zucchini schälen, vierteln, in Scheiben schneiden. Kurz mit Gemüse braten. Knäckebröt in Stücke brechen. Tomaten in Scheiben schneiden. Beides kurz beim Gemüse mitbraten, kräftig würzen. Mit Postelein bestreut servieren.

GRÖSTL  
 STEHT  
 FÜR...

# "An Guaden"

... EIN TYPISCH BAYRISCHES UND  
 ÖSTERREICHISCHES GERICHT.  
 EINE SPEISE AUS RÖSTKARTOFFELN,  
 VON DER ES ZAHLREICHE VARIANTEN GIBT.



## EMPFEHLUNG ZUM GRÖSTL

### Fastensalat mit Postelein & Apfel

Zutaten (für 2 Personen):

100 g Postelein, 1 Apfel, 80 g Joghurt, 1/2 Zitrone, 1/2 TL Honig, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Postelein waschen. Für das Dressing Joghurt, Honig und den Saft von einer halben Zitrone miteinander verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Apfel waschen in sehr feine Streifen schneiden. Postelein und Apfel zum Dressing geben, alles vorsichtig miteinander vermischen.



Art.-Nr.: 25450

## KUMQUAT

Die Kumquat ist eine etwa 5 cm lange gelborange pflaumenförmige oder runde Frucht. Sie wird auch als Zwergorange oder Zwergpomeranze bezeichnet und zählt zu den Zitruspflanzen. Die Schale der Kumquat schmeckt herb süßlich. Das Fruchtfleisch hingegen bitter bis sauer (ähnlich einer Zitrone). Die großen essbaren Kerne dieser Frucht befinden sich verteilt in dem in sechs Segmente aufgeteilten Fruchtfleisch. Bei dieser Frucht kann man sowohl das Fruchtfleisch, die Schale als auch die Kerne essen.



Art.-Nr.: 10202

Schon gewusst?

demeter

RARITÄTEN  
 GÄRTNEREI

Veit Pletz

### DER PROFI RÄT

## Postelein oder Portulak deutscher Wintersalat

Das Gewöhnliche Tellerkraut, auch Kuba-Spinat, Winterportulak oder Postelein bzw. Winterpostelein genannt, ist eine Pflanzenart aus der Gattung Tellerkräuter innerhalb der Familie der Quellkrautgewächse. In 100 g Postelein stecken 95 mg Calcium, 150 mg Magnesium, 3,6 mg Eisen und 70 mg Vitamin C. Postelein weist von allen Wintersalaten den höchsten Vitamin-C-Gehalt auf. Da erblässen andere Salate vor Neid.

Wir bauen Postelein gerne an, weil die Kultur noch relativ unbekannt ist und geschmacklich eine angenehme Abwechslung zu den anderen Wintersalaten bietet. Ein großer Vorteil gegenüber Feldsalat liegt darin, dass die Pflanze nach dem Schneiden nachwächst. Man kann Postelein zwei- bis dreimal schneiden.

Herausgeber: Ökokiste Schwarzach e.K. - Inhaber: Ferdinand Pletz - Gewerbering Nord 6 - 97359 Schwarzach a. Main - BIO-Zertifikat-Kontrollnummer: DE-ÖKO-037 - Amtsgericht Würzburg - HRA 7292 - Ust-IDNr. DE175907955  
 Eigenherzeugung: Raritätengärtnerei & Demeter-Gärtnerei Veit Pletz - Am See 9 - 97359 Schwarzach a. Main - Demeter Betriebsnummer: 17520

Alle Artikel sind im Internet unter [shop.oekokiste-schwarzach.de](http://shop.oekokiste-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.oekokiste-schwarzach.de](http://shop.oekokiste-schwarzach.de). Die Abgabe der Artikel erfolgt nur in haushaltsüblichen Mengen, solange der Vorrat reicht und ohne Dekoration bzw. Belagen. Texte und Abbildungen von uns, unseren Partnerbetrieben, fotolia, pixabay oder cheffoch.de. Für Druckfehler keine Haftung.

regionaler Bio-Liefersdienst  
**ÖKOKISTE**  
 BRINGT BIO INS HAUS