



# KUNDENBRIEF

Ein Service Ihrer **ÖKOKISTE**

KW 27 / 2020

## NÄCHSTE WOCHEN IM ANGEBOT

### Käse der Woche für KW 28: Morbier

Unser feinsten Morbier kommt -sans doute- von Arnaud. Köstlich buttrig mit perfektem Schmelzverhalten á la Raclette.



Art.-Nr.: 31226

3,19  
€/ 100 g

Frankreich mind. 50 % Fett i. Tr.

### Sauerkirsche Fruchtaufstrich

Art.-Nr.: 67008

3,49  
€/ 200 g



## HALLO KISTENLIEBHABER!

Das 25. Jubiläums-Hoffest am 13. September wollten wir besonders gebührend mit Ihnen feiern. Nun haben wir schweren Herzens entschieden, diese Veranstaltung abzusagen.

Zum jetzigen Zeitpunkt sind derartige Veranstaltungen noch bis Oktober untersagt. Selbst wenn das Großveranstaltungsverbot im September aufgehoben werden sollte, bestünde wahrscheinlich weiterhin Maskenpflicht und das Abstandsgebot. Unter diese Umständen verlöre der Tag der offenen Tür seinen ganzen Charme. Gewiss würden weniger Besucher und Aussteller den Weg zu uns finden.

Wir hoffen auf ein großes Hoffest 25+ im Jahr 2021.

Ferdinand Plietz

Ferdinand Plietz

## BITTE HABEN SIE VERSTÄNDNIS

Leider können wir weiterhin nur eine Packung Eier pro Haushalt liefern. Wir bleiben dran und auch die Hühner vom Naturlandhof Lehner versuchen ihr bestes.



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



## BULGURPFANNE MIT PAK CHOI

### Zutaten

150 g Bulgur  
150 g Bluccoli  
1 Pak Choi  
1 Zucchini  
Handvoll Cashewnüsse  
1/2 Fetakäse  
300 ml Gemüsebrühe  
Tomatenmark

### Zubereitung

Zuerst wird der Bulgur mit 150g Gemüsebrühe angesetzt. Während dieser köchelt können Sie bereits das ganze Gemüse putzen und kleinschneiden. Den Bluccoli andünsten, Gemüse in Kokosöl anbraten.

Sobald keine Flüssigkeit im Bulgur mehr vorhanden ist mischen Sie einen Esslöffel Tomatenmark unter bis es gut verteilt ist.

Nun wird der Bulgur zu dem Gemüse in die Pfanne gegeben und beides weiter gebraten. Bei Bedarf können Sie es nun auch noch etwas mit Salz, Pfeffer, Curry etc würzen. Durch die Gemüsebrühe hat das Ganze aber schon etwas Geschmack.

Zum Schluss werden dann kleingehackte Cashewnüsse und zerbröselter Fetakäse über die Pfanne verteilt. Nach etwa 5 Minuten weiterbraten bei moderater Hitze ist das Ganze dann fertig.



**Pak Choi**  
Art.-Nr.: 11110

**Bluccoli**  
Art.-Nr.: 18223



BEIM BLUCCOLI HANDELT ES SICH UM EINEN KLEINEN BLUMENKOHLE & EINEN KLEINEN BROCCOLI.

**Bulgur aus Hartweizen, 500g**  
Art.-Nr.: 52322



1,99  
€/je Pack

**Zucchini**  
Art.-Nr.: 16100



**RARITÄTEN GÄRTNEREI**  
Veit Plietz



UNSERE RARITÄTEN GÄRTNEREI BRINGT DIESE WOCHE: KOHLRABI, MINI SCHLANGENGURKEN, FENCHEL, BLATTSALAT, ZUCCHINI, MANGOLD UND SCHLANGENGURKEN.



**Kirschen**  
250 g  
Art.-Nr.: 23301



**Vanillezucker**  
Art.-Nr.: 44201



3,99  
€/4 x 8 g

**Backpulver**  
Art.-Nr.: 43206



0,99  
€/4 x 21 g

**Roggenmehl**  
Art.-Nr.: 41100



1,85  
€/1 kg

## WAFFELN MIT KIRSCHEN

### Zutaten

250 g Roggenmehl  
1/2 Päckchen Backpulver  
50 g geschmolzene Butter  
2 Eier  
90 g Zucker  
120 ml Milch  
2 Päckchen Vanillezucker  
1 Prise Salz

### Zubereitung

Schalten Sie ihr Waffeleisen an und lassen Sie es gut durchheizen. In einer Schüssel mischen Sie dann das Mehl mit dem Backpulver und in einer weiteren Schüssel, schlagen Sie die Eier schaumig. Die Butter können Sie auf niedriger Hitze schmelzen und abkühlen lassen. Sobald die Eier schaumig sind, geben Sie Zucker, Salz und Vanillezucker hinzu und verrührt alles miteinander.

Abwechselnd heben Sie nun die Mehl-Backpulver Mischung und die Milch unter den Teig, bis eine cremige Masse entsteht, die vom Löffel runter kleckst. Jetzt können Sie den Teig in ihr Waffeleisen geben und 2-4 Minuten backen. Anschließend mit Sahne und frischen Kirschen dekorieren.



Herausgeber: Ökokiste 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: Raritätengärtnerei & Demeter-Gärtnerei Veit Plietz - 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. Beilagen. Texte und Abbildungen von uns, unseren Partnerbetrieben, fotolia, pixabay oder cheffhoch.de. Für Druckfehler keine Haftung.

