



# KUNDENBRIEF

KW 28 2020

Ein Service Ihrer **ÖKOKISTE**

## NÄCHSTE WOCHEN IM ANGEBOT

### Käse der Woche für KW 29: 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

Allgäu mind. 52 % Fett i. T.



BioZisch  
Rosenblüte Kasten  
6x 0,7 l  
Art.-Nr.: 74016



BioZisch  
Rosenblüte  
0,7 l

Art.-Nr.: 74015

1,99  
€/je Flasche



11,49  
€/je Kasten



## HALLO KISTENLIEBHABER!

Bald ist es so weit:  
Die beliebten Raritas-Tomaten von der  
Raritätengärtnerei Plietz

werden in den nächsten Wochen verfügbar sein,  
die ersten Früchte sind sogar schon reif!

In der Zeit von Juli bis September ist das Regio-Angebot  
beinahe unerschöpflich - sogar die ersten Möhren, Äpfel  
und Rote Bete landen in der Kiste und eben klassisches  
Sommergemüse wie beispielsweise Tomaten, Gurken,  
Zucchini und Paprika.

Übrigens: Auch Kidneybohnen und Amaranth werden  
mittlerweile in unserer Region angebaut.  
Die Jungs von KornCorner aus dem Landkreis Main-Spessart  
beliefern uns seit drei Monaten mit teils ausgefallenem  
Getreide und Hülsenfrüchten. Schauen  
Sie einfach in unseren Shop.

Ferdinand Plietz

Ferdinand Plietz



KornCorner

## VERMISST

Bitte geben Sie alle Kisten zurück.  
Wir brauchen jede einzelne!



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



# GEMÜSEGALETTE MIT MARINIERTEM FETAKÄSE

## Zutaten ( 4 Personen )

250 g Weizenmehl • 1 TL Salz • 110 g kalte Butter • 50 ml eiskaltes Wasser • 200 g Fetakäse, gewürfelt • 3 EL Olivenöl  
1 TL gemischte Kräuter, getrocknet (Basilikum, Thymian, Oregano) • 1 Knoblauchzehe, fein gehackt • 1 Zwiebel • 2 Rote Bete  
1 kleine Zucchini • 1 kleine Aubergine • 50 g Brokkoli • 50 g Blumenkohl • 1 kleine Stange Lauch • 200g Frischkäse • 1 Eigelb

## Zubereitung

Zuerst den Teig für die Galette zubereiten. Dazu das Mehl in eine große Schüssel sieben und mit dem Salz vermengen. Butter und eiskaltes Wasser hinzufügen und die Zutaten zu einem glatten Teig kneten. Den Teig zwischen Frischhaltefolie zu einem dünnen Kreis ausrollen, der in seiner Größe etwa ein Backblech füllen sollte. Die Ränder brauchen nicht ordentlich rund zu sein, sondern sollten ganz im Gegenteil gern etwas rustikal ausschauen. So bekommt die Galette am Ende ihre typische rustikale Optik. Fetakäse in eine Schüssel geben und mit Olivenöl, Kräutern, Knoblauch und Zwiebeln vermengen. Beiseite stellen.

Für den Gemüsebelag die Rote Bete schälen und in dünne Scheiben hobeln. Zucchini und Aubergine ebenfalls schälen und auch in sehr dünne Scheiben hobeln. Blumenkohl und Brokkoli 5 Minuten andünsten. Lauch in feine Ringe schneiden. Das Gemüse leicht salzen.

Den Teigfladen auf einem mit Backpapier belegten Backblech platzieren und mit Frischkäse bestreichen. Mittig abwechselnd Fetawürfel und Gemüsescheiben schichten. Dabei einen etwa 3-4 cm-dicken Rand lassen, der nach dem Belegen ringsherum zur Mitte hin über den Belag eingeklappt wird.

Den Teigrand mit dem verquirlten Eigelb einstreichen und den Gemüsekuchen im Backofen bei 175 Grad Umluft rund 30 Minuten backen. Dabei am besten eine mit Wasser gefüllte Tasse auf den Ofenboden stellen.

UNSER  
TIPP

WER DEN BELAG NOCH HERZHAFTER HABEN MÖCHTE,  
MISCHT EIN PAAR SCHINKENWÜRFEL UNTER DEN FETA.  
ZUR GALETTE PASST EIN BUNTER SALAT.

Die Galette ist die herzhaftere Variante der  
im deutschen Sprachraum bekannteren Crêpe.



Olivenöl  
Kapantaidakis  
0,5 l  
Art.-Nr.: 54402

10,99  
€/ je Flasche



Schaffeta Griechisch  
180 g  
Art.-Nr.: 31708

2,99  
€/ je Pack



Ökokisten  
Vitalmix Salat 100g  
Art.-Nr.: 17401



## LAUCH-SALAT

### Zutaten ( 4 Personen )

2 Stg Lauch  
1 Prise Salz & Pfeffer  
5 EL Essig  
5 EL Olivenöl

### Zubereitung

Den Lauch waschen, schneiden und in einem Topf mit Salzwasser weich kochen. In der Zwischenzeit ein Dressing aus Essig, Öl, Salz und Pfeffer rühren. Lauch abtropfen und noch heiß mit dem Dressing vermengen.



Ein  
Rezept aus  
Omas Küche.



NEUE  
ERNT

Lauch  
Art.-Nr.: 17401

Salatgewürz  
40 g  
Art.-Nr.: 53500

2,95  
€/ je Pack



Unser Vitalmix Salat mit verschiedenen  
küchenfertigen Wildsalaten & Kräutern

KRÄUTERPFLANZEN IM TOPF  
FINDEN SIE UNTER DER KATEGORIE  
GARTENMARKT IM SHOP.



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  
Eigenerzeugung: 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. Beilagen. Texte und Abbildungen von uns, unseren Partnerbetrieben, Fotolia, pixabay oder cheffoch.de. Für Druckfehler keine Haftung.