



KUNDENBRIEF

Ein Service Ihrer **ÖKOKISTE**

KW 31, 2020

NÄCHSTE WOCHEN IM ANGEBOT

Käse der Woche für KW 32: Bocksberger

Doppelt nussig durch feinen Bockshornklee im Teig.
Wir sind begeistert!

Art.-Nr.: 31324



2,79
€/ 100 g

Österreich mind. 45 % Fett i. Tr.

Blumenbrot Zwiebel



Art.-Nr.: 42130

3,29
€/ je Pack



HALLO KISTENLIEBHABER!

Diese Woche dreht sich alles um die Zwiebel.
Der Naturlandhof Tietze aus Sennfeld liefert nämlich wieder seine sagenhaft-riesigen Gemüsezwiebeln.
Verglichen mit allen anderen Zwiebeln sind Gemüsezwiebeln am mildesten und sogar leicht süßlich. Sie eignen sich deshalb zum Panieren (Zwiebelschnitzel), zum Füllen oder für Zwiebelringe (Rezepte auf der Rückseite).
Ich persönlich verwende Gemüsezwiebeln bevorzugt zum Kochen für alle erdenklichen Gerichte.

Nachdem einige Kunden schon alle Kochkisten probiert haben und bereits mit den Hufen scharren, haben wir die Auswahl erweitert - besonders empfehlenswert ist die **Linse-Lasagne**. Schauen Sie einfach in den Shop.

Ferdinand Tietze

Ferdinand Tietze

KOCHKISTEN

Neue Rezepte
online.



regionaler Bio-Liefersdienst

ÖKOKISTE

BRINGT BIO INS HAUS



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



Gemüsezwiebel



Weisse Zwiebel



Rote Zwiebel



Kuchenzwiebel



Schalotten



Lauchzwiebeln

GEMÜSEZWIEBELN GEFÜLLT

UNSER TIPP

REIFE ZWIEBELN HALTEN SICH AN EINEM KÜHEM, TROCKENEM PLATZ MIT GUTER LÜFTUNG WOCHENLANG. BEI WÄRME KÖNNE SIE BESCHRÄNKT AUCH IM KÜHLSCHRANK AUFBEWAHRT WERDEN. MAN SOLLTE SIE IN JEDEM FALL VERBRAUCHEN, BEVOR SIE AUSTREIBEN ODER WEICH WERDEN. LAUCHZIEBELN SOLLTEN IM GEMÜSEFACH AUFBEWAHRT UND SCHNELL VERBRAUCHT WERDEN. MAN KANN ZWIEBELSTÜCKE AUCH EINFRIEREN!

Zutaten für 2 Personen

- 50 g Couscous
- 2 große Gemüsezwiebeln
- 25 g getrocknete Cranberries
- 1/2 Aubergine
- 1/2 Bund Lauchzwiebeln
- 200 ml Gemüsebrühe
- 50 ml Weißwein
- 50 g Ziegengouda
- Salz & Pfeffer



Zubereitung

Couscous in eine Schale geben und nach der Packungsanweisung mit heißem Wasser überbrühen, ziehen lassen. Zwiebeln schälen, mit einem scharfen Messer so aushöhlen, dass ca. 1 cm Rand bleibt. Das Innere der Zwiebel und Cranberries hacken. Aubergine putzen, in sehr feine Würfel schneiden. Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden. Gemüse mit Couscous vermengen, kräftig würzen. Bräter oder eine andere verschließbare Ofenform mit Gemüsebrühe und Wein aufgießen, Zwiebeln mit Couscousmasse füllen und in den Bräter setzen. Mit geschlossenem Deckel ca. 15 Minuten garen. Topfdeckel abnehmen, Gouda über die Zwiebeln reiben und weitere 10 Minuten backen. Lecker dazu: ein Klecks Naturjogurt.

Zwiebelschmelz
150 g
Art.-Nr.: 53508



2,99
€/je Glas

Couscous
500g
Art.-Nr.: 52321



2,69
€/je Pack

b+Michele
Trocken
1l
Art.-Nr.: 77600



3,99
€/je Flasche

Rhoner Ingwer-
Zitronen-Salz
60 g
Art.-Nr.: 53009



4,99
€/je Glas

Cranberries
100 g
Art.-Nr.: 64008



3,49
€/je Pack

Ziegengouda Zitrone & Ysop
Art.-Nr.: 31817
Holland 50 % Fett i. Tr.



3,49
€/je 100 g

PANIERTE ZWIEBELRINGE

UNSER TIPP ZUM DIP

Weißerhorner Frische
Creme Kräuter
150 g
Art.-Nr.: 31000



2,09
€/je Stück

LupiLove Zwiebel-Knobi
165 g
Art.-Nr.: 66202



2,49
€/je Glas

Mozzarella
100 g
Art.-Nr.: 31139



1,15
€/je Stück

Weizen-Daniermehl
200 g
Art.-Nr.: 41500



1,99
€/je Pack

Zutaten für 2 Personen

- 2 Gemüsezwiebeln
- 2 Eier
- 1 Mozzarella
- 100 g Mehl
- 1 TL Salz
- 100 g Pflanzenöl
- Paniermehl



Zubereitung

Die Zwiebeln in 6 mm dicke Ringe schneiden. Die Ringe in einem Sieb mit kochendem Wasser abschrecken. Die Eier verquirlen und salzen. Brotpanade und Mehl separat in Schälchen vorbereiten. Mozzarella in schmalen Streifen schneiden. Die Zwiebelringe auseinander nehmen, zwei Ringe ineinander setzen. Zwischen einem großen und kleinen Ring Mozzarellastreifen legen. Die Zwiebelringe im Mehl wälzen, in die Eiermasse tauchen und mit der Panade benetzen. Im heißen Öl die Zwiebelringe von beiden Seiten anbraten oder in einer Fritteuse fritieren

38kcal
Brennwert

0g
Fett

Herausgeber: Ökokiste Schwarzach e.K. - Inhaber: Ferdinand Plietz - Gewerberg-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 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. 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.

regionaler Bio-Lieferdienst
ÖKOKISTE
BRINGT BIO INS HAUS