



KUNDENBRIEF

Ein Service Ihrer **ÖKOKISTE**

KW 32, 2020

NÄCHSTE WOCHEN IM ANGEBOT

Käse der Woche für KW 33: Tante Sally

Tante Sally verwöhnt uns mit einem wunderbar cremigen, nach gebratenen Salbeiblättern schmeckenden Käse-Leckerbissen. Eine herrliche Innovation! Die Rinde ist verzehrbar.

Art.-Nr.: 31285

2,79
€/ 100 g

Österreich mind. 45 % Fett i. Tr.



Knabber Mix Original

Bio Snack aus Österreich, vegan & glutenfrei, Sojabohnen, Sonnenblumenkerne und Kürbiskerne.

Art.-Nr.: 43103

1,79
€/ je Pack



HALLO KISTENLIEBHABER!

Zuhause ist es immer noch am schönsten, oder? Der innerdeutsche Tourismus erlebt gerade einen Aufschwung sondern gleichen und so mancher baut einen Pool im Garten auf.

Damit Ihr Urlaubsgefühl weiter gesteigert wird, haben wir die **Mediterranen Wochen** gestartet. Unter dem gleichnamigen Menüpunkt im Onlineshop finden Sie eine breite Auswahl an Produkten aus der Mittelmeer-Region:

von gerollten Weinblättern aus der Türkei über italienischen Wein bis zu griechischem Feta. Wie gewohnt liefern wir Ihnen alles nach Hause, damit Sie ein Sonnenbad auf Balkonien genießen können. Auch wenn Deutschland nicht am Mittelmeer liegt, finden Sie typisch mediterranes Gemüse aus der Region im Onlineshop, z. B. Tomaten, Auberginen und Kräuter. Es gibt Etlliches zu entdecken, viel Spaß beim Shoppen.

Ferdinand Plietz

Ferdinand Plietz

MEDITERRANE WOCHEN

Holen Sie sich den Urlaub nach Hause mit unseren mediterranen Produkten.



regionaler Bio-Lieferdienst
ÖKOKISTE
BRINGT BIO INS HAUS

REGENBOGEN-BOWL MIT SPITZKRAUT

Zutaten für 2 Personen

- 500 g Süßkartoffeln
- 1 große rote Paprikaschote
- 1 reife Mango
- 750 g Spitzkraut
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 Dose Kidneybohnen
- 200 g weiße Quinoa
- Salz & Pfeffer
- 40 g Kokoschips
- 80 ml Öl

Zubereitung

Süßkartoffeln schälen, waschen und klein würfeln. Paprika putzen, waschen und würfeln. Mango schälen, das Fruchtfleisch in Scheiben vom Stein schneiden. Spitzkraut putzen, waschen, halbieren und in Streifen schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und hacken. Bohnen abspülen und abtropfen lassen. Quinoa in ein Sieb geben, abspülen und abtropfen lassen. Ca. 400 ml Salzwasser aufkochen, Quinoa einrühren und bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten köcheln. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Süßkartoffeln darin 6–8 Minuten unter Wenden braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Spitzkraut in kochendem Salzwasser kurz blanchieren, abgießen und kalt abschrecken. Petersilie unterrühren. Quinoa mit einer Gabel auflockern. Alle vorbereiteten Zutaten mit Kokoschips in Bowls anrichten.

Was ist eine Bowl?

Die Schüssel-Gerichte sind ein Fest für alle Sinne. Der Bowl-Trend hat einen wichtigen Grundsatz der ausgewogenen Ernährung optimal umgesetzt: Je bunter Ihr Essen ist, desto besser ist es für Sie! Die Bowl-Rezepte stellen nach dem Baukastenprinzip alles, was zu einer ausgewogenen Ernährung gehört, zusammen in einer farbenfrohen Schüssel zur Schau.

Quinoa weiß
250 g
Art.-Nr.: 52325

2,69
€/je Pack



SUPERFOOD

Mandeln
250 g
Art.-Nr.: 22300

5,49
€/je Pack

Chia-Samen
250 g
Art.-Nr.: 53622

3,99
€/je Pack

Haselnusskerne
500 g
Art.-Nr.: 22200

9,99
€/je Pack

Erdnüsse
330 g
Art.-Nr.: 22002

2,99
€/je Pack

Bowl = Schüssel



EINE ZUCKERMELONE EIGNET SICH HERVORRAGEND ALS BOWL.



Birnen
Art.-Nr.: 20100

Bananen
Art.-Nr.: 24200

Zuckermelone Galia
Art.-Nr.: 22002

Avocado
Art.-Nr.: 24100

Kiwi
Art.-Nr.: 24400

Granatapfel
Art.-Nr.: 24500

TROCKENFRÜCHTE

Feigen
500 g
Art.-Nr.: 64001

7,99
€/je Pack

Aprikosen
250 g
Art.-Nr.: 64007

3,99
€/je Pack

Bananenchips
200 g
Art.-Nr.: 64004

2,29
€/je Pack

Cranberries
100 g
Art.-Nr.: 64008

7,99
€/je Pack

Sultaninen
500 g
Art.-Nr.: 64010

3,49
€/je Pack

Aronia-Trockenbeeren
200 g
Art.-Nr.: 64011

6,49
€/je Pack



KOCHKISTEN



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. IDN: DE275907955
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 Angabe 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 chefkoch.de. Für Druckfehler keine Haftung.