



KUNDENBRIEF

KW 37, 2020

Ein Service Ihrer **ÖKOKISTE**

NÄCHSTE WOCHE IM ANGEBOT

Käse der Woche für KW 38: Aurora Gold Gouda Herbstkäse

Als Brotbelag oder Snack, zum Reiben und Überbacken geeignet.



Art.-Nr.: 31251

demeter
2,29
€/ 100 g

Deutschland mind. 50 % Fett i. Tr.

Falafel Gärtnerin, 250 g

Geschmackvolle Falafel aus Platterbsen, unterstrichen mit Zwiebel und Petersilie.



Art.-Nr.: 52602

4,49
€/ je Pack



HALLO KISTENLIEBHABER!

Für die meisten Beerensträucher - insbesondere die wurzelnackte Ware - ist der Herbst der optimale Pflanzzeitpunkt. Ein humoser, tiefgründiger Boden ist für den Großteil der Beerenobstarten optimal.

Ferdinand Pletz

Ferdinand Pletz

BEERENSTRÄUCHER

Erdbeere 'Ewige Liebi'

Art.-Nr.: 92941

2,99
€/ je Pflanze



Erdbeere 'Schweizer Herz'

Art.-Nr.: 92932

2,99
€/ je Pflanze



Heidelbeere Bluecrop

Art.-Nr.: 92924

12,49
€/ je Stück



Herbsthimbeere Autumn Bliss

Art.-Nr.: 92925

9,49
€/ je Stück



Sanddorn (3 Pflanzen)

Art.-Nr.: 93405

34,99
€/ je Stück



Nur weibliche Sträucher, die bis zu fünf Meter hoch und vier Meter breit wachsen können, tragen die leuchtenden Früchte. Daher müssen immer zwei weibliche und ein männlicher Sanddornstrauch zusammen gepflanzt werden, um reichlich Beeren ernten zu können.

regionaler Bio-Lieferdienst

ÖKOKISTE

BRINGT BIO INS HAUS



Beste BIO-Qualität - für Sie zertifiziert.

Unser Unternehmen ist BIO-Zertifiziert durch DE-ÖKO-037

TOMATEN-BASILIKUM-HABANERO-DIP MIT STAUDENSELLERIE

Zutaten für 2 Personen
 6 Stangen Staudensellerie
 1/4 Habanero (nach Geschmack)
 100 g Frischkäse
 50 g Magerquark
 2 TL Tomatenmark
 2 getrocknete Tomaten
 3 Basilikumblätter
 1 EL Kräuter der Provence
 1 Prise Zucker, Salz & Pfeffer

Zubereitung

Basilikum kalt abbrausen, mit Küchenpapier trocken tupfen und fein hacken.

Den Frischkäse mit Quark und Tomatenmark in eine Schüssel geben und cremig rühren. Die getrockneten Tomaten und die Habanero fein hacken. Tomaten, gehacktes Basilikum, Habanero und Kräuter der Provence unter die Käsecreme rühren und den Dip mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Sellerie waschen, putzen, je nach Größe längs halbieren, quer dritteln und zusammen mit dem Dip servieren.

UNSER TIPP ZUM DIP

FALAFEL IST EIN TOLLER SNACK FÜR ZWISCHENDURCH. PROBIEREN SIE DIE FALAFEL ZUSAMMEN MIT UNSEREM FRISCHEM TOMATEN-BASILIKUM-HABANERO-DIPI

Tomaten, getrocknet
 100 g
 Art.-Nr.: 51301

2,89
 € / je Pack



2,09
 € / je Stück

Weißthorner Frische
 Creme Sahn, 150 g
 Art.-Nr.: 31006



Topfen- Quark, mager, 250 g
 Art.-Nr.: 30300



1,09
 € / je Stück



HABANERO

DIESE WOCHE IN IHRER GEMÜSEKISTE

MIT 250.000 BIS 300.000 SCOVILLE-EINHEITEN (SHU) ZÄHLT DIE HABANERO ZU DEN SCHÄRFSTEN CHILIS.



Habanero
 Art.-Nr.: 15136

Naturland
 Tietze

STAUDENSELLERIE

SELLERIE WIRKT STARK ENTSCHLACKEND UND Hilft, überschüssiges Wasser und Giftstoffe aus dem Körper zu schwemmen. Mit dem knackigen Gemüse lassen sich roh wunderbar Salate und schnelle Snacks zubereiten doch auch gegart in Suppen, Eintöpfen, Aufläufen, Gemüse- und Wokgerichten macht sich das Stängengemüse wunderbar.

Staudensellerie
 Art.-Nr.: 11120



POWER FOOD



4,49
 € / je Pack

Falafel Knilli
 250 g
 Art.-Nr.: 52604



Die Genießer
 Sabina Hannek & Thomas Luciw

DIE GENIEBERMANUFACTUR

DAS SIND DIE FINDIGEN KÖPFE AUS WÜRZBURG, DIE SICH DIE RAFFINIERTEN REZEPTUREN FÜR HOCHWERTIGE BIOLOGISCHE WÜRZMITTEL IN PASTENFORM AUSDENKEN. LANGJÄHRIGE KULINARISCHE ERFAHRUNG ERGÄNZT SICH BEI IHNEN PERFEKT MIT DER LUST AM KOCHEN, MIT DER NEUGIER AN ALCHEMISTISCHEN PROZESSEN UND DER FREUDE AM EXPERIMENTIEREN. AUßERDEM BEZIEHEN DIE ZWEI EIN TEIL IHRER ZUTATEN AUS UNSERER RARITÄTEN GÄRTNEREI.



Chilipaste Classic
 hot, 46 g
 Art.-Nr.: 51405



Hähnchenwürzpaste
 50 g
 Art.-Nr.: 53509



Chili-Soße süß-sauer
 110 g
 Art.-Nr.: 52106

Herausgeber: Ökohiste Schwarzach e.K. - Inhaber: Ferdinand Pletzt - Gewerbeing. Nord 6, 97359 Schwarzach a. Main - BIO-Zertifikat Kontrollnummer: DE-ÖKO-037 - Amtsgericht Würzburg HRA 7292 - Ust-IDNr. DE175907955
 Eigenzeugung: Raritätsgärtnerei & Demeter-Gärtnerei Vait Pletzt - Am See 9 - 97359 Schwarzach a. Main - Demeter Betriebsnummer: 17520

Alle Artikel sind im Internet unter shop.oekohiste-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.oekohiste-schwarzach.de. Die Abgabe der Artikel erfolgt nur in haushaltsüblichen Mengen, solange der Vorrat reicht und ohne Dekoration bzw. Belegen. Texte und Abbildungen von uns, unseren Partnerbetrieben, Fotolia, pixabay oder chelloch.de. Für Druckfehler keine Haftung.

regionaler Bio-Lieferdienst
ÖKOKISTE
 BRINGT BIO INS HAUS