



KUNDENBRIEF

KW 38, 2020

Ein Service Ihrer **ÖKOKISTE**

NÄCHSTE WOCHEN IM ANGEBOT

Käse der Woche für KW 39: Weinberger

Handgepflegt mit dunkler Weinhefe-Rinde und zartem Schmelz.

Art.-Nr.: 31325

2,69
€/100g

Österreich mind. 45 % Fett i. Tr.



Brötchenkorb, 6 Stück Aufbackbrötchen

2 Baguette Brötchen, 2 Käse Kürbis, 2 Mehrkorn Brötchen



Art.-Nr.: 42401

3,99
€/je Pack



HALLO KISTENLIEBHABER!

Am 4.10.20 findet das Erntedankfest statt. Besonders die Gärtner lassen an diesem Tag ordentlich die Korken knallen. Um diese Jahreszeit werden schließlich alle Früchte der gesamten Saison eingefahren, bevor es deutlich ruhiger zugeht.

Die ältesten Belege für ein Erntedankfest im Christentum stammen bereits aus dem dritten Jahrhundert. Seitdem hat das Fest in unserem Kulturkreis stark an Bedeutung verloren, weil Essen längst zur Selbstverständlichkeit geworden ist und in der westlichen Welt kaum jemand unter den direkten Auswirkungen von Erntemiseren leidet. Deshalb nutze ich unseren Kundenbrief jährlich, um daran zu erinnern, wie reich uns die Natur beschenkt hat. Übrigens bringt Erntedank naturgemäß das breiteste Regio-Angebot mit sich. Um diese Jahreszeit gibt es nämlich sowohl das letzte Sommergemüse (z. B. Paprika, Tomaten, Zucchini) als auch das erste Wintergemüse (z. B. Kürbisse, Kraut, Rüben).

Ferdinand Plietz Ferdinand Plietz

ENDLICH WIEDER DA!

Diese Woche 1 kg (ca. 20 st.)
frische Eier vom Naturlandhof Lehner.



Eier
(versch. Größen)
1 kg

Art.-Nr.: 30603



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

regionaler Bio-Lieferdienst
ÖKOKISTE
BRINGT BIO INS HAUS



DINKEL-GRÜNKERN BURGER

Zutaten (für 4 Personen)

Dinkel-Grünkern Burger
275 g



Art.-Nr.: 52501
2,49 € / je Pack



Dinkel Brötchen
6 Stück
Aufbackbrötchen
Art.-Nr.: 42400
3,79 € / je Pack



Regionale Produkte aus unserer Raritäten Gärtnerei
UNSERE RARITÄTEN GÄRTNEREI LIEFERT IN DIESER WOCHE ZUCKERMAISKOLBEN, ZUCCHINI, KRÄUTERBUND, UND PROSECCOKOHL (SCHWARZKOHL).

Für den Belag

- 3 Tomaten
- 1 Gurke
- 2 Zwiebeln rot
- Salatblätter
- Mayonnaise & Ketchup

Kurbis-Ketchup fruchtig & mild



450 ml
Art.-Nr.: 51003
3,99 € / je Flasche

Delikatess Mayonnaise



250 ml
Art.-Nr.: 51200
2,79 € / je Glas

Zubereitung

Die Burgermischung mit 400 ml kochendem Wasser verrühren und 10 min. quellen lassen. Fett in einer Pfanne erhitzen. Mit angefeuchteten Händen esslöffelgroße Burger formen und diese bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten.

Nun die Brötchen aufschneiden, belegen und reinbeißen!

ZUCKERMAIS ODER AUCH SÜBMAIS KÖNNEN SIE SOWOHL ROH ALS AUCH GEKOCHT ESSEN. DIE MAISKOLBEN ENTHALTEN ZWAR VIELE KOHLENHYDRATE, SIND ABER AUCH REICH AN EISEN, CALCIUM, B-VITAMINEN UND VITAMIN C. FRISCHE ZUCKERMAISKOLBEN SIND EIN HOCHGENUSS.



GEGRILLTE MAISKOLBEN

Zutaten (für 4 Personen)

- 4 Zuckermais-Kolben
- 1 EL Salz
- 1 TL Zucker
- etwas Pflanzenöl



Zuckermais
Art.-Nr.: 40600

Zubereitung

Zunächst die Maiskolben von den Blättern befreien. Kolben mit etwas Salz und dem Zucker für 15 bis 20 Minuten garkochen. Nun die Maiskolben aus dem Wasser nehmen, abtropfen lassen. Mit etwas Pflanzenöl bestreichen und auf dem Grill oder im 180° heißen Backofen leicht anrösten.

KNUSPRIGE OFEN-POMMES



Zutaten (für 4 Personen)

- 1 KG vfr Kartoffeln
- 3 EL Olivenöl
- 2 EL Kräuter der Provence

Kartoffeln
vorwiegend
festkochend
Mariola
1 kg
Art.-Nr.: 14206



Zubereitung

Kartoffeln schälen und anschließend in möglichst gleich dicke Stifte schneiden. Anschließend die Pommes in einer Schüssel mit Wasser waschen, sodass die austretende Stärke abgespült wird. Danach die Pommes in einem Küchentuch gut trocknen. In einer großen Schüssel Olivenöl mit Kräuter der Provence vermischen. Danach die Pommes dazugeben und mit den Händen vermengen. Die Pommes bei 200 °C für 30 Minuten im Backofen goldbraun und knusprig garen, anschließend vom Blech lösen und bei Bedarf nachwürzen.



Herausgeber: Ökohiste Schwarzach e.K. - Inhaber: Ferdinand Pletz - Gewerbering-Nord 5 - 97359 Schwarzach a. Main - BIO-Zertifikat-Kontrollnummer: DE-ÖKO-037 - Amtsgericht Würzburg HRA 7292 - Ust-IDNr. DE175907955
Eigenerzeugung: RaritätenGärtnerei & Demeter-Gärtnerei Voit Pletz - 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. Beilagen. Texte und Abbildungen von uns, unseren Partnerbetrieben, fotolia, pixabay oder chefkoch.de. Für Druckfehler keine Haftung.

