



# KUNDENBRIEF

KW 41 · 2020

Ein Service Ihrer **ÖKOKISTE**

## NÄCHSTE WOCHEN IM ANGEBOT

### Käse der Woche für KW 42: Wiese 7 - Schlosskäse

Der SCHLOSSKÄSE wird traditionell aus bester Bio-Kuhmilch hergestellt. Der runde Laib reift ca. 3 Monate auf Rotfichtenholzbrettern

Art.-Nr.: 31291

**2,69**  
€/100 g



Deutschland mind. 50 % Fett i. Tr.

### Ölkännchen Iphigenia Natives Olivenöl Extra

Vollfruchtiges Bio Olivenöl erster Güteklasse aus der Messara auf Kreta. Für Antipasti, Salate, zum Kochen mit Gemüse oder zum Dippen mit Brot.

Art.-Nr.: 54407

**14,99**  
€/0,75 l je Flasche



## HALLO KISTENLIEBHABER!

**Olivenöliebhaber Kaspar Trüstedt** gründete 2014 La Aceitera, um **ausgewählten Olivenbauern von der Mittelmeerinsel Kreta zu ermöglichen ihre hochwertigen Bioolivenöle direkt und unvermischt, nicht standardisiert im deutschen Markt zu verkaufen.**

Viele Kreter sind überzeugt, dass in der Region **Viannos das beste Olivenöl der Insel hergestellt wird.** Die Menge, ist allerdings gering. Olivenöl aus Viannos ist auch daher ein besonders wertvoller Schatz.

Die Olivenbäume der Familie Gourniezakis stehen in etwa 800 m Höhe in der geschützten Anbauregion **Ano Viannos.** Die Bäume sind bis zu 450 Jahre alt. **Der Hain wird nicht künstlich bewässert und streng biologisch bewirtschaftet.**

Ferdinand Pietz



Kaspar Trüstedt  
Ölkännchen



## Ölkännchen

**Carbob Sirup**  
Art.-Nr.: 75011

**7,99**  
€/0,35 l je Flasche

**Thymian-Pinen Honig**  
Art.-Nr.: 68100

**8,99**  
€/250 g je Glas



**Olivenöl Gourniezakis**  
Art.-Nr.: 54405

**11,99**  
€/0,5 l je Flasche

**Olivenöl Kapantaidakis**  
Art.-Nr.: 54402

**10,99**  
€/0,5 l je Flasche

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

# GEFÜLLTE RUNDE ZUCCHINI MIT FETA

## Zutaten (für 2 Personen)

- 4 runde Zucchini
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Tomaten
- 120 g Feta
- 6 EL Olivenöl

## Rhöner Rosmarin-Orangen-Salz

Art.-Nr.: 53010



5,99  
€ / 80 g Mühle



## Zubereitung

Die Schalotten und den Knoblauch schälen und würfeln. 2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen und die gewürfelten Schalotten und den Knoblauch darin glasig anbraten. Anschliessend die Tomaten waschen, hacken und dann hinzufügen. Unter Rühren kurz erhitzen und kräftig würzen. Auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. Den Feta würfeln und unter die abgekühlten Tomaten mischen. Parallel kann der Backofen schon mal auf 180°C Ober- und Unterhitze vorgeheizt werden. Die Zucchini waschen und von jeder Zucchini oben einen Deckel abschneiden. Anschliessend das Fruchtfleisch aushöhlen. Die Höhlungen mit der Fetamischung füllen und die Deckel wieder aufsetzen. Die gefüllten Zucchini mit dem restlichen Olivenöl bepinseln, in eine Auflaufform setzen und im vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten garen.



Zucchini rund  
Art.-Nr.: 16106

UNSER  
TIPP

ALS BEILAGE ZUR GEFÜLLTEN ZUCCHINI EMPFEHLEN WIR BUNTES OFENGEMÜSE.

## BUNTES OFENGEMÜSE

### Zutaten (nach Belieben)

- Muskatkürbis • Karotten • Fenchel
- Olivenöl • Rhöner Rosmarin-Orangen-Salz



### Zubereitung

Alle Gemüsearten waschen, putzen und in Stücke schneiden. Das Gemüse in eine Schüssel geben und mit einer Marinade aus Olivenöl & Rhöner Rosmarin-Orangen Salz gut mischen. Danach das marinierte Gemüse auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten bei 200 Grad braten, bis alles knusprig braun ist.

## Muskatkürbis

DER MUSKATKÜRBIS ZÄHLT WIE DER BUTTERNÜTKÜRBIS ZU DEN MOSCHUSKÜRBISSEN. SEIN GESCHMACK IST INTENSIVER ALS BEI DEN MEISTEN ANDEREN KÜRBISORTEN. BEVOR SIE DEM KÜRBIS VERARBEITEN KÖNNEN, MÜSSEN SIE DIE SCHALE UND DIE KERNE ENTFERNEN.



Muskatkürbis  
Art.-Nr.: 16213

## ROHKOSTSALAT

### Zutaten (für 2 Personen)

- 500 g Blaukraut
- 2 EL Kürbiskerne
- 2 Rote Bete
- 2 EL Olivenöl
- 2 Satsumas
- 1 EL Apfelessig
- 1 Apfel
- Salz, Pfeffer & Zucker (nach Belieben)



### Zubereitung

Blaukraut in feine Streifen schneiden. Mit einer guten Prise Salz in einer Schüssel vermengen und 5 Minuten kräftig durchkneten, damit das Kraut weich wird. Rote Bete schälen, grob raspeln und zum Rotkohl geben.

1 Satsuma und 1 Apfel schälen, vierteln, würfeln und zum Salat geben. Die zweite Satsuma auspressen und den Saft auffangen. Für das Dressing den frisch gepressten Satsumasaft mit Olivenöl, Apfelessig, Salz, Pfeffer und Zucker glatt verrühren. Den Salat mit dem Dressing vermengen und mit Kürbiskernen toppen. Am besten schmeckt der Salat, wenn er ein paar Stunden im Kühlschrank durchgezogen ist.

Blaukraut  
Art.-Nr.: 18021

## Blaukraut

FRISCHES BLAUKRAUT VERFÄRBT BEIM RASPELN NICHT DIE HÄNDE, WENN MAN DIESE ZUVOR MIT EINIGEN TROPFEN OLIVENÖL EINREIBT. LAGERN SIE BLAUKRAUT NICHT ZUSAMMEN MIT ÄPFELN, DA SICH SONST DIE BLÄTTER VOM STRUNK LÖSEN.

## Rote Bete

DAMIT SICH DIE HÄNDE NICHT ROT FÄRBen, BENUTZEN SIE EINWEGHANDSCHUHE BEI DER ZUBEREITUNG. SOLLTE DOCH EINMAL ETWAS DANEBEN GEGANGEN SEIN, HilFT ZITRONENSAFT BEIM ENTFERNEN DER FLECKEN. LAGERN SIE ROTE BETE DUNKEL, TROCKEN UND KÜHL.

## Satsumas

SIE SEHEN AUS WIE KLEINE MANDARINEN. DABEI IST IHRE SCHALE DÜNNER, DAS FRUCHTFLEISCH FESTER, SAFTIGER UND SIE HABEN KEINE KERNE.



Satsumas  
Art.-Nr.: 25200

Rote Bete  
Art.-Nr.: 14100



Herausgeber: Ökokiste Schwarzach e.K. - Inhaber: Ferdinand Plietz - Gewerbeberg-Nord 5 - 97359 Schwarzach a. Main - BIO-Zertifizierungsnummer: DE-ÖKO-037 - Amtsgericht Würzburg HRA 7292 Ust-IDNr. DE175907955  
Eigenerzeugung: Raritätengärtnerei & Demeter-Gärtnerei Vot Plietz - Am See 9 - 97359 Schwarzach a. Main - Demeter Betriebsnummer: 17520

Alle Artikel sind im Internet unter [shop.oeokiste-schwarzach.de](http://shop.oeokiste-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.oeokiste-schwarzach.de](http://shop.oeokiste-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, poabay oder chefkoch.de. Für Druckfehler keine Haftung.

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