



# KUNDENBRIEF

Ein Service Ihrer **ÖKOKISTE**

KW 43 · 2020

## NÄCHSTE WOCHE IM ANGEBOT

### Käse der Woche für KW 44: Aurora Gold Gouda Halloween

Als Brotbelag oder Snack, auch zum Überbacken geeignet.

Art.-Nr.: 31252

1,69  
€/ 100 g



Deutschland mind. 50 % Fett i. Tr.



### Süßes oder Saures?

„Süßes oder Saures“ ist ein beliebter Halloween-Brauch, bei dem die Kinder am Abend des 31. Oktobers in ihren Verkleidungen von Tür zu Tür ziehen, um die Bewohner mit dem Spruch „Süßes oder Saures“ dazu aufzufordern, ihnen Süßigkeiten zu schenken.

### Gummibärchen

Art.-Nr.: 61000

1,49  
€/ 100 g je Pack



### Saure Trööter

Art.-Nr.: 61001

1,49  
€/ 100 g je Pack



## HALLO KISTENLIEBHABER!

Meine Oma hat Halloween boykottiert und als amerikanische Trendveranstaltung verspottet. Obwohl die Großeltern meistens Recht haben, lag sie damit nicht ganz richtig.

Der Halloween-Brauch stammt nämlich ursprünglich aus dem katholischen Irland, wo der Vorabend zu Allerheiligen zelebriert wird. Irische Auswanderer haben das Fest in die USA exportiert. Manche Forscher gehen von einem keltischen Ursprung aus, womit die Wurzel von Halloween sogar noch näher bei uns liegen würde. Nach volkstümlicher Überlieferung war Jack O' Lantern durch eine List aus der Hölle entkommen - als er in den Himmel kam, war die Tür dort für ihn verschlossen. Jack war verdammt, ewig zwischen Hölle und Himmel zu wandern. Er war unterwegs mit einer Kerze in einer ausgehöhlten Rübe. Daher kommt der Brauch, Fratzen-Kürbisse auszuschneiden und zu beleuchten.

Ferdinand Pletz

Ferdinand Pletz

## ABGESAGT WINTERBASAR AM 14.11.20

Auch die letzte Veranstaltung in unserem 25. Jubiläumsjahr müssen wir aufgrund steigender Corona-Infektionszahlen leider absagen.



# SÜßBE KÜRBISMUFFINS MIT HOKKAIDO



Hokkaido  
Art.-Nr.: 16208

Rohrohrzucker fein

1 kg

Art.-Nr.: 44101



2,99  
€/ je Pack

Zitronenschale

gerieben, 10 g

Art.-Nr.: 43208



1,19  
€/ je Stück

Weizenmehl Typ 1050

1 kg

Art.-Nr.: 41010



1,85  
€/ je Pack

Backpulver

4 x 21 g

Art.-Nr.: 43206



0,99  
€/ je Pack

Sauerrahm-Butter

250 g

Art.-Nr.: 30100



2,69  
€/ je Pack

## Zutaten (für 12 Muffins)

200 g Hokkaido-Fruchtfleisch • 150 g Zucker • 150 g Butter, weich • 2 Eier  
1 Prise Salz • 350 g Mehl • 3 TL Backpulver • 1 TL Zitronenabrieb  
1 EL Zitronensaft • 100 ml Milch • Zimt

## Zubereitung

Eine 12er-Muffin-Backform gut einfetten – den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze (180 Grad Umluft) vorheizen. Das Fruchtfleisch des Kürbisses fein raspeln und in eine Schüssel geben.

Zucker, weiche Butter, zwei Eier und eine Prise Salz in eine weitere Schüssel geben und mit einem Handmixer auf höchster Stufe schaumig aufschlagen.

Mehl sieben und mit Backpulver vermengen und unter die Butter-Zucker-Mischung heben.

Zitronenschalenabrieb, Zitronensaft, Milch, ca. 1 TL Zimt sowie geraspelten Kürbis hinzufügen und alles gründlich vermengen. Teig auf die zwölf Einbuchtungen der Form verteilen, mit etwas Zucker bestreuen und 25 Minuten backen lassen.

# Süß oder Sauer?

Sweetie  
Art.-Nr.: 25520



DIESE WOCHE  
IN IHRER  
OBSTKISTE

## Sweetie

UNTER DEM NAMEN „SWEETIE“ IST IM HANDEL EINE GRÜNE, OVALE ZITRUSFRUCHT ERHÄLTICH. SWEETIES SEHEN AUS WIE EINE GRAPEFRUIT ODER EINE ZU KLEIN GERATENE POMELO. DOCH DABEI HANDELT ES SICH UM EINE KREUZUNG AUS PAMPELMUSE UND GRAPEFRUIT. DAS FRUCHTFLEISCH IST HELL, SIE SCHMECKT SÜßER ALS EINE GRAPEFRUIT, DOCH DIE CHARAKTERISTISCHE HERBE BITTERKEIT BLEIBT ERHALTEN.

# GEFÜLLTE PAPRIKA



## Zutaten (für 2 Personen)

4 Paprika  
200 g Maccheroni  
50 g rote Linsen  
200 g Hokkaido  
200 ml Kokosmilch  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
50 ml Gemüsebrühe  
Salz & Pfeffer

## Zubereitung

Für die Paprika-Gesichter 4 Paprika waschen und einen Deckel abschneiden. Mit einem scharfen Messer das Kerngehäuse entfernen und Gesichter in die Paprika schnitzen. Für die Maccheroni einen Topf mit Kochwasser aufsetzen und die Nudeln nach Packungsanleitung gar kochen. Für die Soße in einem mittelgroßen Topf etwas ÖL erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Knoblauch und rote Linsen dazugeben und kurz scharf anbraten. Kokosmilch und 50 ml Wasser dazugeben und alles zum Kochen bringen. Bei geringer Hitze ca. 7 min köcheln lassen. Den Hokkaido dazugeben und mit einer Gabel zerdrücken, sodass nur noch kleine Stückchen übrig bleiben. Die Soße vom Herd nehmen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Soße zu den Maccheroni geben und alles gut vermengen. Die Nudeln in die vorbereiteten Paprika füllen und kalt oder warm servieren.

Herausgeber: Ökokiste Schwarzach e.K. - Inhaber: Ferdinand Plietz - Gewerbering-Nord 5 - 97359 Schwarzach a. Main - BIO-Zertifikat-Kontrollnummer: 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.oekokiste-schwarzach.de](http://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](http://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 chefnach.de. Für Druckfehler keine Haftung.

