



KUNDENBRIEF

KW 44 2020

Ein Service Ihrer **ÖKOKISTE**

NÄCHSTE WOCHE IM ANGEBOT

Käse der Woche für KW 45: Pfeffer-Bierkäse

Mager muß nicht langweilig sein. Unser Bierkäse besticht durch würzige Rotkultureifung und seine weißgepfefferte Naturrinde.

Art.-Nr.: 31402



2,59
€/ 100 g

Österreich mind. 15 % Fett i. Tr.

Lammsbräu Edelpils

Ein Bio-Premium-Pilsner der Sonderklasse. Mit aromatischem Hopfenduft und harmonisch feinerbem Geschmack.

Flasche

Art.-Nr.: 79101



Kasten
10 x 0,33 l

Art.-Nr.: 79100

1,09
€/ je Flasche



9,99
€/ je Kasten

HALLO KISTENLIEBHABER!

Seit vergangenem Wochenende finden Sie das Weihnachtsangebot in unserem Onlineshop. Dieses Jahr können Sie sich den stressigen Einkaufsbummel in der Stadt getrost sparen, denn Sie finden bei uns einige **Geschenksets für jedermann, jede Frau und sogar Babys**. Ich persönlich pflege eine besondere Schwäche für Schokolade (und bin glücklicherweise zugleich mit einer guten Verbrennung gesegnet). Die Schokoladen von **Chocolate and Love** und **Zotter** verdienen meine uneingeschränkte fachmännische Empfehlung! Darüber hinaus sollten Sie sich möglichst schnell Ihren Adventskalender sichern, weil die ersten Bestände bei unserem Großhändler bereits **"weggehamstert"** sind. Auch regionale Lieferanten tragen fleißig zum Weihnachtsangebot bei, unter anderem mit Säften, Weinen und Honig. **Viel Spaß beim Einkauf.**

Ferdinand Pletz

Ferdinand Pletz

GESCHENKGUTSCHEIN

JETZT SCHON AN WEIHNACHTEN DENKEN

Was eignet sich als Geschenk besser als ein **Gutschein der Ökokiste?**

Gesundes Essen braucht sicher jeder!



regionaler Bio-Lieferdienst

ÖKOKISTE

BRINGT BIO INS HAUS



Beste BIO-Qualität - für Sie zertifiziert.

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



Quitte
DIE LEUCHTEND GELBEN QUITTEN DUFTEN SO BETÖRENDE, DASS MAN SIE AM LIEBSTEN DIREKT VOM BAUM ESSEN WÜRD. EINE GUTE IDEE IST DAS ALLERDINGS NICHT: ROH SIND QUITTEN NICHT GERADE EIN GAUMENSCHMAUS, HART UND BITTER WIE SIE SIND. ALS MUS, GELEE ODER KOPOTT LASSEN SIE ALLERDINGS SO MANCHES FEINSCHMECKERHERZ HÖHER SCHLAGEN.

Quitte
Art.-Nr.: 20200



Weißkraut
DAS WEISSKRAUT IST DER SCHLANKMACHER SCHLECHTHIN UND HAT VIEL VITAMIN C.



Weißkraut
Art.-Nr.: 13000



Postelein
Art.-Nr.: 10202

Postelein
DAS GEWÖHNLICHE TELLERKRAUT, AUCH WINTERPORTULAK ODER WINTERPOSTELEIN GENANNT, IST EINE PFLANZENART AUS DER GATTUNG TELLERKRÄUTER INNERHALB DER FAMILIE DER QUELLKRAUTGEWÄCHSE

Sellerieknolle
DA DIE SELLERIEKNOLLE ÜBER VIELE VITAMINE VERFÜGT, KANN MAN DIESE GUT GEGEN ERKÄLTUNGEN UND ANDERE KRANKHEITEN EINSETZTEN.



Sellerieknolle
Art.-Nr.: 14120

OMAS KRAUTWICKEL

Zutaten für 2 Personen

- 6 Bl. Weißkraut • 125 g Hackfleisch (gemischt) • 2 Zwiebel • 1 TL Senf
- 1/2 TL Muskatnuss • 1 Ei • 1/2 EL Ketchup • 2 EL Paniermehl • 1 EL Mehl
- 250 ml Gemüsebrühe • 2 EL Öl • 370 ml Wasser • 1/2 TL Paprika (edelsüß)
- Salz & Pfeffer

Zubereitung

Aus den Kohlblättern den Stiel entfernen und dann in kochendem Wasser kurz blanchieren. In einem Sieb abtropfen lassen.

Das Hackfleisch mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Ei, 1 Zwiebel (fein gehackt), Senf und Ketchup vermengen und dann das Paniermehl einarbeiten.

Jeweils 3 Kohlblätter so übereinander legen das keine offenen Stellen mehr sind, ca. 2 Esslöffel Hackmasse darauf geben, die Blätter seitlich einschlagen und dann aufrollen. Mit einem langen Faden zusammen binden.

Das Öl in einer großen hohen Pfanne erhitzen und die Krautwickel darin scharf anbraten. In der Zeit die anderen Zwiebeln schälen, fein würfeln und noch etwas mit anbraten.

Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen, mit der Gemüsebrühe ablöschen und ca. 20 - 25 Min. leise köcheln lassen.

Die Krautwickel auf einen Teller legen, die Fäden entfernen und warm stellen.

Das Mehl mit dem Wasser verrühren und nach und nach in die Soße rühren bis sie eine schöne Konsistenz hat.



SELLERIEBREI

Zutaten für 2 Personen

- 300 g Sellerie • 50 ml heiße Milch • 1 EL Butter
- Salz, Pfeffer & Muskat

Zubereitung

Den Sellerie schälen und in Würfel schneiden. In Salzwasser 20-25 Minuten weich kochen. Anschließend durch die Kartoffelpresse drücken und gut ausdampfen lassen. Die heiße Milch und die Butterwürfel unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Das Püree in kleine Schälchen gefüllt und mit Petersilie garniert servieren.

POSTELEINSALAT

Zutaten für 2 Personen

- 100 g Postelein • 1 Apfel • 80 g Joghurt
- 1/2 Zitrone • 1/2 TL Honig • Salz & Pfeffer

Zubereitung

Postelein waschen. Für das Dressing Joghurt, Honig und den Saft von einer halben Zitrone miteinander verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Apfel waschen in sehr feine Streifen schneiden. Postelein und Apfel zum Dressing geben, alles vorsichtig miteinander vermischen.

Bei Oma schmeckt's am besten.

Herausgeber: Ökohiste 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. DE17590/955
Eigenerzeugung: Raritätengärtnerei & Demeter-Gärtnerei Vot Plietz - 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 cheffhoch.de. Für Druckfehler keine Haftung.

