



KUNDENBRIEF

KW 49, 2020

Ein Service Ihrer ÖKOKISTE

NÄCHSTE WOCHEN IM ANGEBOT

Käse der Woche für KW 50: Aurora Gold Gouda Winterkäse

Unser Winter Saisonkäse überzeugt mit seiner fein abgestimmten Gewürzkombination. Zimt im Käse? - Aber Ja!

Art.-Nr.: 31239

2,29
€/100 g



Niederlande mind. 50 % Fett i. Tr.

INGO – Bio Powershots mild & scharf

milder
INGO
Art.-Nr.: 76006

scharfer
INGO
Art.-Nr.: 76005



Scharfer und Milder INGO sind bis oben hin voll mit ausgewählten Power Zutaten von bester Bio Qualität. Für Tee, Limonaden oder als purer Powershot.

7,99
€/je 0,5l



HALLO KISTENLIEBHABER!
Der engagierte Jungunternehmer Christoph Jestädt aus Fulda bündelt mit seinem Hannheinehof ein beachtliches Sortiment hochwertiger Produkte kleiner Hersteller, unter anderem das beliebte Hirtenfeuer-Chutney, Muttersäfte, Sirupe, verschiedene Limonaden und neuerdings auch die beiden Ingos (siehe links), bestehend aus beidem Ingo (30 % Ingwer, 25 % Zitrone) und milder Ingo (72 % Orange, 12 % Kurkuma, 6 % Ingwer). Beide Getränke können als Powershot pur getrunken werden oder als Grundlage für Cocktails dienen. Momentan steht Christoph mit seiner Weinschorle "Lieber Schorli" im Finale des Hessischen Gründerpreises, wir gratulieren ihm herzlich zu diesem Erfolg. Leider fehlt den Weinschorlen das Bio-Logo, deshalb führen wir sie nicht im Sortiment. Die Ingos verdienen jedenfalls unsere dringende Empfehlung für die laufende Erkältungssaison. **Schnell probieren!**

Ferdinand Pletz

EIN KLASSIKER UNTER DEN WEIHNACHTSPLÄTZCHEN.



Zimtsterne
Art.-Nr.: 80012

3,99
€/je Pack



SCHWARZWURZEL EINKOCHEN

Zutaten: 1 kg Schwarzwurzel - Salz - Zucker

1. Schwarzwurzel schälen und waschen
2. Einmachgläser reinigen
3. Schwarzwurzel blanchieren und in die Gläser füllen
4. 1 l Wasser mit Zucker und Salz aufkochen
5. Gläser befüllen und langsam abkühlen lassen



Spinat
Art.-Nr.: 11001



Walnüsse
Art.-Nr.: 22100



Naturland Tietze
Schwarzwurzel
Art.-Nr.: 14030

Schwarzwurzel

SCHWARZWURZEL - DER SPARGEL DES WINTERS. WENN ES DRAUßEN KÄLTER WIRD, BLÜHT DIE SCHWARZWURZEL RICHTIG AUF. DIE WINTERHARTE PFLANZE IST REICH AN VITAMINEN UND MINERALSTOFFEN. GESCHÄLT ERINNERN DIE BIS ZU 30 ZENTIMETER LANGEN WURZELN AN SPARGEL, DOCH IHR AROMA IST VIEL INTENSIVER, SEHR WÜRZIG UND LEICHT NUSSARTIG.

SCHWARZWURZEL-SPINAT-PASTA MIT RAHMSAUCE & WALNUSS-BRÖSELN

Zutaten (für 2 Personen)

- Saft einer Zitrone
- 400g Schwarzwurzeln
- 1 TL Salz
- 250 g Nudeln
- geriebener Parmesan
- Frische Petersilie



Für die Sauce

- 150 g Spinat
- 30 g Butter
- 30 g Mehl
- 200 g Schlagsahne
- 100 ml Wasser
- 1 TL Gemüsebrühe-Pulver
- 1 Knoblauchzehe
- Prise Muskat, Salz & Pfeffer

Für die Brösel

- 1 Scheibe Toastbrot
- 30g Walnusskerne
- 1 Prise Salz
- 30g Butter
- 1 Knoblauchzehe

Guten Appetit



Zubereitung

Zuerst eine Schüssel mit kaltem Wasser füllen und den Saft einer Zitrone hineingeben. Dann die Erdschicht der Schwarzwurzeln mit einer Bürste unter fließendem Wasser abschrubben und die Schwarzwurzeln mit einem Sparschäler schälen. Die Schwarzwurzeln anschließend schräg in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden und sofort in das bereitgestellte Zitronenwasser legen, damit sie sich nicht braun verfärben. Danach einen großen Topf mit Wasser füllen und einem guten Schwung Salz zugeben. Salzwasser zum Kochen bringen, anschließend die Stücke hinein geben. Diese müssen dann ca. 15 Minuten kochen. Nach Ablauf von ca. 5 Minuten 250 g Pasta ebenfalls ins Wasser geben und beides zusammen weitere 10 Minuten kochen.

Für die Sauce zuerst 30 g Butter in einem Topf schmelzen und 30 g Mehl darüber stäuben. Verrühren und bei mittlerer Hitze etwas anschwitzen lassen. Dann 200 ml Sahne und 100 ml Wasser dazu gießen, dabei ständig mit einem Schneebesen rühren. Danach 150 g Spinat dazu geben und ca. 5 Minuten weiter köcheln und rühren, bis eine cremige Sauce entsteht. Diese anschließend mit 1 TL Gemüsebrühe-Pulver, einer gepressten Knoblauchzehe, einer Prise Muskat, Salz & Pfeffer kräftig abschmecken.

Für die Brösel eine Scheibe Toastbrot ca. zweimal tosten, bis es trocken ist. Dann mit den Händen grob zerkrümeln und mit 30 g Walnusskernen und einer Prise Salz in den Mixer geben. Anschließend zu Bröseln mixen. Danach 30 g Butter in einer Pfanne schmelzen und die Brösel darin wenden, bis sie goldbraun sind. Kurz davor eine Knoblauchzehe dazu pressen, untermischen und kurz mitbraten. Dann die abgossenen Nudeln und Schwarzwurzeln mit der Sauce verrühren, bis sie komplett bedeckt sind. Schließlich die Schwarzwurzel Pasta in Rahmsauce auf zwei Teller verteilen. Mit den Bröseln, viel geriebenem Parmesan und frisch gehackter Petersilie bestreuen.



Riesling (2018)
Art.-Nr.: 77015

6,49
€/1,75l Flasche



Herausgeber: Ökohiste Schwarzach e.K. - Inhaber: Ferdinand Pletzt - Gewerberg-Weg 5 - 97359 Schwarzach a. Main - BIO-Zertifikat-Kontrollnummer: DE-ÖKO-037 - Amtsgericht Würzburg - HRA 7292 - Ust-IDNr: DE17590/955
Eigenerzeugung: Raritätengärtnerei & Demeter-Gärtnerei Vot Platz - 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, poabay oder chefkoch.de. Für Druckfehler keine Haftung.

regionaler Bio-Lieferdienst
ÖKOKISTE
BRINGT BIO INS HAUS