



# KUNDENBRIEF

KW 51 · 2020

Ein Service Ihrer **ÖKOKISTE**

## NÄCHSTE WOCHEN IM ANGEBOT

### Käse der Woche für KW 52: St. Galler Heu

Klassischer St.Galler, gereift im uralten Heubett.

Art.-Nr.: 31290

3,39  
€/ 100 g



Schweiz mind. 45 % Fett i. Tr.

### Spätburgunder (2015)

Art.-Nr.: 77105



9,99  
€/ 0,75 l Flasche



## HELMUT CHRIST CHRIST

Kräftige Varianten begleiten am besten Braten, Wild oder auch eine Käseplatte.

**HALLO KISTENLIEBHABER!**  
Vielen Dank für Ihre Treue und das partnerschaftliche Miteinander in diesem besonders turbulenten Jahr. Trotz der enormen Herausforderungen und vieler Unwägbarkeiten haben wir im Jahr 2020 besonders viel Zuspruch und Lob von Ihnen erhalten, wofür ich mich hiermit im Namen meines ganzen Teams recht herzlich bedanken möchte.

Für das nächste Jahr haben wir uns vorgenommen, noch mehr für die Erfüllung Ihrer Wünsche und Anregungen zu tun. Wir wollen stetig besser werden! Sie dürfen schon gespannt sein, was wir uns überlegt haben ...

Obwohl wir nächste Woche zwischen Dienstag und Donnerstag noch ausliefern, verabschieden wir uns mit diesem Kundenbrief. Genießen Sie die ruhigen Tage zwischen den Jahren. Nach einer kurzen Winterpause zwischen 25.12.20 und 03.01.21 sind wir wieder in alter Frische für Sie da.

Ferdinand Pletz

## LIEFERTAGSVERSCHIEBUNG



**KW 1**



Lieferung der Ökokiste für:  
Mittwochskunden am Donnerstag, 07.01.21  
Donnerstagskunden am Freitag, 08.01.21  
Freitagskunden am Samstag, 09.01.21

regionaler Bio-Liefersdienst

# ÖKOKISTE

BRINGT BIO INS HAUS



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

...hat viele  
Vitalstoffe

...schützt die  
Zellen

...hält in  
Form

...hilft dem  
Herzen

...regt die  
Verdauung an

## Die Klassiker zu Weihnachten.

### BLAUKRAUT MIT APFEL

#### Zutaten (4 Personen)

- 1 kg Blaukraut
- 250 ml Wasser
- 2 Äpfel
- 1 Schuss Rotwein
- 1 EL Zucker
- 1 Prise Salz
- 1 Zwiebel
- 1 Prise Pfeffer
- 5 EL Öl
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Schuss Essig

Apfel der  
Saison  
Art.-Nr.: 20000

#### Zubereitung

Das Kraut gut waschen, den Strunk entfernen und das Blaukraut hobeln. Zwiebel schälen, fein hacken und in heißem Öl andünsten. Äpfel schälen, in Würfel schneiden und mit dem Zucker unter den Zwiebel rühren. Alles für 5 Minuten dünsten lassen. Das Blaukraut dazugeben und mit Essig übergießen. Für 10 Minuten zugedeckt dünsten lassen. Das Kraut mit Wasser aufgießen und Salz, Lorbeerblätter und Pfeffer unterrühren. Für 35 Minuten weich dünsten lassen. Kurz vor dem Servieren mit einem Schuss Rotwein abschmecken.

### KARTOFFELKLÖßE

#### Zutaten für ca. 12 Klöße

- 1 kg mehlig kochende Kartoffeln
- 50 g zerlassene Butter
- 80 g Speisestärke
- 3 Eigelb

#### Zubereitung

Kartoffeln waschen und mit Schale in Salzwasser kochen. Kartoffeln heiß pellen und im Ofen in einer Auflaufform bei 120 °C ca. 10-15 min ausdampfen lassen. Danach die heißen Kartoffeln mit der Kartoffelpresse in eine Schüssel pressen. Die zerlassene Butter, Speisestärke, Eigelb, 1 TL Salz und Muskat nach Belieben hinzugeben und zügig zu einem glatten Teig verkneten. Einen großen Topf mit Wasser aufstellen und zum Kochen bringen. Aus dem Kloßteig ca. 12 Klöße formen und vorsichtig in das kochende Salzwasser geben. Die Hitze reduzieren und die Klöße ca. 12-15 min in dem heißen Wasser ziehen lassen. Sobald sie an der Oberfläche schwimmen sind sie fertig und können mit einer Schaumkelle herausgehoben werden.

## Ein Fest für Auge & Gaumen.

### BLAUKRAUT-PIZZA

#### Zutaten für den Belag

- 4 EL Ricotta
- 100 g Mozzarella
- 50 g Blaukraut
- 1 rote Zwiebel
- 20 g Oliven

#### Zutaten für den Teig

- 160 ml lauwarmes Wasser
- 100 g Blaukraut für den Sud
- 35 g Olivenöl
- 1 TL Zucker
- 1/2 TL Salz
- 270 g Mehl
- 10 g frische Hefe

#### Zubereitung

100 g Blaukraut grob in Scheiben schneiden und mit 150 ml Wasser pürieren, bis eine geschmeidige Flüssigkeit entsteht. (Für den Teig werden ca. 150 ml Blaukraut-Flüssigkeit benötigt.) Hefe in 10 ml lauwarmes Wasser bröseln, 5 Min. ruhen lassen und dann verrühren. Mehl, Salz und Zucker auf einer bemehlten Oberfläche vermischen. Eine Kuhle in den Mehlhaufen drücken und Hefe und Olivenöl hineingeben. Vorsichtig die Hälfte der Blaukraut-Flüssigkeit dazugeben und vorsichtig unterheben. Nach und nach den Rest der Blaukraut-Flüssigkeit hinzufügen. Den Teig gut verkneten. Wenn er zu klebrig gerät, Mehl nachdosieren. Den Teig in eine bemehlte Schüssel legen, mit etwas Mehl bestreuen und einem Tuch abdecken. Danach an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen. Den Ofen auf 230 °C vorheizen. Die verbleibenden 50 g Blaukraut in kleine Stücke und die Zwiebel in dünne Ringe schneiden. Den gegangenen Teig auf einer bemehlten Fläche dünn ausrollen. Den Pizzateig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und mit Ricotta belegen. Den Rand frei lassen. Mozzarella, Zwiebeln und Blaukraut dazugeben. Mit etwas Olivenöl beträufeln und 10-12 Min. backen bis der Käse geschmolzen und der Teig knusprig ist. Anschließend die Pizza mit ein paar Oliven und Kräutern dekorieren.

DIESE WOCHE  
IN IHRER  
REGIONALKISTE

Naturland  
Mohr  
aus Bieden

Blaukraut  
Art.-Nr.: 18020



Zwiebeln rot  
Art.-Nr.: 13004



Fridolin Geiger  
aus Schwarzach

Herausgeber: Ökokiste Schwarzach e.K. - Inhaber: Ferdinand Pletz - Gewerbering Nord 6 - 97359 Schwarzach a. Main - BIO-Zertifikat Kontrollnummer: DE-ÖKO-037 - Amtsgericht Würzburg - IFA 7292 - Ust-IDN: DE175907955  
Eigenerzeugung: Raritätengärtnerei & Demeter-Gärtnerei Veit Pletz - 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 chefkoch.de. Für Druckfehler keine Haftung.