



KUNDENBRIEF

Ein Service Ihrer **ÖKOKISTE**

KW 3 · 2020

NÄCHSTE WOCHEN IM ANGEBOT

Käse der Woche für KW 4: Gute-Laune-Käse

Der Gute Laune Käse - da lacht der Gaumen. Der Kräutermantel geht mit der weichen Rinde eine feste Verbindung ein. Durch das optimale Verhältnis von Oberfläche zu Volumen kann sich das Aroma der Kräuter gleichmäßig über den ganzen Laib verteilen.

Art.-Nr.: 31235

2,89

€/ 100 g

Deutschland mind. 55 % Fett i. Tr.



Müller-Thurgau (2017), 0,75 l Bocksbeutel

Art.-Nr.: 77014

6,99

€/ je Flasche



VERMISST

Bitte geben Sie alle Kisten zurück.
Wir brauchen jede einzelne!



regionaler Bio-Lieferdienst

ÖKOKISTE

BRINGT BIO INS HAUS

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





Fenchel

31kcal
Brannwert

2,4g
Eiweiß

EGAL OB ROH, GEKOCHT, GEBACKEN ODER GEBRATEN, DER FENCHEL IST VIELFÄLTIG EINSETZBAR UND IST MIT SEINEM ÄTHERISCHEN ÖLEN, ZAHLREICHEN VITAMINEN UND MINERALIEN EIN WAHRES SUPERFOOD. SCHON SEIT JAHRHUNDERTEN IST FENCHEL ALS HEILPFLANZE BEKANNT UND IST MIT SEINEN KRAMPFLÖSENDEN EIGENSCHAFTEN GEGEN BAUCHWEH DAS MITTEL DER WAHL. SEIN ANISARTIGER GESCHMACK MACHT IHM ALS BEIGABE ZU GEMÜSESUPPEN ATTRAKTIV, LÄSST SICH ABER AUCH SUPER ALS GEMÜSE ODER ZUM SALAT VERARBEITEN. SEINE SAMEN KANN MAN ZU EINEM WOHLDUFTENDEN TEE AUFGIEßEN UND DAS FENCHELGRÜN IST EIN HEVORRAGENDES GEWÜRZGEMÜSE.

FENCHEL-MINEOLA SALAT

Zutaten (für 4 Personen)

1 Fenchelknolle - 2 saftige Mineolas - 2 kleine Zwiebeln
1 TL Rosmarin - 1 TL Weißweinessig - 4 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer - eine Handvoll Oliven

Zubereitung

Mineolas schälen und in dicke Scheiben schneiden.
Fenchelherz und Zwiebeln in feine Ringe schneiden.

Etwas Mineolasaft mit Essig, Olivenöl, und Rosmarin verühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fenchelgrün hacken und auf die Mineolascheiben geben.

Zwiebelringe und Fenchel darauf schichten und mit dem Dressing beträufeln. Mit Oliven servieren.

Guten Appetit!



ÜBERBACKENES FENCHEL-TOMATEN-GRATIN

Zutaten (für 2 Personen)

2 Fenchelknollen
500 g Tomaten
1/2 Zwiebel
1/2 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl
50 ml Gemüsebrühe
1/2 EL Weißweinessig
1/2 TL getrockneter Oregano
1/4 TL Honig
1/2 Spritzer Zitronensaft
60 g Parmesan (1 Stück)
1 EL Vollkorn-Semmelbrösel
Salz & Pfeffer

Zubereitung

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Mit Gemüsebrühe und Essig ablöschen. Tomaten überbrühen, häuten und würfeln und diese mit in den Topf geben und etwa 10 Minuten einköcheln lassen. Oregano zugeben und mit Honig, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Fenchel waschen, putzen, vierteln, den harten Strunk entfernen und die Viertel in Streifen schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Fenchelgrün zum Garnieren hacken.

Parmesan reiben. Fenchel abwechselnd mit Tomatensauce in eine Gratinform schichten. Zwischen durch mit Parmesan bestreuen. Die letzte Tomatenschicht mit Parmesan und Bröseln bestreuen und mit dem übrigen Öl beträufeln.

Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 35 Minuten goldbraun überbacken.

Mit dem Fenchelgrün bestreut servieren.

Guten Appetit!



DIESE WOCHE
IN DER
MIXKISTE

Mineola

MINEOLAS SIND EINE KREUZUNG AUS GRAPEFRUIT UND MANDARINE. SIE HABEN EIN BESONDERS SAFTIGES FRUCHTFLEISCH. MINEOLAS SIND SAFTHALTIGER ALS ORANGEN UND ZEICHNEN SICH DURCH EINE SÜßE AUS, DIE VON EINER ANGENEHM HERBEN NOTE BEGLEITET WIRD.



Herausgeber: Ökokiste Schwarzach z.K. - Inhaber: Ferdinand Pietz - Gewerbering Nord 6 - 97359 Schwarzach a. Main - BIO-Zertifikat Kontrollnummer: DE-ÖKO-037 - Amtsgericht Würzburg - HRA 7292 - Ust. IDNr. DE175907955
Eigenerzeugung: Raritätengärtnerei & Demeter-Gärtnerei V&V Pietz - Am See 9 - 97359 Schwarzach a. Main - Demeter Betriebsnummer 17520

Alle Artikel sind im Internet unter 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. 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 chelloch.de. Für Druckfehler keine Haftung.