



KUNDENBRIEF

KW 6 · 2021

Ein Service Ihrer **ÖKOKISTE**

NÄCHSTE WOCHEN IM ANGEBOT

Käse der Woche für KW 7: Zitronenpfeffer

Cremiger Schnittkäse in bewährter guter Baldauf-Qualität umhüllt von einem frisch-würzigen Mantel aus Pfeffer und Zitrone.

Art.-Nr.: 31228

2,99
€/ 100 g

Deutschland mind. 50 % Fett i. Tr.



Vollfrucht Sanddorn

Art.-Nr.: 73260

5,99
€/ 500 ml



HALLO KISTENLIEBHABER!

Bitte beachten Sie, dass unsere Fahrer zukünftig früher bei Ihnen sein werden.

Wir haben die betrieblichen Abläufe geändert, so dass die Fahrer früher das Betriebsgelände verlassen. Denken Sie bitte daran, sämtliches Leergut rechtzeitig bereitzustellen.

Wir möchten Sie bitten, sämtliche Pfandbehälter (Gläser, Flaschen und Kästen) zurückzugeben. Unser Großhändler fragt ständig nach Leergut.

Noch ein abschließender Tipp am Rande:
Ab einem Bestellwert von 25,- € liefern wir frei Haus. Bei einem Warenwert von 22,50 € zahlen Sie diesen Betrag also ohnehin. Es empfiehlt sich daher, ab ca. 20,- €, lieber noch mit zusätzlicher Ware aufzustocken - wenn Sie schon genug Obst und Gemüse eingeplant haben, können Sie auf Käse, Eier, Milch, Wurst etc. zurückgreifen. Besser 2,50 € in die gesunde Ernährung investieren als in die Anlieferung.

Ferdinand Pletz

Die Naturkostsafterei Voelkel ist im Februar 2021 unser Lieferant des Monats.

voelkel

Das Familienunternehmen wurde im Jahr 1936 von Margret und Karl Voelkel im niedersächsischen Höhbeck gegründet. Seit erster Stunde steht der Name Voelkel für die fachkundige und traditionelle Herstellung von Frucht- und Gemüsesäften in hoher Bio-Qualität.



Shot Ingwer & Kurkuma
Art.-Nr.: 76003

3,99
€/ 280 ml

regionaler Bio-Lieferdienst
ÖKOKISTE
BRINGT BIO INS HAUS



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

ARABISCHER WEIßKRAUTSALAT

Zutaten (für 4 Personen)

350 g Weißkraut • 200 g Karotten • 5 EL Petersilie, gehackt • 200 g Joghurt • 3 EL Tahin (Sesammus) • 1 Knoblauchzehe
Salz & Pfeffer aus der Mühle • 1 EL Zitronensaft • 1 TL Harissa Gewürzmischung

Zubereitung

Weißkraut und Karotten ins Streifen schneiden und mit der Petersilie in einer Schüssel vermischen. Für das Dressing Joghurt, Tahin, Knoblauch und Zitronensaft gut verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing über das Gemüse gießen und alles gut vermischen. Nach Wunsch mit etwas Harissa Gewürzmischung bestreuen.



WENN SIE DEM KRAUTSALAT EINE FRUCHTIGERE NOTE GEBEN MÖCHTEN, FÜGEN SIE EINEN GERASPELTEN APFEL HINZU.

Weißkraut
Art.-Nr.: 18001

Apfel der Saison
Art.-Nr.: 20000



Karotten
Art.-Nr.: 14000

Tahin (Sesammus)
Art.-Nr.: 67260

3,99
€/250 g



DAS WEIßKRAUT IST DER SCHLANKMACHER SCHLECHTIM UND HAT VIEL VITAMIN C. PERFEKT FÜR DIE FASTENZEIT.



IN VIELEN REZEPTEN KOMMT TAHIN-PASTE VOR. DAHINTER STECKT EIN SESAMMUS, WELCHES IN VIELEN KÜCHEN DIESER WELT VERWENDET WIRD. MAN VERWENDET ES FÜR DIE ORIENTALISCHE KICHERERBSSENCREME HUMMUS GENAUSO WIE FÜR TRADITIONELLEN JAPANISCHEN SPINAT-SALAT.

SELBSTGEMACHTES TAHIN

Zutaten

300 g Sesam ungeschält
2-3 EL kaltgepresstes Sesamöl

Zubereitung

Den Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Sesam auf ein Blech geben, ca. 8 Minuten rösten und danach komplett abkühlen lassen. Den Sesam in einen Mixer geben und ca. 2-4 Minuten zerkleinern, bis er bereits eine Mus-ähnliche Konsistenz annimmt. Nun nach und nach das Sesamöl dazugeben, bis das Tahin wirklich die gewünschte, flüssige Konsistenz annimmt. Zum Schluss noch etwas Salz dazugeben und kurz unterrühren.



FALAFEL KNILLI MIT TAHIN

Zutaten

1-2 Knoblauchzehen
etwas Zitronensaft

Zubereitung

Vermischen Sie Falafelmischung Knilli mit der gleichen Menge warmen Wasser und lassen die Masse 30 Minuten quellen. Die Masse soll gut formbar sein. Formen Sie entweder mit 2 Löffeln Nocken, oder mit den Händen kleine Bällchen. Erhitzen Sie ein neutrales Bratöl in der Friteuse und backen die Falafel schwimmend aus, bis sie Farbe annehmen. Man kann sie auch hervorragend in der Pfanne herausbraten. Tahin mit ein bis zwei Zehen Knoblauch, etwas Salz und Zitronensaft vermischen.



Falafel Knilli
250 g
Art.-Nr.: 52604

4,49
€/10 Pack

Sesam ungeschält
Art.-Nr.: 43040

2,99
€/250 g



Herausgeber: Ökokiste Schwarzach e.K. • Inhaber: Ferdinand Pletz • Gewerbering-Nord 6 • 97359 Schwarzach a. Main • BIO-Zertifikat-Kontrollnummer: DE-ÖKO-037 • Amtsgenicht Würzburg • HRA 7292 • Ust-IDNr. 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 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. Belägen, Texte und Abbildungen von uns, unseren Partnerbetrieben, Fotolia, pixabay oder cheffoch.de. Für Druckfehler keine Haftung.

