



KUNDENBRIEF

KW 12 2021

Ein Service Ihrer ÖKOKISTE

NÄCHSTE WOCHEN IM ANGEBOT

Käse der Woche für KW 13: Pink Pepper

Der Rosa Pfeffer wird aus bester Bio-Kuhmilch traditionell in einem Käsefertiger aus Kupfer in der Gläsernen Molkerei am Rande des Spreewalds hergestellt.

Art.-Nr.: 31232

2,09
€/ 100 g

Deutschland mind. 45 % Fett i. Tr.



Yogitee-Geschenkset mit Jutebeutel

Kräuterkunde in einer Tasse Tee. Inspiration für Körper, Geist und Seele.

Art.-Nr.: 85704

11,99
€/ je Stück



HALLO KISTENLIEBHABER!

Gute Nachrichten:
Es kann sich nur noch um wenige Wochen handeln, bis wir mit dem neuen Verpackungsprozess an den Start gehen.

Folgende Punkte werden sich verbessern:

1. Die große Plastiktüte wird vollständig verbannt und durch Recycling-Papier ersetzt!
2. Wir liefern nicht nur grüne Kisten, sondern zusätzlich blaue und graue.
3. Kühlpflichtige Ware wird in graue Isokisten mit Kühlakku gepackt. Sie müssen demnach keine Kühlbox mehr bereitstellen.

Das ist doch ein großes Plus im Kundenservice, oder?
Diese Prozessänderung entschlackt das Packen und führt zur Qualitätssteigerung. Zudem kommen wir endlich Ihrem Wunsch nach, was Plastikvermeidung betrifft.

Ferdinand Hietz



LIEFERTAGSVERSCHIEBUNG

 **2. APRIL** 

Lieferung der Ökokiste für Freitagskunden
am Samstag, 3. April.

BUNTER SALAT MIT HÄHNCHENBRUST UND LILA RETTICH

Zutaten (für 4 Personen)

100 g Eichblatt Salat • 50 g Postelein • 130 g Hähnchenbrust • 100 g Gurke • 1 Karotte • 100 g lila Rettich • 2 Tomaten
2 EL Olivenöl • Salz & Pfeffer

Zubereitung

Salatblätter und Postelein waschen, in der Salatschleuder trocknen, dann in Stücke zupfen. Gurke waschen und mit dem Sparschäler in lange, dünne Streifen schneiden. Tomaten in kleine Würfel schneiden. Lila Rettich und Karotte schälen und in dünne Scheiben schneiden. Hähnchenbrustfilet waschen und trocken tupfen. 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen und das Fleisch je nach Beschaffenheit 10 - 15 Minuten rundum goldbraun braten. Filet dann aus der Pfanne nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und in dünne Scheiben schneiden. Das Gemüse auf einen Teller geben, mit Salz und Pfeffer würzen und mit 1 EL Olivenöl beträufeln. Warme Hähnchenscheiben dazugeben und servieren.



von hier



Karotten
Art.-Nr.: 14000



Postelein
Art.-Nr.: 10202



von hier

ERSTE WAHL... REGIONAL

UNSERE RARITÄTENGÄRTNEREI SCHWARZACH BRINGT IN DIESER WOCHE FRISCHEN POSTELEIN UND VITALMIX-SALAT. DER NATURLANDBETRIEB TIETZE LIEFERT DEN ERSTEN EICHBLATT-SALAT.



WEITERE KISTEN FINDET SIE IM SHOP

REGIONALKISTE

DER INHALT BESTEHT AUS REGIONALEM GEMÜSE, SALAT UND OBST, DER GROBTEIL DAVON WIRD IN UNSERER RARITÄTENGÄRTNEREI SCHWARZACH ANGEBAUT.

Spitzkraut
Art.-Nr.: 18006

SPITZKRAUT

liefert wichtige Vitamine



powert das Immunsystem

EICHBLATT GRÜN

Eichblatt grün
Art.-Nr.: 10006



DIE GESUNDHEITLICHEN VORZÜGE VON EICHBLATTSALAT SIND ÄHNLICH WIE BEI SEINEN VERWANDTEN: ER ENTHÄLT NUR SEHR WENIGE KALORIEN, FAST KEIN FETT UND IST DAMIT FÜR FIGURBEWUSSTE IMMER EINE GUTE WAHL. WIE BEI ALLEN BLATTSALATEN SIND IN EICHBLATTSALAT NUR RELATIV GERINGE MENGEN MINERALSTOFFE UND VITAMINE ENTHALTEN ABER INSGESAMT DOCH GENUG, UM UNSEREN TAGESBEDARF DARAN MIT ZU DECKEN.

LILA RETTICH

Rettich lila
Art.-Nr.: 14145



hilft bei Husten

fördert die Verdauung

ist ein Schlankfood

tut den Gelenken gut

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

Alle Artikel sind im Internet unter shop.ökokiste-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.ökokiste-schwarzach.de. Die Abgabe der Artikel erfolgt nur in haushaltsüblichen Mengen, solange der Vorrat reicht und ohne Dehoration bzw. Belegen. Texte und Abbildungen von uns, unseren Partnerbetrieben, Fotoka, pixabay oder cheffkoch.de. Für Druckfehler keine Haftung.

