



# KUNDENBRIEF

KW 13, 2021

Ein Service Ihrer **ÖKOKISTE**

## NÄCHSTE WOCHEN IM ANGEBOT

### Käse der Woche für KW 14: Bärlauchrebell

Durch diesen Käse spricht der Frühling: Bärlauch, wie frisch gepflückt, Jungholz und Rahm bilden die stimmige Ergänzung. Gleichmaßen erfrischend zeigt sich das Geschmacksbild. Zum cremig-elastischen Teig des Käses bilden würzige, florale Noten einen schönen Kontrapunkt.

Art.-Nr.: 31276

3,19  
€/ 100 g



Österreich mind. 50 % Fett i. Tr.

### Carob Sirup

Traditionell, auf Kreta vielfältig verwendeter süßer Sirup aus der Schote des Johannesbrotbaums schonend extrahiert. Kein Zuckerzusatz. Glutenfrei.

Art.-Nr.: 75011

7,99  
€/ je Flasche



Ölkännchen

## 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



KW 14



Lieferung der Ökokiste für:  
 Dienstagskunden am Mittwoch 07.04.21  
 Mittwochskunden am Donnerstag 08.04.21  
 Donnerstagskunden am Freitag 09.04.21  
 Freitagskunden am Samstag 10.04.21

regionaler Bio-Liefersdienst

# ÖKOKISTE

BRINGT BIO INS HAUS



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

# KOHLRABI-BURGER

## Zutaten (4 Personen)

1 Kohlrabi • 1 Tomate • 4 Blätter Salat • 1 rote Zwiebel • 1 Schale Kresse • 1 Zitrone • 4 Dinkelbrötchen • 3 EL Mehl  
40 g Cornflakes • 8 EL Mayonnaise • 5 EL Sonnenblumenöl • Salz & Pfeffer

## Zubereitung

Kohlrabi schälen und in vier jeweils 8 mm dicke Scheiben schneiden. In einen Topf mit kochendem Salzwasser geben und bei mittlerer Hitze ca. 16 Minuten kochen. Die Kohlrabischeiben sollen gar, aber noch etwas bissfest sein. Abtropfen lassen. Auf einen mit Küchenpapier ausgelegten Teller legen und mit dem Zitronensaft beträufeln. Von beiden Seiten salzen und pfeffern.

Für die Panade Mehl auf einen Teller geben. In einer kleinen Schüssel etwas Mehl mit 50 ml Wasser vermischen. Cornflakes in eine Schüssel geben und mit den Händen crunchen. Die Kohlrabi scheinchen zuerst leicht mehlieren, dann in das Mehlgemisch und anschließend in den Cornflakes wenden, sodass die Scheiben schön gleichmäßig von der Panade umhüllt sind. Auf einem Teller ablegen.

Das Sonnenblumenöl in einer Pfanne auf 170 °C erhitzen. Die panierten Kohlrabischeiben behutsam in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze von jeder Seite ca. 1 Minute braten, bis die Panade eine leicht goldbraune Kruste bekommt. Darauf achten, dass das Öl nicht zu heiß wird. Kohlrabi auf einem mit Küchenpapier ausgelegten Teller abtropfen lassen.

Salatblätter waschen und trocken schleudern. Tomate waschen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Die Dinkelbrötchen halbieren und die Innenseiten je mit 1 EL Mayonnaise bestreichen. Auf die untere Brötchenhälfte jeweils ein Salatblatt legen und eine Kohlrabischeibe daraufsetzen. Mit Zwiebelringen und ein bis zwei Tomatenscheiben belegen. Salz und Pfeffer aufstreuen. Mit der Kresse toppen und die obere Brötchenhälfte behutsam aufsetzen. Leicht zusammendrücken und frisch genießen.



## LAUCHSALAT

## Zutaten (4 Personen)

2 Stg Lauch  
1 Prise Salz & Pfeffer  
5 EL Essig  
5 EL Olivenöl

## Zubereitung

Den Lauch waschen, schneiden und in einem Topf mit Salzwasser weich kochen. In der Zwischenzeit ein Dressing aus Essig, Öl, Salz und Pfeffer rühren. Lauch abtropfen und noch heiß mit dem Dressing vermengen.

Ein Rezept aus Omas Küche.



UNSER TIPP

LAUCHSALAT ZUM KOHLRABI\_BURGER. DER MIT OLIVENÖL VERFEINERTE SALAT EIGNET SICH BESONDERS ALS BEILAGE

Neues aus unserer Raritätengärtnerei.



NEUE ERNTE



Lauch  
Art.-Nr.: 13100



von hier



## Regionale Produkte aus unserer Raritätengärtnerei

UNSERE RARITÄTENGÄRTNEREI LIEFERT IN DIESER WOCHE FELDSALAT, LAUCH, POSTELEIN UND VITALMIX.

Feldsalat Art.-Nr.: 10205

Postelein Art.-Nr.: 10202

Vitalmix Art.-Nr.: 17401



KRÄUTERPFLANZEN IM TOPF  
FINDEN SIE UNTER DER KATEGORIE  
GARTENMARKT IM SHOP.

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.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 cheffhoch.de. Für Druckfehler keine Haftung.

regionaler Bio-Lieferdienst  
**ÖKOKISTE**  
BRINGT BIO INS HAUS