



KUNDENBRIEF

Ein Service Ihrer **ÖKOKISTE**

KW 14 2021

NÄCHSTE WOCHEN IM ANGEBOT

Käse der Woche für KW 15: Blütenprinzessin

Würziger Schnittkäse mit feiner Honigsüße und kräftigem Blütenaroma.



Art.-Nr.: 31292

2,99
€/ 100 g

Deutschland mind. 45 % Fett i. Tr.



Blütenhonig mit Lemongras

Komplexes Aromenspektrum von Citral, dem Hauptbestandteil des Lemongrasöls. Eine zitrusartige, nachhaltige Honigspezialität, die ölig und schmeichlerisch auf der Zunge zergeht.

Art.-Nr.: 68004



4,39
€/ je 250 g



HALLO KISTENLIEBHABER!

Der langersehnte Frühling kommt in großen Schritten auf uns zu.

Wenn am Morgen die Vögel zwitschern und abends noch die Sonne scheint, geht mir das Herz auf - genauso wie sich allmählich die ersten Knospen öffnen.

Ich weiß nicht, wie's Ihnen geht, aber ich persönlich habe mich in den letzten Wochen stärker nach frischem Gemüse gesehnt als in den Vorjahren. Irgendwie erschien mir die Durststrecke bis zur neuen Ernte dieses Jahr besonders lange. Ab dieser Woche können wir endlich wieder mit regionalem Gemüse aufwarten:

Wie gewohnt gibt sich der Bärlauch zuerst die Ehre, zusätzlich bringt die Familie Tietze aus Sennfeld die ersten Radieschen.

Lassen Sie es sich schmecken.

Ferdinand Tietze

FRÜHJAHRSPUTZ



ALLES FÜR DEN FRÜHJAHRSPUTZ FINDEN SIE IM SHOP UNTER DROGERIE

regionaler Bio-Lieferdienst

ÖKOKISTE

BRINGT BIO INS HAUS



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



ERSTE WAHL REGIONAL...

Mit dem Frühling steigt das regionale Angebot.



... sind klein am besten
... machen fit
... stärkt das Herz



Radieschen

Als fein-scharfe Zutat für Salate oder hauchdünn geschnitten, mit wenig Salz bestreut und auf eine Scheibe Vollkornbrot gelegt – Radieschen sind ein gesunder Genuss. Botanisch gesehen gehören die kleinen roten Knollen zur Familie der Kreuzblütengewächse, zu denen auch der Rettich zählt. Wie er verfügen die kleinen roten Rettichexemplare, die Radieschen, über eine ganze Palette von positiven Wirkungen auf die Gesundheit.

Bärlauch

Bärlauch (*Allium ursinum*), auch Wald-Knoblauch genannt, ist ein in Europa heimisches Wildgemüse, das in feuchten, halbschattigen Wäldern wächst, aber auch entlang von Bachläufen und Auen. Bärlauch gehört zur Familie der Lauchgewächse (*Alliaceae*) und ist mit Gemüse wie Knoblauch und Zwiebeln verwandt. Unverkennbar ist das am Duft, den die Pflanzen versprühen.



DIESE WOCHE IN IHRER REGIONALKISTE

Karotten Mix
Art.-Nr.: 14014
Bärlauch
Art.-Nr.: 13202

Frühlingszwiebel
Art.-Nr.: 13200
Radieschen
Art.-Nr.: 14140

BUNTE-KAROTTEN-SPAGHETTI MIT BÄRLAUCH-RADIESCHEN-PESTO

Zutaten (4 Personen)

500 g Karotten 50 g Radieschen mit grün 1 Bund Bärlauch 150 ml Olivenöl 50 g Mandeln 2 Zehen Knoblauch 2 EL Zitronensaft Salz

Zubereitung

Karotten schälen und mit einem Spiralschneider zu Spaghetti drehen. 50 ml Wasser in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, und die Spaghetti für ca. 3 Min. abgedeckt garen lassen. Die Radieschen mit grün und den Bärlauch waschen und gut trocken schütteln. Anschließend beides etwas grob hacken. Die Mandeln mit dem Mixer, Zerhacker oder Mixstab grob zerkleinern. Die Radieschen und den Bärlauch hinzu geben. Die Knoblauchzehen fein hacken oder durch die Knoblauchpresse drücken und ebenfalls hinzugeben. Das Salz hinzugeben und alles mit dem Öl und dem Zitronensaft zu einer homogenen Masse verarbeiten. Pesto über die Karotten Spaghetti geben und gut umrühren.



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 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 chefhoch.de. Für Druckfehler keine Haftung.

