



KUNDENBRIEF

KW 15 2021

Ein Service Ihrer ÖKOKISTE

NÄCHSTE WOCHEN IM ANGEBOT

Käse der Woche für KW 16: Heumilch-Kaiser Ringelblume

Sahnig-würzig mit zartem Schmelz und feinen Ringelblumenblättern in der Kruste.

Art.-Nr.: 31288

2,69
€/100g

Österreich mind. 50 % Fett i. Tr.



Dinkel-Buchstabennudeln

Art.-Nr.: 50811

1,99
€/je 250g



HALLO KISTENLIEBHABER!

Spielberger ist im April unser Lieferant des Monats. Bereits seit drei Generationen verarbeitet die Spielberger Mühle im schwäbischen Zabergäu Rohstoffe aus Demeter-Landwirtschaft, der ältesten und strengsten Form der Bio-Landwirtschaft. Die Handwerks-Mühlen in Brackenheim bei Heilbronn und in Würzburg arbeiten konsequent ökologisch mit dem Ziel, nur die allerbeste Qualität an den Bio-Fachhandel zu liefern.

In der Flockenmühle Gehrsitz in Würzburg werden seit 1945 beste Bio-Flocken aus rund 20 Getreide- und Pseudogetreidearten hergestellt. Die Spielberger-Mühle ist ihren Lieferanten in der Region und darüber hinaus seit Jahrzehnten ein verlässlicher Partner.

In der Zusammenarbeit mit allen Beteiligten der Wertschöpfungskette setzt das Familienunternehmen auf Transparenz und Offenheit. 2016 begann Spielberger mit der Entwicklung plastikfreier Verpackungen.

Mittlerweile verpackt der Hersteller die meisten Produkte in Beutel aus 100% Papier. Zur Schließung des Papierkreislaufs pflanzt das Unternehmen in Kooperation mit dem Bergwaldprojekt in heimischen Wäldern jährlich etwa genauso viele Bäume wie für das Verpackungsmaterial verbraucht werden.

Ferdinand Pletz



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

HALLO April

Das gibt's im April

IM APRIL ZEIGT DER SAISONKALENDER WIEDER MEHR VIELFALT AUS FREILANDANBAU: ES GIBT SPINAT, SALAT, RADIESCHEN, BÄRLAUCH UND ÄPFEL. ÄPFEL SCHMECKEN NICHT NUR WUNDERBAR, SIE SIND DAZU NOCH RICHTIG GESUND SOWIE BEIM KOCHEN UND BACKEN AUSGESPROCHEN VIELSEITIG EINSETZBAR. MIT 18 BIS 30 MILLIGRAMM VITAMIN C PRO 100 GRAMM (JE NACH SORTE) TRAGEN ÄPFEL AUCH BEACHTLICHE MENGEN ZU UNSEREM DURCHSCHNITTLICHEN TAGESBEDARF VON 100 MILLIGRAMM BEI.



Retlich
Art.-Nr.: 14141

Spargel

Apfel der Saison
Art.-Nr.: 20000

Spinat
Art.-Nr.: 11001

Rhabarber

Kartoffeln
Art.-Nr.: 14200

Lauch
Art.-Nr.: 13100

Barlauch
Art.-Nr.: 13202

Rote Bete
Art.-Nr.: 14100

Radieschen
Art.-Nr.: 14140

Karotten
Art.-Nr.: 14000

Endivien
Art.-Nr.: 10105

Stein Champignons
Art.-Nr.: 14303

OFENKARTOFFELSALAT MIT KICHERERBSEN UND SPINAT

Zutaten (4 Personen)

800 g festkochende Kartoffeln 6 EL Olivenöl Salz & Pfeffer 3 EL Sesam 3 Zitronen 2 EL Agavendicksaft
200 g Blattspinat 200 g Kichererbsen 1/2 Lauch

Zubereitung

Ofen vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Kartoffeln eventuell schälen, waschen, längs in Spalten schneiden und in einer großen Schüssel mit 3 EL Öl, Salz und Pfeffer mischen. Auf dem Backblech verteilen und im heißen Ofen ca. 45 Minuten backen. Spalten nach 20–25 Minuten wenden. Kartoffeln aus dem Backofen nehmen und abkühlen lassen.

Sesam in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen. Für das Dressing Zitronen halbieren, auspressen. Zitronensaft mit Salz, Pfeffer und Agavendicksaft verrühren. 3 EL Öl darunterschlagen.

Spinat verlesen, waschen und gut abtropfen lassen. Kichererbsen 40 min in eine Schüssel mit Wasser einlegen. Danach in ein Sieb gießen, abspülen und abtropfen lassen. Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden.

Kartoffeln, Spinat, Kichererbsen und Lauch mischen und anrichten. Mit dem Dressing beträufeln und mit Sesam bestreuen.



ZUM HINGUCKER WERDEN DIE KARTOFFELN IM ‚ZEBRALOOK‘. DAFÜR DIE KARTOFFELN IN EINER GRILLPFANNE CA. 4 MINUTEN VON JEDER SEITE ANBRATEN, BEVOR SIE IN DEN OFEN GESCHOBEN WERDEN.



Kichererbsen
Art.-Nr.: 52630

3,99
€/je Pack



Agavendicksaft
Art.-Nr.: 75002

4,79
€/je Flasche



Sesam ungeschält
Art.-Nr.: 43040

2,99
€/je Pack

Ob im Salat, auf Backwaren oder zu Öl verarbeitet: Sesam ist eine wahre Bereicherung in der Küche.

Herausgeber: Ökohiste Schwarzach e.K. - Inhaber: Ferdinand Plietz - Gewerbering-Nord 5 - 97359 Schwarzach a. Main - BIO-Zertifikat-Kontrollnummer: DE-ÖKO-037 - Amtsgericht Würzburg HRA 7292 - Ust-IDNr. DE175907955
Eigenerzeugung: Raritätsgärtnerei & Demeter-Gärtnerei Vot Plietz - Am See 9 - 97359 Schwarzach a. Main - Demeter-Betriebsnummer: 17520

Alle Artikel sind im Internet unter shop.oekohiste-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.oekohiste-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 chefkoch.de. Für Druckfehler keine Haftung.