



KUNDENBRIEF

KW 19 · 2021

Ein Service Ihrer ÖKOKISTE

NÄCHSTE WOCHEN IM ANGEBOT

Käse der Woche für KW 20: Gouda Marrakesch Ras el Hanout

Marrakesch - das klingt nach Fernweh und duftet nach Orient. Die marrokanische Stadt ist bekannt für ihre lebhaften und bunten Märkte. Hier findet man eine unendliche Vielfalt an Kräutern und Gewürzen, farbenprächtigt und betörend. Darunter befindet sich garantiert auch die traditionelle Gewürzmischung "Ras el Hanout", die häufig aus mehr als 30 Gewürzen besteht und von jedem Gewürzhändler aus süßlichen und scharfen Aromen selber kreiert wird.

Art.-Nr.: 31295

1,89

€/ 100 g



Deutschland, mind. 50 % Fett i. T.



Tahin (Sesammus)

Art.-Nr.: 67260

3,99

€/ je 250 g



RAPUNZEL



Gefüllte Oliven mit Knoblauch

Art.-Nr.: 52707

3,99

€/ je 190 g



HALLO KISTENLIEBHABER!
Rapunzel ist im Mai unser Lieferant des Monats. Rapunzel Naturkost ist einer der führenden Bio-Hersteller in Europa. Begonnen hat alles ganz klein: 1974 gründeten Joseph Wilhelm und Jennifer Vermeulen eine Selbstversorger-Gemeinschaft auf einem Bauernhof mit kleinem Naturkostladen im bayerischen Augsburg. Daraus hat sich in mehr als 45 Jahren Unternehmensgeschichte ein international tätiges Unternehmen mit über 400 Mitarbeitern entwickelt. Rapunzels Ideale und Ziele fasst der Leitsatz 'Wir machen Bio aus Liebe' treffend zusammen. Das Unternehmen fühlt sich Prinzipien wie Soziale Gerechtigkeit, faire Preise und Sicherheit für den Rohstofflieferanten international verpflichtet. Deshalb wurde Anfang der 1990er Jahre ein eigenes Fairhandels-Programm mit dem Namen HAND IN HAND ins Leben gerufen. Die weltweit erste Bio-Schokolade stammt aus dem Hause Rapunzel (1987). Dies ist nur eines von vielen Beispielen dafür, wie der Hersteller seit jeher die Bio-Szene prägt.
Ferdinand Pletz

macht
fit

kurbelt den
Stoffwechsel an



Grüner Spargel muss nicht geschält werden.

Grüner Spargel unterscheidet sich nicht nur anhand der Farbe: Er schmeckt nussiger als der weiße und man muss ihn nicht schälen. Einfach nur die unteren Enden abbrechen, um den holzigen Teil zu entfernen. Ein Tipp: Wer nicht den gesamten Spargel sofort verbraucht, kann die übrigen Stangen in ein Gefäß mit Wasser stellen. So bleiben sie länger saftig und trocknen nicht aus.

Weißer Spargel gut schälen.

Bevor es ans Kochen geht, muss weißer Spargel großzügig geschält werden - die Schale ist sehr hart und faserig. Vor dem Schälen die Stangen unter fließendem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Anschließend mit einem Sparschäler am Kopf der Spargelstange ansetzen und von oben nach unten die Schale abziehen. Am unteren Ende großzügiger schälen, da die Schale dort dicker ist. Zudem die holzigen Enden abschneiden - bei sehr frischen Stangen sind das rund ein bis zwei Zentimeter. Die Spargelschalen und Enden müssen aber nicht im Mülleimer landen: Aus ihnen lässt sich ganz einfach eine Cremesuppe zaubern.

ERSTE WAHL REGIONAL...
Die Spargelsaison hat begonnen.
BIO – FRISCH AUF DEN TISCH!
Das passt zum Spargel.



Riesling (2018)
Art.-Nr.: 77015

6,49
€/je 0,75l

Sauce Hollandaise
Art.-Nr.: 52111



1,99
€/je Pack

Kartoffeln festbochard
Art.-Nr.: 14200



Petersilie glatt
Art.-Nr.: 17110



Spargel weiss 500g
Art.-Nr.: 11162

GERÖSTETER SPARGEL MIT TAHIN-ZITRONEN-SOBE

Zutaten (4 Personen) zum Rösten der Spargel:

750 g Weißer Spargel 1/2 EL Olivenöl 2 EL Pinienkerne 1 Bund Glatte Petersilie Salz & Pfeffer

Zutaten (4 Personen) für die Tahin-Zitronen-Soße:

2 EL Zitronensaft 1 EL Olivenöl 1 EL Tahin (Sesampaste) 1 Knoblauchzehe 1/2 EL Lauwarmes Wasser

Zubereitung

Den Ofen auf 200 °C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Spargel auf das vorbereitete Backblech legen und das Olivenöl, das Salz und den Pfeffer darüber verteilen. Dann den Spargel im Öl drehen, damit alles gut bedeckt ist. Nun im vorgeheizten Ofen rösten, bis der Spargel weich und leicht braun ist (ca. 25-30 Minuten).

Während der Spargel im Ofen ist mischen Sie in einer kleinen Schüssel den Zitronensaft, das Öl, das Tahin, den Knoblauch, Pfeffer und Salz. Nun das Wasser hineingeben, bis die Soße cremig ist. Wenn nötig etwas mehr Wasser dazu geben, bis die Soße die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

Nun den gerösteten Spargel auf einer Platte anrichten und die Tahin-Zitronen-Soße darüber verteilen bevor Sie die frische Petersilie und die gerösteten Pinienkerne darüber geben.



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 chefkoch.de. Für Druckfehler keine Haftung.

regionaler Bio-Liefersdienst
ÖKOKISTE
BRINGT BIO INS HAUS