

UNSER WOCHENANGEBOT

Flotte  arotte
Mein knackiger Bio-Lieferservice



Liebe Kundinnen, liebe Kunden,

Woche 24 | gültig vom 10.06.–16.06.2019

Seit ich Vorstand bei unserem Dachverband Ökokiste bin, komme ich doch viel mehr herum. Als ich vor zwei Wochen mit dem Motorrad nach Mostar zu meinem Sohn gefahren bin, der dort das United World College besucht, habe ich sieben europäische Länder durchquert und war sehr froh, dass wir hier in Kern-Europa seit 74 Jahren Frieden haben. Nachdem ich so viele Festungen, Denkmäler und Kriegserinnerungen gesehen habe, bin ich doch sehr dankbar dafür. Auf dem Weg habe ich auch zwei Mitgliedsbetriebe von Ökokiste besucht und am Freitag mache ich einen Erstbesuch bei dem neuen Mitglied Ackerlei bei Hanau. Ich kenne den Gärtner Matthias aus seiner Zeit in der Elfringhauser Schweiz und freue mich, dass er zu uns stößt. Der Dachverband zertifiziert nicht nur unsere Standards, sondern ist auch sehr hilfreich beim Austausch, der Betriebsentwicklung und der Mitarbeiterqualifizierung. Ökokiste hat jetzt auch ein neues Logo, das wir in nächster Zeit einpflegen. Schauen Sie mal.



Ihr Christian Goerdts von
Flotte  arotte

Aktuelles erfahren?
Besuchen Sie uns!



Artikel der Woche

Tiger Creme Nuss-Nougat



Frisch geröstete Haselnüsse, leckerer Kakao und Milch machen den ‚Tiger‘ super schokoladig und cremig. Kakao, Crystallino Rohrzucker und Palmöl sind fair gehandelt und stammen von den HAND-IN-HAND-Partnern von Rapunzel. Die Konsistenz ist temperaturabhängig. Bei Zimmertemperatur cremig, im Kühlschrank gelagert fest.

Als Brotaufstrich, zu Crêpes, Pfannkuchen und auch zum Backen.

Mehr zu [Rapunzel](#).

4,49 € / 400 g

Rezepte der Woche

Unsere Rezepte für diese Woche:



 [Indisches Spinat-Kartoffelgemüse](#)

 [Brokkolirolle](#)



Obst der Woche



Quer durch das Sortiment

für etwa 28€	Die Alles-Drin-Kiste: Obst, Gemüse, Käse, Joghurt, Kartoffeln
500 g	Joghurt Erdbeer von Schrozberg
0.45 kg	Fenchel von Röllingsen
1 Stück	Kohlrabi von Röllingsen
0.4 kg	Karotten, neue Ernte
1 Stück	Salat vom Trantenrother Hof
1 Stück	Schlangengurke von Brands
0.4 kg	Äpfel Braeburn
0.4 kg	Birnen D'Anjou
0.35 kg	flache, weiße Pfirsiche
1 Laib	Sesam-Leinsaatbrot *K* 1000 g
1 Karton	frische Eier (6 Stück)
1 l	Vollmilch, Flasche 3,7% von Söbbeke
1 Stück	Leonardo da Vinci, ca. 180 g von bioladen
100 g	Reiswaffeln mit Meersalz von Byodo



Regiokiste (mittel)

für etwa 15€	Gemüse, Kräuter und Salat, konsequent aus der Region
0.6 kg	Brokkoli von Finke
0.6 kg	Fenchel von Röllingsen
1 Stück	Kohlrabi von Röllingsen
125 g	Salat Mix Baby-Leaf von Brands
0.8 kg	Spinat vom Trantenrother Hof



Halbe-halbe

für etwa 15€	Mehr Rohkost und Obst – weniger zum Kochen
0.48 kg	Fenchel von Röllingsen
1 Stück	Kohlrabi von Röllingsen
0.4 kg	Karotten, neue Ernte
1 Stück	Salat vom Trantenrother Hof
0.2 kg	Cherry-Strauchtomaten
0.45 kg	Äpfel Topaz
0.35 kg	Bananen
1 Stück	Mango Kent
0.4 kg	flache, weiße Pfirsiche



Schonkost-Kiste (mittel)

für etwa 15€	Obst und Gemüse ohne Zitrusfrüchte und blähende Gemüsesorten
0.5 kg	Brokkoli von Finke
1 Stück	Kohlrabi von Röllingsen
0.45 kg	Karotten, neue Ernte
1 Stück	Salat vom Trantenrother Hof
1 Stück	Schlangengurke von Brands
0.4 kg	Äpfel Gala
0.4 kg	Birnen D'Anjou
1 Stück	Honigmelone Canari



Rohkost-Kiste (mittel)

für etwa 15€	Gemüse und Salate zum Rohverzehr
1 Stück	Eisbergsalat von Speckhan
1 Stück	Kohlrabi von Röllingsen
0.4 kg	gelbe Paprika
125 g	Salat-Mix Baby-Leaf von Brands
1 Stück	Schlangengurke von Brands
0.25 kg	Cherry-Strauchtomaten
0.4 kg	regionale Tomaten San Marzano von Schwieneher

Alle unsere Abo-Kisten finden Sie [hier](#).



Brote der Woche

Kuchen der Woche



Back Bord

Dinkel-Buchweizen-Kruste



Mit wertvollem Buchweizen, einem Hauch Olivenöl und gemahlene Hibiskusblüten.

3,29 €/400 g



Gedeckter Apfelkuchen

Leckere Aprikosenkonfitüre, welche die leichte Säure der Äpfel kongenial ergänzt. Mit Ceylon-Zimt, der das Aroma herauskitzelt, und einen Schuss Rum, der eine besondere Note hineinbringt.

2,29 €/Stück



Kabouter

Sesam-Leinsaatbrot



Mit knackigem Leinsamen und Sesam. Bekommt durch die gerösteten Saaten ein besonders würziges Aroma. Speziell aber durch den lecker gerösteten Sesam.

4,29 €/1000 g



Rüblikuchen

Weizenvollkornmehl, Möhren, Haselnüsse, Rohrohrzucker, Eier, Brösel, Backpulver, Zimt, Nelken, Kokosflocken, Aprikosenkonfitüre, Meersalz

2,49 €/Stück

Obst der Woche

Die **Erdbeeren** von **Querdel** sind noch einmal im Preis etwas gesunken. Sie schmecken unglaublich lecker und kommen täglich frisch geerntet zu uns.

Wir bekommen in dieser Woche **deutsche Äpfel** vom Bodensee in einer schönen Qualität. Sie können wählen zwischen den Sorten **Braeburn**, **Topaz**, **Natya** und **Gala**. Dieser wird auch Apfel der Woche sein.

Neu im Sortiment haben wir **flache Pfirsiche** aus Spanien. Die beliebte Pfirsichsorte schmeckt besonders aromatisch und süß.

Ebenfalls neu im Sortiment sind **helle Trauben** aus Italien und **dunkle Pflaumen** aus Spanien.

Auch Wassermelonen haben wir diese Woche in unserem abwechslungsreichen Angebot.



Erdbeeren



flache Pfirsiche



helle Trauben



dunkle Pflaumen

Gemüse der Woche

Vom **Gärtnerhof Röllingsen** werden wir in dieser Woche wieder direkt beliefert geliefert und bekommen von ihm **Kohlrabi** und **Fenchel**.

Der **Trantenrother Hof** beliefert uns mit frischem **Spinat** und Salaten (**Eichblatt** und **Batavia**) aus dem Freiland.

Von **Brand** wird es weiter **Schlangengurken**, **Minigurken** und **Schnittsalat** (125 g) geben.

Die regionalen Gemüsesorten werden immer vielfältiger und abwechslungsreicher. Auch der **Brokkoli** von **Finke** ist für uns aus der Region und somit natürlich toll für die



Schlangengurken



Fenchel



Eichblattsalat



Batavia

Veganer Genuss

Vegane Alternative zu Omelette und Rührei



Rein pflanzlich und bio. Natürlich, glutenfrei, schnell und praktisch. Reich an hochwertigem Eiweiß (9,2%), nur halb so viel Fett wie Eier, dabei gut bekömmlich und für Omelette sowie Guss vielseitig verwendbar. Mehr über [Soyana](#).

3,99 €/200 g

Joghurt der Woche



Joghurt Erdbeer

Besonders cremig durch Langzeitfermentierung. Milder Joghurt mit 7,5 % Fett, Fruchtzubereitung (9 % Erdbeeren, Rübenzucker, Zitronensaft, Verdickungsmittel Johannisbrotkernmehl). Mehr über [Schrozberger](#).

2,09 €/500 g

Drogerieartikel der Woche

Flächendesinfektionspray



Sicherheit bei jedem Sprühen! Mit der SODASAN Flächendesinfektion hygienische Reinheit in Bio-Qualität genießen! Duftneutral. Wirksam. Zertifiziert. Und noch mehr: einfach anzuwenden, leicht in der Reinigung, sicher im Gebrauch. Und vor allem: gut zur Umwelt, denn die Flächendesinfektion von SODASAN wird aus Bio-Rohstoffen hergestellt! Das duftneutrale Spray beseitigt so 99 Prozent aller Bakterien. Für gewissenhafte Reinheit auf jeder Fläche.

Mehr über [Sodasan](#).

6,29 €/ 500 ml

Unser Käsepaket

Leonardo da Vinci



Dieser Schnittkäse ist mit Rotschmierkulturen gepflegt und mit einer Kräutermischung aus Schabzigerklee, Löwenzahn, Brennnessel und Petersilie verfeinert. (pasteurisierte Kuhmilch, mikrobielles Lab)

Mehr zu [bioladen](#).

***3,22 €/180 g**
17,90€/kg

Coburger Bio Rosso



Weichkäse hergestellt aus nach Bio-land-Richtlinien produzierter Milch. Würzig im Geschmack, zum Ende der Reifezeit wird das Aroma zunehmend kräftiger und der Teig geschmeidiger. Durch natürliche Reifung laktosefrei.

Mehr über [Milchwerke Oberfranken](#).

3,59 €/250 g

Frischcreme Rucola - Landkäserei Herzog



Die Roggenburger Bio-Frischcreme Rucola ist eine sahnige Streichcreme aus Sauerrahm, mit Rucola, Hartkäse und Mandelstückchen verfeinert.

Mehr zu [Landkäserei Herzog](#).

1,99 €/125 g

Wurstpaket der Woche

Sommerwurst, geschnitten



Die herzhaft-Abwechslung für den Gaumen. Die regionale [Bio-Fleischerei Burchhardt](#) ist ein Familienunternehmen, dass es bereits seit 1950 in Essen gibt.



***5,42 €/150 g**
36,10€/kg

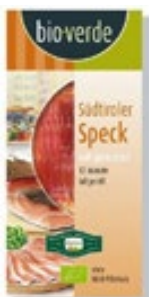
Spätburgunder 2016



Diese Woche empfehle ich Ihnen gerne den Spätburgunder von Knobloch. Dieser heimische Spätburgunder aus Rheinhessen passt für mich perfekt in den Sommer. Ein eher leichter Rotwein, dezent im Holzfass ausgebaut. Ich schätze die Weine von Knobloch sehr, weil die Rebsorten sehr typisch und klar ausgebaut sind. Wenn ich einen Geschmack eichen müsste, würde ich immer die Weine von Knobloch nehmen.

Aktuell haben wir den Jahrgang 2016 im Verkauf, Sie bekommen einen Wein mit perfekter Reife. Der Normalpreis ist 7,50€, diesen Monat für

6,99 €/0,75 l



Südtiroler Speck

Der Südtiroler Speck wird aus entbeinteten Schweineschlegeln hergestellt und bei höchstens 20 C° kalt geräuchert. Mit natürlichen Kräutern eingerieben und mild gesalzen reift dieser noch ca. 20 Wochen.

Mehr zu [Isana](#).

4,89 €/70 g