

UNSER WOCHENANGEBOT



Liebe Kundinnen, liebe Kunden!

Woche 02 | gültig vom 11.01.–17.01.2021

Willkommen im neuen Jahr. Für Viele unterscheidet sich das nicht sonderlich vom alten Jahr. Alles, was unser Jahr sonst rhythmisiert hat, fällt weg. Ein Polarforscher sagte in einem Interview, wie wichtig das ist, wenn äußerliche Anlässe wegfallen. Vielleicht haben Sie ja auch schon selber neue Rituale entwickelt wie immer dienstags spazierengehen oder donnerstags mit der Freundin telefonieren.

Hier im Betrieb versuchen wir uns an einer gelassenen Grundhaltung, den anderen wahrnehmen, freundlich bleiben und die Realität nehmen, wie sie kommt. Wir haben jetzt angefangen, die Warteliste abzarbeiten. Dabei helfen uns neue Mitarbeitende, die engagiert einsteigen sowie der neue elektrische Vito, der leise zu Ihnen rollt.

Vielen Dank für die ermutigenden und aufmunternden Briefe und E-mails sowie das schöne Trinkgeld, das Sie uns zu Weihnachten zukommen lassen haben, darüber freuen wir uns sehr.

Ihr Christian Goerdts und das Team von

Flotte  arotte



Artikel der Woche



Kürbiskerle

veredelt mit weißer Schokolade & Erdbeere

Mehr zu [Ravellis](#).

3,29 €/80 g

Unsere Rezepttipps für diese Woche:



 [Chicoréesalat mit Obst](#)

 [Spitzkohlrouladen mit Reis gefüllt](#)

Einige Saisonkisten



Quer durch das Sortiment

für etwa 28€	Die Alles-Drin-Kiste: Obst, Gemüse, Käse, Joghurt, Kartoffeln
1 l	Vollmilch, Flasche 3,7% von Upländer
200 g	Austernpilze in der Schale
1 Stück	Kohlrabi
0.5 kg	Karotten
1 Stück	Radichiosalat
1 Stück	kleiner Spitzkohl
0.45 kg	Äpfel Natyra von Schulte
0.4 kg	Clementinen
1 Stück	Mango
750 g	Kornpower *K*
500 g	Zitronencreme-Joghurt von Söbbeke
1 Stück	Ribeapierre, 50%, ca. 190g von Bastiaansen
400 g	Cubetti-Tomatenstückchen von bioladen



Regiokiste (mittel)

für etwa 15€	Gemüse, Kräuter und Salat, konsequent aus der Region
250 g	Steinchampignons in der Holzschale
0.4 kg	Chicorée von Engemann
1 kg	Karotten
0.7 kg	Rote Bete
1 Stück	Weißkohl



Halbe-halbe

für etwa 15€	Mehr Rohkost und Obst – weniger zum Kochen
1 Stück	Blumenkohl
0.35 kg	Chicorée von Engemann
0.4 kg	Karotten
0.45 kg	Strauchtomaten
0.5 kg	Äpfel Pinova von Pohlmeier
0.4 kg	Clementinen
1 Stück	Mango



Schonkost-Kiste (mittel)

für etwa 15€	Obst und Gemüse ohne Zitrusfrüchte und blähende Gemüsesorten
200 g	Austernpilze in der Schale
1 Stück	Blumenkohl
0.45 kg	Karotten
125 g	Postelein
0.5 kg	Äpfel Natyra von Schulte
0.5 kg	Birnen Conference
1 Stück	Kaki Rojo/Brillante



Rohkost-Kiste (mittel)

für etwa 15€	Gemüse und Salate zum Rohverzehr
0.4 kg	Chicorée von Engemann
125 g	Feldsalat
1 Stück	Kohlrabi
1 Stück	Bataviasalat
2 Stück	rote Spitzpaprika
0.45 kg	Strauchtomaten

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



Brote der Woche

Kuchen der Woche



Back Bord



Kleine Mahlmühle

Bis ins Jahr 1721 lassen sich die Wurzeln von Back Bord zurückverfolgen, als die Vorfahren der heutigen Bäckerfamilie eine alte Wassermühle besaßen. Auf nostalgische Weise erinnert der Name „Kleine Mahlmühle“ an diese gute alte Zeit.

3,99 €/1000 g



Schokoblock

Ein Startblock der guten Laune, bei dem alle Schoko-Fans auf ihre Kosten kommen.

2,99 €/Stück

Kabouter



Kornpower

Roggenvollkornmehl 70%, Dinkelvollkornmehl 30%, Quinoa, Leinsamen, Kürbiskerne, Buchweizen, Meersalz, Hefe, Wasser

3,89 €/750 g



Heidesand

Klassischer Heidesand aus Margarine, Rohrohrzucker, Vanille, Weizen-Vollkornmehl, Backpulver, Kakao und Meersalz

1,59 €/Stück

Obst der Woche

Die Auswahl an regionalen Äpfeln wird kleiner. Von Schulte bekommen wir die **Äpfel Natyra**, der Obstbauer Pohlmeier beliefert uns mit den **Äpfeln Pinova**. In unserem Shop finden Sie auch noch weitere leckere Sorten. Die **Clementinen** aus Italien sind weiterhin sehr süß und saftig. Sie lassen sich gut pellen und sind kernlos. Auch als **2,3-kg-Kiste** haben wir sie weiterhin im Angebot.

Bei den **Saftorangen** gab es in den letzten Wochen etwas Probleme bezüglich ihrer Qualität. Der Großhandel konnte uns mit einem Sortenwechsel stabile Ware zusichern, sodass sie Ihren frisch gepressten Saft weiterhin genießen können und keine Bedenken haben müssen, die **Vorratskiste 3kg** oder **6kg** zu wählen. Besonders günstig ist in dieser Woche die **Mango Kent**. Mit dieser etwas exotischen Frucht lässt sich jeder Blatt- oder Bitter-Salat mit einer fruchtigen Note verfeinern. Auch im Obstsalat oder einfach pur ist sie ein Genuss.



Äpfel Natyra



Clementinen in der Kiste



Mangos Kent



Saftorangen in der Kiste

Gemüse der Woche

In dieser Woche haben wir das köstliche Wintergemüse **Chicorée** von Engemann im Angebot. Der Chicoree enthält viele Vitamine, Mineralien und gesunde Bitterstoffe. Für Aufläufe, Salate oder gebraten ist er sehr vielseitig in der Küche verwendbar. Als regionales Gemüse ist er auch eine erfrischende Bereicherung für unsere Region.

Der Appetit auf **Hokkaido-Kürbis** ist immer noch spürbar. Wir haben ihn noch einmal im Angebot.

Ein beliebter Genuss nicht nur für Vegetarier sind zurzeit Pilze in verschiedenen Varianten. Im Angebot haben wir in dieser Woche **Austernpilze**, die sich besonders gut zum Braten (evt. auch paniert) eignen.

Den **Blumenkohl** aus Italien können wir sehr empfehlen. Er hat eine schöne Größe und einen guten Preis.



Chicorée



Hokkaido-Kürbisse



Blumenkohl

Veganer Genuss

Artischockenherzen mit Kräutern



Artischocken mit leicht herber Note. Nicht pasteurisiert. Mit Kräutern und Öl veredelt.

Artischocken (90%), Sonnenblumenöl, Meersalz, Kräuter (2% - Basilikum, Petersilie Thymian, Oregano, Rosmarin), Brantweinessig, Olivenöl, konzentrierter Zitronensaft

Mehr zu bioladen.de.

2,79 €/75 g

Joghurt der Woche

Joghurt Zitronencreme



7,5 % Fett, Rohrohrzucker, 2,5 % Zitronensaft (aus Zitronensaftkonzentrat) 2 % Zitronen, Stärke, Verdickungsmittel Johannisbrotkernmehl und Pektin, Bourbon-Vanilleschoten-Extrakt, Zitronenschalen, Orangenschalen, Zitronenöl

Mehr über [Söbbeke](http://Söbbeke.de).

2,09 €/500 g

Jubiläumsjahr

2021 ist unser
Jubiläumsjahr.
25 Jahre sind es bereits.

Der Slogan
lautete damals:
„Naturkost
in Bewegung“
(Christian Goerd, Inhaber)



Unser Käsepaket

Ribeaupierre



Durch würzige Rotkulturen erhält diese Käsespezialität ein feines Aroma, das sahnig-mild unterlegt ist. Ein Käse für Feinschmecker, auch geeignet für die anspruchsvolle Käseplatte oder zum Überbacken.

(pasteurisierte Kuhmilch, mikrobielles Lab)

Mehr über [Bastiaansen](#).

***3,78 €/190 g**
21,90 €/ kg

Cambera Nuss



Gekäst wird der Weichkäse mit weißem Edelschimmel aus frischer Bioland-Milch. Verfeinert mit Walnüssen und Pistazien wird die ihr zugrundeliegende Champignonnote nussig-leicht erweitert. (pasteurisierte Kuhmilch, mikrobielles Lab)
Mehr zu [ÖMA](#).

3,19 €/125 g

Frischecreme Meerrettich, 25%



Die sahnig-scharfe Variante der Frischecreme wird mit frischem Meerrettich abgerundet.

Mehr zu [bioladen](#).

1,85 €/150 g

Wurst der Woche



Feine Teewurst

Ihren Namen bekam sie, da es sich ihr Erfinder, ein Rügenwalder Metzger, Anfang des letzten Jahrhunderts zur Gewohnheit machte, anstatt etwas Süßem ein Teewurstbrot zum Nachmittagstee zu verzehren. Tatsächlich harmoniert die cremig-streichzarte Teewurst gut mit dem Heißgetränk, ist aber natürlich genauso lecker als herzhafter Imbiss zu einem kalten Bier.

3,19 €/150 g

Geflügel-Jagdwurst

Fleischwurst vom Geflügel mit herzhafter Schinkeneinlage.

Mehr zu [bioladen](#).

2,39 €/80 g

Wein der Woche

Finca Enguera Crianza

Valencia DO

Zum Anfang des neuen Jahres importieren wir Sonne aus dem Süden Spaniens: Finca Enguera Crianza. Gekeltert aus der typischen spanischen Rebsorte Tempranillo und sehr kleinen, dunklen Monastrell-Trauben.

Unglaublich viel Qualität zu einem sensationellen Preis! Dezent Würze, Frucht, elegante Reife im Holz, voller Charakter und Lebensfreude. Die kurze Zeit im Holzfass bringt ihn gut zur Geltung, das neue Etikett ist auch sehr gelungen. Im Januar für 5,99€ / 0,75l-Flasche.



5,99 € / 0,75 l