



Woche 26 gültig 27.06–03.07.2022

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,

letzte Woche Donnerstag fand das jährliche Ökokisten-Treffen bei unseren Nachbarn von der Abokiste 24 in Dortmund statt.

Über 50 Kolleg:innen aus anderen Betrieben des Verbandes Ökokiste e.V. waren dafür aus ganz Deutschland angereist. Es war einfach toll, so viele Kolleg:innen wiederzusehen und kennenzulernen, anregende Gespräche zu führen und Erfahrungen auszutauschen: Planung der Touren, Organisation beim Packen, Käseschneiden, Kundenbetreuung, Marketing, die Auslieferung mit dem Lastenrad und natürlich stand auch ein Besuch der Gärtnerei an.

Abends konnten wir die gesammelten Eindrücke noch einmal austauschen und unser schönes Dortmund bei einem Skywalk auf Phoenix-West zeigen.

Es herrschte eine total schöne familiäre Atmosphäre, es wurde viel gelacht und wir haben uns sehr über den Besuch und die vielen herzlichen Gespräche gefreut!

Wir freuen uns auf das nächste Wiedersehen!

Ihr Team von

Flotte  arotte

Etwas zum Abkühlen

Dirty Harry BBQ-Sauce

Der Weltmeister unter den BBQ-Saucen: Die Dirty Harry BBQ-Sauce wurde auf der Grill-Weltmeisterschaft in Kansas USA, als beste Grillsauce der Welt ausgezeichnet.

Durch natürliches Rauchsalt erhält die Sauce einen sehr angenehmen rauchigen Geschmack ohne zu dominieren. Eine schön würzige Sauce, die bei BBQ-Fans sehr beliebt ist.



Mehr zu [Münchner Kindl](#).

6,99 €/250 ml

 **Die neue Karotte-App**
In den App-Stores von Apple
und Google. Einfach mal ausprobieren!



Unsere Homepage-Rezepttipps

 **Fruchtiger Radicchiosalat**

Süß-saures Chinakohlgemüse

Spitzkohlgemüse mit Spirelli

Einige Saisonkisten



Quer durch das Sortiment

für etwa 28 €	Alles-Drin-Kiste: Obst, Gemüse, Käse, Joghurt, Kartoffeln
1 l	Vollmilch, Flasche 3,7%
1 Stück	Sommerblütenkäse, ca. 150 g
1 Stück	Chinakohl, neue Ernte, ca. 900 g
1 Stück	Schlangengurke von Brands
1 Bund	Lauchzwiebeln
0.45 kg	Birnen Packham
125 g	Heidelbeeren
1 Stück	Kiwi Hayward
750 g	Flinke Rübe
6 Stück	Eier
500 g	Joghurt Latte Macchiato



Regiokiste (mittel)

für etwa 15 €	Gemüse, Kräuter und Salat, konsequent aus der Region
0.45 kg	Fenchel
1 Stück	Schlangengurke von Brands
1 Bund	Rübchen vom Trantenrother Hof
1 Stück	Salat
1 Stück	Spitzkohl ca. 1 kg
0.4 kg	Tomaten vom Klosterberghof



Halbe-halbe

für etwa 15 €	Mehr Rohkost und Obst – weniger zum Kochen
1 Stück	Chinakohl, neue Ernte ca. 900g
1 Stück	Minigurke von Brands
1 Stück	rote Spitzpaprika
1 Stück	Radicchiosalat
0.4 kg	Aprikosen
0.5 kg	Birnen Packham
125 g	Heidelbeeren



Rohkost-Kiste (mittel)

für etwa 15 €	Obst und Gemüse in kleineren Mengen und größerer Auswahl
1 Stück	Schlangengurke von Brands
2 Stück	rote Spitzpaprika
1 Stück	Salat
1 Stück	Radicchiosalat
1 Stück	Spitzkohl, ca. 1 kg
0.6 kg	Strauchtomaten



Apfel-Zucchini (mittel)

für etwa 15 €	Die A-Z-Kiste. Eine perfekte Mischung für die Familie
1 Stück	Schlangengurke von Brands
1 Stück	Salat
1 Stück	Spitzkohl, ca. 1 kg
1 Bund	Lauchzwiebeln
0.45 kg	Birnen Packham
0.4 kg	helle Trauben Vittoria

Alle unsere Abo-Kisten finden Sie **hier**.



Brote der Woche

Kuchen der Woche



Back Bord



Dinkel-Hirsebrot

veganer Natursauerteig (Wasser, Roggenvollkornmehl, Dinkelvollkornmehl), Hirse, Roggenschrot, Sesam, Meersalz, Flohsamenschalen

4,09 €/750 g



Knusper-Mohn

Dinkelmehl Type 630, Rohrrohrzucker, Butter, Mohn, Vollmilch, Fondant, Aprikosenkonfitüre, Brösel, Vollei, Wasser, Rum, Meersalz, Bourbon-Vanille, Zitronenschale

2,59 €/Stück

Kabouter



Flinke Rübe

Weizenvollkornmehl 70%, Roggenvollkornmehl 30%, Karottenstreifen, Sesam + Wasser, Meersalz

4,19 €/750 g



Mandelhörnchen

Dieses Mandelgebäck ist nicht bloß wie ein Hufeisen geformt, es transportiert auch das Glück direkt auf Ihren Gaumen. Ein süßer Moment voller Freude.

2,49 €/Stück

Obst der Woche

Es ist Sommer und somit ist die Zeit für die ersten deutschen **Kirschen** gekommen. Damit lassen sich die Sommerferien, die jetzt begonnen haben, doch wunderbar versüßen.

Als Birne der Woche und besonders günstig haben wir die **Birne Packham** im Sortiment. Die saftige Tafelbirne mit grüner Schale hat knackiges Fruchtfleisch und ein muskatartiges Aroma.

Die **Heidelbeeren** sind immer eine gesunde, süße und bekömmliche Abwechslung in der Obstschale, im Müsli, auf dem Obstboden oder dem Pfannkuchen. Da gibt es so viele schöne Möglichkeiten, es sich schmecken zu lassen. Sie lassen sich im Kühlschrank auch sehr gut aufbewahren.

Neu im Sortiment führen wir kleine dunkelrote **Pflaumen**, die ein wunderbar spritziges Aroma haben.

Mit dem Johannistag am 24. Juni endet auch die Rhababer-Saison. Die Pflanzen brauchen nun die Zeit, um sich von der Ernte zu erholen. Der gute Geschmack lässt nach und die Stangen schmecken dann recht bitter. Freuen wir uns doch lieber auf die kommende Saison im nächsten Jahr.



Kirschen



Birnen



Pflaumen

Gemüse der Woche

Der Trantenrother Hof versorgt uns wieder mit einer reichhaltigen Vielfalt von regionalem Gemüse.

In dieser Woche ist der **Chinakohl** zu ernten, sodass wir ihn in einige Saisonkisten eingeplant haben.

Der **Blattspinat** mit seinen recht frischen, zarten Blättern ist schön zu verarbeiten. Zum Kochen, Dünsten oder als Belag auf der Pizza ist er vielseitig verwendbar.

Sehr empfehlen können wir die **Lauchzwiebeln** in Demeterqualität. Sie können sie in der Rohkost-Kiste und in einigen anderen Saisonkisten finden.

Auch die Spargel-Saison endet mit dem Johannistag, sodass wir ihn nicht mehr anbieten möchten.



Chinakohl



Spinat

Vegetarischer Genuss



Aufschnitt Lyoner Art

Auf Basis von Erbseneiweiß, mild und rund im Geschmack, mit säuerlich-frischer Note. Perfekt auf Brot, für die kalte Platte oder im veganen Wurstsalat. Geöffnete Packung im Kühlschrank abgedeckt lagern.

Mehr zu [Wheaty](#).

1,99 €/200 g

Wir waren Bowlen



Letzte Woche haben wir alle zusammen eine ruhige Kugel geschoben.

Obwohl ... als zu lange bielb es nicht ruhig, denn kaum waren die ersten Pins umgehauen, stieg bei den meisten Mitarbeitenden der Wille zum Sieg und so wurde 4 Stunden lang hart gekämpft, um letztendlich die verdienten Sieger zu ehren. Gesamtsieger wurde unser Chef, Gründer und Inhaber **Christian Goerd**t.

Die beste Einzelrunde erspielte sich **Perry Singh** aus dem Packteam mit einem sehr guten Wert von 142.

Es war ein wirklich sehr schöner Abend und ein harter, aber fairer Wettkampf, der bei leckerem Essen ausklang.

Joghurt der Woche



Joghurt Latte-Macchiato

Der Bio-Joghurt Latte Macchiato ist kombiniert mit einer ausgewogenen Bio-Kaffeezubereitung. Durch die 3x längere Reifezeit ist er besonders cremig und herrlich vollmundig im Geschmack. Ein außergewöhnlich frischer Genuss für alle, die feinen Kaffeegeschmack schätzen.

Mehr zu [Andechser](#).

2,19 €/500 g

Unser Käsepaket

Feiner Sommerblütenkäse



Sahniger, würziger Schnittkäse mit zartem Schmelz. Die essbare Naturrinde ist mit einem bunten Mix aus Sommerblüten verfeinert. Herrlich frisch und cremig. Der gute Blütenmix verleiht dem Käse eine sommerliche Note der ganz besonderen Art!

Mehr zu [Danzl](#).

***3,58 €/150 g**
23,90€/kg

Brie-Ecke, Demeter



Die hörnertragenden Demeter-Kühe laben sich an den saftigen Weiden des Allgäus und liefern eine Milch, die geschmacklich die Artenvielfalt dieser herrlichen Region widerspiegelt und sich bestens für das zart-milde Weichkäse-Geschmackserlebnis eignet. (pasteurisierte Kuhmilch, mikrobielles Lab)

Mehr zu [ÖMA](#).

2,99 €/125 g

Körniger Frischkäse, 20% Fett



Dieser Frischkäse mit 20 % Fett bietet als typischer Hüttenkäse ein mild-körniges Geschmackserlebnis. Er ist außerdem reich an Vitamin B12 und B2. Pur, mit Kräutern oder feinen Gemüsestückchen eine beliebte Zwischenmahlzeit.

Mehr zu [Andechser](#).

1,69 €/200 g

Wurst

Rindersalami am Stück



Rohwurst aus 100% Rindfleisch, herzhaft im Geschmack, leicht geräuchert.

Mehr zu [Chiemgauer Naturfleisch](#).

5,59 €/140 g

Lachsschinken

Das Fleisch für dieses bioladen*-Produkt stammt von verbandszertifizierten Bio-Bauernhöfen vom Niederrhein und aus Westfalen. Die Schweine werden in Gruppen gehalten. Der Stall bietet ausreichend Auslauf und eine Wühlmöglichkeit.

Mehr zu [bioladen](#).

4,59 €/80 g

Spirituose der Woche

Veneziano Aperitivo Naturale

Mixen Sie selbst Ihren „Sprizz“ mit Bio-Zutaten. Grundlage ist der fruchtig-frische Aperitif mit dem typischen Spiel von dezenten Bitternoten und fruchtiger Süße aus Orangenschalen, Rhabarber und Kräutern.

Ganz ohne künstliche Aromen und Farbstoffe. Für den natürlichen Sprizz-Genuss!



15,99 €/0,7 l