

Osternacht:

Nächste Woche liefern wir einen Tag früher aus!
 die Freitagskisten kommen schon Donnerstag -
 die Donnerstagskisten werden Mittwoch ausgeliefert!
 daher alle Neu-, Um- oder Abbestellungen bitte bis
Dienstag Mittag!

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,

der wilde Sellerie ist seit Urzeiten als Heilpflanze bekannt,
 aus ihm wurden verschiedene Varietäten gezüchtet, z. Bsp. der
 Knollensellerie und der Stangensellerie (= Stangen-, = Stielsellerie).

Auch die Kulturformen wirken entzündungshemmend und entwässernd,
 sind stark basisch und gut für die Magenschleimhaut.

Stangensellerie ist in England und den Mittelmeerländern viel
 üblicher als bei uns, er kommt in Salat, Suppen, Vorspeisen und
 Hauptgerichte, so z. Bsp. in Risotto oder Paella.

Stangensellerie mit Currysauce* Mit frischen Grüßen
 Liebe Katrin

600g Stangensellerie - putzen, dicke Stiele evtl. sälen

200g Karotten - putzen, mit dem Sellerie in fingerlange, schmale Streifen schneiden

50g Cashewkerne oder Haselnüsse - grob gehackt, ohne Fett anrösten,

1/2 l Gemüsebrühe - darin Gemüse bissfest garen, Brühe abgießen (~~Waruppe!~~)
 Gemüse warmstellen, Nüsse dazu,

4 EL Dinklvollkornmehl - mit Schneebesen in Brühe einrühren - aufkochen

200g Frischkäse (Doppelrahm)

3 TL Curry

1 TL geriebene Zitronenschale

1 EL Zitronensaft

} in Brühe einrühren, abschmecken, mit dem
 Gemüse servieren, gehackte Sellerieblätter
 darüber geben

* dazu Kartoffeln oder Reis kochen

Guten
 Appetit

Firma
Die frische Kiste
DE-87739 Breitenbrunn
Achsenerstr. 9
www.frischekiste.com

KW 15

frische Preisliste

! Auslieferung Mittwoch/Donnerstag !

Bitte geben Sie Ihre Bestellung bis **Dienstag, den 12. April, 13 Uhr** auf.
Kleinere Mengen noch bis Dienstag Abend. Die von uns angebotenen Artikel stammen aus ökologischer Erzeugung.

Salate

101	Stück	Salat, grün	-Scharnagl Gärtnerei-Bioland	2,45 €/ Stück
102	Stück	Salat, rot	-Scharnagl Gärtnerei-Bioland	2,45 €/ Stück
103	Stück	Endiviansalat	-Italien-EU-Bio	2,20 €/ Stück
109	100g	Chicoree	-Bayern-Demeter	1,10 €/ 100g
110	100g	Feldsalat	-Scharnagl Gärtnerei-Bioland	2,10 €/ 100g
112	100g	Postelein	-Scharnagl Gärtnerei-Bioland	1,90 €/ 100g
113	100g	Radicchio	-Italien-EU-Bio	0,85 €/ 100g
114	100g	Ruccola	-Scharnagl Gärtnerei-Bioland	1,90 €/ 100g
117	Stück	Petersilienbund,	-Scharnagl Gärtnerei-Bioland	1,75 €/ Stück
122	Stück	Kresse i. d. Schale	-Bayern-Demeter	1,15 €/ Stück
124	Stück	Bärlauch Bd.	ca. 70g, ab 5 Bd. 10% Rabatt-Baden-Württemberg-zertifizierter Wildw	1,95 €/ Stück

Kohlgemüse

217	kg	Sauerkraut, roh	mit Karotten-Bayern-Demeter Kirnbirg/Bioland	3,95 €/ kg
218	Stück	Kohlrabi	-Italien-Demeter	1,50 €/ Stück
219	kg	Brokkoli	-Italien-EU-Bio	5,20 €/ kg
220	Stück	Blumenkohl	-Frankreich-EU-Bio	3,55 €/ Stück
221	kg	Chinakohl	-Italien-EU-Bio kontrolliert	4,75 €/ kg
222	kg	Weißkraut	-Scharnagl Gärtnerei-Bioland	3,20 €/ kg
224	Stück	Wirsing	-Frankreich-EU-Bio	3,45 €/ Stück

Wurzelgemüse und Kartoffeln

228	Stück	bunte Kartoffelkette	1,5kg, 6 Sorten, rot,blau,u.a.-Bayern-Bioland	4,95 €/ Stück
229	kg	Kartoffel, vorw.t.k.	5 kg zu 13,50€-Bayern-Bioland	2,90 €/ kg
230	kg	Kartoffeln fk.	"Linda", 5 kg zu 13,50€-Bayern-Bioland	2,90 €/ kg
234	kg	Süßkartoffel	-Spanien-EU-Bio	4,40 €/ kg
238	Stück	Radieschen	-Österreich-EU-Bio kontrolliert	2,10 €/ Stück
239	Stück	! Rettich, rot	Bund-Italien-Demeter	2,40 €/ Stück
240	kg	Rote Bete	-Scharnagl Gärtnerei-Bioland	2,90 €/ kg
241	kg	Schwarzer Rettich	-Scharnagl Gärtnerei-Bioland	2,90 €/ kg
243	kg	Karotten	-Scharnagl Gärtnerei-Bioland	2,50 €/ kg
244	kg	Karotten, violett	Gniff, alte Sorte aus dem Tessin-Biohof Ritter, Kirnberg-Bioland	3,80 €/ kg
246	kg	Staudensellerie	-Italien-EU-Bio	3,75 €/ kg
248	kg	Sellerie	-Scharnagl Gärtnerei-Bioland	3,40 €/ kg
249	kg	Petersilienwurzel	-Bayern-Bioland	6,65 €/ kg
251	kg	Pastinake	-Biohof Ritter, Kirnberg-Bioland	4,80 €/ kg
253	Stück	! Spargel, grün,	-Italien-EU-Bio kontrolliert	8,50 €/ Stück
258	kg	Zwiebeln, rot	-Scharnagl Gärtnerei-Bioland	3,55 €/ kg
259	kg	Zwiebeln	-Scharnagl Gärtnerei-Bioland	3,20 €/ kg
260	Stück	Zwiebelbund	-Scharnagl Gärtnerei-Bioland	2,15 €/ Stück
262	100g	Knoblauch	-Spanien-EU-Bio	1,30 €/ 100g
265	kg	Lauch	-Bayern-Bioland	4,95 €/ kg
266	100g	Ingwer	-Peru-EU-Bio	0,90 €/ 100g

Blatt- und Fruchtgemüse

370	kg	Mangold	-Italien-EU-Bio kontrolliert	3,45 €/ kg
371	kg	Spinat	Scharnagl Gärtnerei-Bioland Italien/EU-Bio	7,80 €/ kg

372	kg	Fenchel	-Italien-EU-Bio	4,50 €/ kg
375	kg	Strauchtomate	-Spanien-EU-Bio	7,90 €/ kg
379	kg	Cherrytomate	-Italien-EU-Bio kontrolliert	8,50 €/ kg
381	kg	Zucchini	-Italien-EU-Bio	5,90 €/ kg
385	kg	Paprika, rot	-Spanien-EU-Bio	7,40 €/ kg
388	Stück	Salatgurke	-Spanien-EU-Bio	2,25 €/ Stück
399	Stück	Avocado	Sorte: Hass-Spanien-EU-Bio	2,25 €/ Stück
405	kg	! Artischocken	-Italien-EU-Bio	7,50 €/ kg

Pilze und Sprossen

430	100g	Shiitake-Pilze	lecker und gesund-Deutschland-Demeter	2,20 €/ 100g
431	100g	Steinchampignon	-Deutschland-Naturland	1,25 €/ 100g
432	100g	Austernpilze	-Bayern-Bioland	1,35 €/ 100g

Obst

440	kg	Apfel "Topaz"	süß-säuerlich, saftig, knackig-Apfelhof Karrer/Bodensee-Bioland	3,80 €/ kg
442	kg	Apfel "Glockenapfel"	säuerlich-frisch-Apfelhof Karrer/Bodensee-Bioland	3,80 €/ kg
444	kg	Apfel, 2.Wahl	verschiedene Sorten-Apfelhof Karrer/Bodensee-Bioland	2,20 €/ kg
474	kg	Banane	-Dominikanische Republik-Naturland	3,25 €/ kg
476	Stück	Kiwi	-Italien-Demeter	0,55 €/ Stück
481	kg	Zitrone	-Italien-EU-Bio	2,95 €/ kg
483	kg	Halbblut-Orange	-Italien-EU-Bio kontrolliert	4,90 €/ kg
485	kg	Orange "Lanelate"	-Spanien-EU-Bio	2,95 €/ kg
486	kg	Saftorangen	-Italien-EU-Bio kontrolliert	2,10 €/ kg
488	kg	Grapefruit, rosé	-Spanien-EU-Bio	3,70 €/ kg
489	Stück	! Erdbeeren, 250 g	-Italien-EU-Bio kontrolliert	2,95 €/ Stück
499	kg	Datteln	-Tunesien-Demeter	9,50 €/ kg
500	100g	Olivens, gekräutert	in Öl, ohne Stein, Griechenland/Spanien-Griechenland-EU-Bio	2,25 €/ 100g
506	Stück	Hanf samen	250g, Besthans Biohof-Derndorf bei Kirchheim-Bioland	5,00 €/ Stück
508	Stück	Hanf samen geschält	250g, für's Müstli! Besthans Biohof-Derndorf bei Kirchheim-Bioland	8,00 €/ Stück

Käse und Eier

699	Stück	Eier, 10er Pack	Bruderhahn Initiative, Egger Hof.-Salgen-Bioland	3,80 €/ Stück
700	Stück	Camembert, klein	100g, Andechser-Österreich-EU-Bio	1,85 €/ Stück
701	100g	Cheddar	trad. britisch aus Kimrathshofen, 50 % F.i.T.-Bayern-Bioland	1,80 €/ 100g
702	100g	Bergkäse, alt	12 Mon., Heumilch, 50% F.i.T., Seilthürme Käsküche-Bayern-Naturland	2,65 €/ 100g
703	100g	Rahmkäs cremig, würzig, 45% Fett i. Tr.	Biohof Fam. Gropper- Pfaffenhausen-Bioland	2,15 €/ 100g
704	Stück	! Mozzarella im Beutel 125g	45 % F.i.T., ÖMA Amberg-Bayern-Naturland	1,50 €/ Stück
705	100g	Emmentaler	45% F.i.T., ÖMA Rösslerhof-Bayern-Bioland	1,70 €/ 100g
706	100g	Schaf-Feta	100% Schaf i., 48% F.i.T.-Griechenland-EU-Bio	2,10 €/ 100g
707	100g	Bergkäse	50% F.i.T., 3 Mon., -Bayern-Demeter	2,30 €/ 100g
708	100g	Parmesan, 24 Mon.!	32 % Fett i. Tr., Parmigiano Reggiano-Italien-EU-Bio	2,95 €/ 100g
709	100g	7-Kräute-Käse	aus Kimrathshofen, 50 % F.i.T.-Bayern-Bioland	2,15 €/ 100g
710	100g	Walnuß-Brie	50% F.Öko.Molk.Allgäu/Österreich-Bioland	1,95 €/ 100g
711	100g	Kräuterziege+Schmittl.-Kräuter	120-150g Stk.45%F, Fetkäse m.Kräutern-Salgen-Bioland	2,70 €/ 100g
712	100g	Tortenbrie	50% F.Öko.Molk.Allgäu/-Bayern-Bioland	1,65 €/ 100g
713	100g	Frühlingsbrie	mit Pfeffer+Paprika, 50% F.i.T., -Österreich-Bioland	2,20 €/ 100g
714	100g	Ziegen-Camenbert	150-180g Stk., Hämmerle Hof / 50% FIT-Salgen-Bioland	2,90 €/ 100g
715	100g	Ziegenschmittkäse	mild: neue Chargel Hämmerle Hof / 45 % F.i.T.-Salgen-Bioland	3,40 €/ 100g
717	100g	Bärlauchkäse	50% F., Roggenburger-Bayern-Bioland	1,95 €/ 100g
718	100g	Uriger Allgäuer	50% F.i.T., Käseerei Wiggensbach, -Bayern-Bioland	1,95 €/ 100g

Wurst und Schinken

786	100g	Schinken, geräuchert	100-150g geschnitten,, Zieglerhof/-Greimelshofen-Bioland	2,45 €/ 100g
788	100g	Schinken, gekocht	geschnitten, 100-150g, Zieglerhof-Greimelshofen-Bioland	2,45 €/ 100g
789	100g	Rinderschinken	geschnitten, ca.100g Pack, Zieglerhof-Greimelshofen-Bioland	4,10 €/ 100g
790	Stück	! Brotzeitfleisch	Schweinefl., ca.400g, Zieglerhof-Greimelshofen-Bioland	4,10 €/ Stück
791	Stück	Leberwurstglas	Schweinefl., 190g, Zieglerhof/-Greimelshofen-Bioland	2,95 €/ Stück
792	Stück	Leberkäs im Glas	Schweinefl., 190g, Zieglerhof-Greimelshofen-Bioland	2,95 €/ Stück

Öle und Würzmittel

520	Stück	Leindotteröl, 0,25l	Kappelbauer Ölmühle bei Augsburg-Bayern-Bioland	5,40 €/ Stück
521	Stück	Sonnenblumenöl, 0,5l	Kappelbauer Ölmühle bei Augsburg-Bayern-Bioland	4,90 €/ Stück
522	Stück	Rapsöl, 0,5l	Kappelbauer Ölmühle bei Augsburg-Bayern-Bioland	5,30 €/ Stück
523	Stück	Hanföl, 0,25 l	Besthans Biohof-Derndorf bei Kirchheim-Bioland	12,00 €/ Stück
680	Stück	! Senf, mittelscharf	Münchener Kindl, 200 ml-Bayern-Bioland	1,95 €/ Stück
681	Stück	! Süßer Senf	Münchener Kindl, 200 ml-Bayern-Bioland	1,95 €/ Stück
682	Stück	! Meerrettich i.Glas	Erhardt, 125 g-Baden-Württemberg-Demeter	2,45 €/ Stück
685	Stück	! Tomaten-Passata	0,7l, Italien,-Italien-EU-Bio	1,55 €/ Stück