

nächste Woche ist Donnerstag Himmelfahrt
daher liefern wir zwei Tage früher aus!

Um-, Ab- und Neubestellungen bitte bis Montag abgeben:

Donnerstags Kisten kommen schon Dienstag!

Freitagskisten kommen am Mittwoch - zur
gewohnten Zeit!

Liebe Kundinnen und Kunden,

wir haben leider keine Kistenputzmaschine, daher werden sie
jede Woche alle von Hand geputzt! Es würde uns die Arbeit sehr
erleichtern, wenn Sie darauf achten Ihre Kiste sauber zurückzugeben!

Auch die Eierkartons nehmen wir gerne wieder zurück, doch können
wir sie wieder verwenden, wenn sie sauber und vom Egger Eierhof sind!

Puntarelle hatten wir im März schon mal im Angebot: dieses Blattgemüse
ist ein Verwandter des Chicorées und kann wie dieser als Salat
oder als Pfannen- oder Kochgemüse zubereitet werden.

Mit freundlichen Grüßen

Puntarelle mit Penne

Heike Kapriel

400g Penne nach Rezept kochen, 100ml Nudelwasser aufbewahren

800g Puntarelle waschen, Wurzelstumpf entfernen, Rest in 1cm Streifen schneiden

4EL Olivenöl - in großem Topf erhitzen, Puntarelle bei milden Temp. andünsten

2-3 Knob. - dazu geben, gehackt,

Salz, Pfeffer - würzen, 2-3 Min mit dünsten dann 100ml Nudelwasser

+ Penne zugeben gut durchmischen mit

Zitronensaft + Olivenöl abdomecken, sofort servieren

Parmesan - dazu reiben

Guten Appetit

Firma
Die frische Kiste
DE-87739 Breitenbrunn
Achsenniederstr.9
www.friskheikiste.com

KW 21

frische Preisliste

Bitte geben Sie Ihre Bestellung bis **Montag, den 23. Mai, 13 Uhr** auf. Kleinere Mengen noch bis Montag Abend. Die von uns angebotenen Artikel stammen aus ökologischer Erzeugung.

1

Salate	Stück	2,45 €/ Stück
101 Salat, grün	Stück	2,45 €/ Stück
102 Salat, rot	Stück	2,45 €/ Stück
105 Eisalat	Stück	2,95 €/ Stück
111 Asiasalat	kg	21,00 €/ kg
114 Rucola	kg	19,00 €/ kg
117 Petersilienbund	Stück	1,85 €/ Stück
119 Kapuziner-Kresse	Stück	1,80 €/ Stück
122 Kresse 1. d. Schale	Stück	1,15 €/ Stück

Kohlgemüse	Stück	1,50 €/ Stück
218 Kohlrabi	Stück	1,50 €/ Stück
219 Brokkoli	kg	5,90 €/ kg
220 Blumenkohl	Stück	3,65 €/ Stück
221 Chinakohl	kg	4,45 €/ kg
222 Weißkraut	kg	3,20 €/ kg

Wurzelgemüse und Kartoffeln	kg	2,90 €/ kg
229 Kartoffeln, vorw.f.k.	kg	2,90 €/ kg
230 Kartoffeln fk.	kg	2,90 €/ kg
232 Frühkartoffeln	kg	2,90 €/ kg
233 Topinambur	kg	4,10 €/ kg
234 Süßkartoffel	kg	4,20 €/ kg
238 Radieschen	Stück	2,20 €/ Stück
240 Rote Bete	kg	2,90 €/ kg
243 Karotten	kg	2,50 €/ kg
247 Staudensellerie	Stück	3,20 €/ Stück
248 Sellerie	kg	3,40 €/ kg
251 Pastinake	kg	4,80 €/ kg
252 Spargel, weiß	kg	16,00 €/ kg
253 Spargel, grün	kg	16,00 €/ kg
258 Zwiebeln, rot	kg	3,55 €/ kg
259 Zwiebeln, weiß	kg	3,20 €/ kg
260 Zwiebelbund	Stück	2,85 €/ Stück
262 Knoblauch, frisch	kg	14,50 €/ kg
265 Lauch	kg	4,70 €/ kg
266 Ingwer	kg	9,00 €/ kg
268 Curcuma, frisch	kg	9,00 €/ kg

Blatt- und Fruchtgemüse	kg	6,50 €/ kg
371 Spinat	kg	6,50 €/ kg
372 Fenchel	kg	3,45 €/ kg
375 Strauchtomate	kg	5,60 €/ kg
376 Ur-Tomatens Mix	kg	7,10 €/ kg
379 Cherrytomate	kg	5,90 €/ kg
381 Zucchini	kg	4,10 €/ kg
385 Paprika, rot	kg	8,50 €/ kg
388 Salatgurke	Stück	1,75 €/ Stück

396 Dicke Bohnen	kg	4,50 €/ kg
399 Avocado	Stück	1,25 €/ Stück
405 Artischocken	kg	3,95 €/ kg
430 Shiitake-Pilze	kg	22,00 €/ kg
431 Steinchampignon	kg	12,50 €/ kg
432 Austernpilze	kg	13,50 €/ kg

Pilze und Sprossen	kg	4,20 €/ kg
440 Apfel "Topaz"	kg	4,20 €/ kg
443 Apfel "Jonagold"	kg	4,20 €/ kg
444 Apfel, klein	kg	3,50 €/ kg
460 Rhabarber	kg	4,50 €/ kg
467 Aprikosen	kg	6,90 €/ kg
468 Pfirsich	kg	6,90 €/ kg
469 Nektarine	kg	6,90 €/ kg
471 Mimi-Wassermelone	kg	4,75 €/ kg
473 Netzmelone	kg	6,00 €/ kg
474 Bananafair	kg	3,25 €/ kg
476 Kiwi	Stück	0,55 €/ Stück
481 Zitrone	kg	3,20 €/ kg
486 Saftorangen	kg	2,10 €/ kg
488 Grapefruit, rosé	kg	3,70 €/ kg
489 Erdbeeren, 250 g	Stück	3,95 €/ Stück
499 Datteln	kg	9,50 €/ kg
500 Oliven, gekrättert	kg	22,50 €/ kg
506 Hanfsamen	Stück	5,00 €/ Stück
508 Hanfsamen geschält	Stück	8,00 €/ Stück

Käse und Eier	Stück	3,80 €/ Stück
699 Eier, 10er Pack	Stück	3,80 €/ Stück
701 Cheddar	kg	18,00 €/ kg
702 Bergkäse, alt	kg	26,50 €/ kg
703 Rahmkäs cremig	kg	21,50 €/ kg
704 Mozzarella im Beutel 125g	Stück	1,50 €/ Stück
705 Emmentaler	kg	18,00 €/ kg
706 Schaf-Feta	kg	21,00 €/ kg
707 Bergkäse	kg	23,00 €/ kg
708 Parmesan, 24 Mon. I.	kg	29,50 €/ kg
709 Frühlingkäse	kg	21,50 €/ kg
710 Pfeffer-Brie	kg	22,00 €/ kg
711 Kräutertorte	kg	22,00 €/ kg
712 Tortenbrie	kg	18,00 €/ kg
714 Ziegen-Camenbert	kg	29,00 €/ kg
715 Ziegenschmittkäse	kg	34,00 €/ kg
716 Gute Laune Käse	kg	21,50 €/ kg
718 Uriger Allgäuer	kg	19,50 €/ kg

Wurst und Schinken	kg	26,00 €/ kg
786 Schinken, geräuchert	kg	26,00 €/ kg
788 Schinken, gekocht	kg	26,00 €/ kg
789 Rinderschinken	kg	45,00 €/ kg
790 Brotzeitfleisch	Stück	5,00 €/ Stück
791 Leberwurstglas	Stück	3,80 €/ Stück
792 Leberkäs im Glas	Stück	3,80 €/ Stück
520 Leindotteröl, 0,25l	Stück	5,40 €/ Stück
521 Sonnenblumenöl, 0,5l	Stück	4,90 €/ Stück
522 Rapsöl, 0,5l	Stück	5,90 €/ Stück
523 Hanföl, 0,25 l	Stück	12,00 €/ Stück
680 Senf, mittelscharf	Stück	1,95 €/ Stück
681 Süßer Senf	Stück	1,95 €/ Stück
682 Meerrettich i.Glas	Stück	2,55 €/ Stück
685 Tomaten-Passata	Stück	1,55 €/ Stück