

nächste Woche ist Donnerstag Himmel fahrt
daher liefer wir zwei Tage früher aus!

Um' Ab- und Neubestellungen bitte bis Montag abgeben:

Donnerstags Kisten kommen schon Dienstag!

Freitags Kisten 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 zurück zu geben!

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: dieser Blattgemüse
ist ein Verwandter des Chicorées und kann wie dieser als Salat
oder als Pfannen- oder Kochgemüse zubereitet werden.

Gut frischen Grüßen

Kerke Kapral

Puntarelle mit Penne

400g Penne nach Rezept kochen, 100ml Nudelwasser aufbewahren

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

4EL Olivenöl - in großem Topf erhitzen, Puntarelle bei mildem Temp. andünsten
2-3 Knoblauch - dazu geben, gehackt,

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

+ Penne zugeben gut durchmischen mit
Zitronensaft + Olivenöl absmecken, sofort servieren
Parmesan - dazu reichen

Guten Appetit

KW 21

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

frische Preisliste

Montag, den 23. Mai, 13 Uhr auf. Kleinere Mengen noch bis Montag Abend. Die von uns angebotenen Artikel stammen aus ökologischer Erzeugung.

Salate

101	Stück	Salat, grün -Scharnagl Gärtnerei-Bioland
102	Stück	Salat, rot -Scharnagl Gärtnerei-Bioland
105	Stück	Eissalat -Bayern-Demeter
111	kg	Asiasalat -Bayern-Naturland
114	kg	Ruccola -Scharnagl Gärtnerei-Bioland
117	Stück	Petersilienbund -Bayern-Bioland
119	Stück	Kapuziner-Kresse Der Topf, 5 Pfl., ca.20 cm hoch-eigener Bioanbau-EU-Bio
122	Stück	Kresse i. d. Schale -Bayern-Demeter
218	Stück	Kohlrabi -Italien-EU-Bio kontrolliert
219	kg	Brokkoli -Italien-EU-Bio
220	Stück	Blumenkohl -Frankreich-EU-Bio
221	kg	Chinakohl -Bayern-Demeter
222	kg	Weißkraut -Scharnagl Gärtnerei-Bioland

Kartoffeln

229	kg	Kartoffeln, vorw.f.k.
230	kg	Kartoffeln f.k. "Linda"; 5 kg zu 13,50€-Bayern-Bioland
232	kg	Frühkartoffeln -Italien-EU-Bio kontrolliert
233	kg	Topinambur große, schwine Knollen-Bayern-BioKreis
234	kg	Süßkartoffel -Spanien-EU-Bio
238	Stück	Radisches -Bayern-Demeter
240	kg	Rote Bete -Bayern-BioKreis
243	kg	Kartoffeln -Scharnagl Gärtnerei-Bioland
247	Stück	Staudensellerie -Deutschland-Demeter
248	kg	Sellerie -Scharnagl Gärtnerei-Bioland
251	kg	Pastinake -Scharnagl Gärtnerei-Bioland
252	kg	Spargel, weiß -Scharnagl Gärtnerei-Bioland
253	kg	Spargel, grün, Zwiebeln, rot -Holand-EU-Bio
258	kg	Zwiebel -Österreich-EU-Bio kontrolliert
260	Stück	Zwiebelbünd -Bayern-Bioland
262	kg	Knoblauch, frisch -Italien-Naturland
265	kg	Lauch -Bayern-BioKreis
266	kg	Ingwer -Peru-EU-Bio
268	kg	Curcuma, frisch -Peru-EU-Bio

Wurst und Schinken

269	kg	Schinken, geräuchert 100-150g geschritten, Zieglerhof-Greimelthofen-Bioland
270	kg	Schinken, gekocht geschritten, 100-150g Pack, Zieglerhof-Greimelthofen-Bioland
271	kg	Rinderschinken geschnitten, ca.100g Pack, Zieglerhof-Greimelthofen-Bioland
272	kg	Ziegen-Camembert mild! neue Charge! HämmerleHof / 45 % F.i.T. Salgen-Bioland
273	kg	Ziegenkäse mit Kräutermandel, 55% F.i.Tr. Wiggensbach-Bayern-Bioland
274	kg	Tortenbrie 50% F.Oko.Molk.Altegg-/Österreich-Bioland 18.00 €/ kg
275	kg	Ziegen-Camembert 150-180g/ Stk., HämmerleHof / 50% F.i.T. Salgen-Bioland 21,50 €/ kg
276	kg	Ziegenkäse mit grünem Pfeffer, 50% F.i.T., Maitigaler-Österreich-Bioland 22,00 €/ kg
277	kg	Pfeffer-Brie Kräuterziege+ Schnittl., Kräuter 100% Schaf 1,48% F.i.Tr.-Grüneckerland-EU-Bio
278	kg	Parmesan, 24 Mon.! 32 % Fett i.Tr., Parmigiano Reggiano-Italien-EU-Bio 29,50 €/ kg
279	kg	Frühlingskäse mit Frühlingskräut 45% Fett i.Tr., Biohof Fam. Gröpper - Pfaffenhausen-Bioland 21,50 €/ kg
280	kg	Emmentaler 45% F.i.Tr., ÖMA Rüsselhof-Bayern-Bioland 18,00 €/ kg
281	kg	Schaf-Feta 100% Schaf 1,48% F.i.Tr.-Grüneckerland-EU-Bio
282	kg	Bergkäse 50% F.i.Tr., 3 Mon., -Bayern-Demeter
283	kg	Tortenbrie 50% F.Oko.Molk.Altegg-/Österreich-Bioland 18.00 €/ kg
284	kg	Ziegen-Camembert 150-180g/ Stk., HämmerleHof / 50% F.i.T. Salgen-Bioland 29,00 €/ kg
285	kg	Ziegenkäse mild! neue Charge! HämmerleHof / 45 % F.i.T. Salgen-Bioland 34,00 €/ kg
286	kg	Gute Laune Käse mit Kräutermandel 55% F.i.Tr. Wiggensbach-Bayern-Bioland 21,50 €/ kg
287	kg	Uriger Allgäuer 50% F.i.Tr., Käserei Wiggenbach,-Bayern-Bioland 19,50 €/ kg

Wurst und Schinken

288	kg	Schinken, geräuchert 100-150g geschritten, Zieglerhof-Greimelthofen-Bioland
289	kg	Schinken, gekocht geschritten, 100-150g Pack, Zieglerhof-Greimelthofen-Bioland
290	kg	Rinderschinken geschnitten, ca.100g Pack, Zieglerhof-Greimelthofen-Bioland
291	kg	Brotzeitfleisch Schweinef., ca.400g, Zieglerhof-Greimelthofen-Bioland
292	kg	Leberwurstglas haumsacher Art.Schweinf., 190g, Zieglerhof / -Greimelthofen-Bioland
293	kg	Leberkäse im Glas Schweinef., 190g, Zieglerhof-Greimelthofen-Bioland

Blatt- und Fruchtgemüse

294	kg	Spinat -Scharnagl Gärtnerei-Bioland
295	kg	Fenchel -Italien-EU-Bio
296	kg	Strauchtomate -Spanien-EU-Bio
297	kg	Ur-Tomatens Mix Ochseneherz, schwarz+ gelbe Sorte-Frankreich-EU-Bio kontrolliert
298	kg	Cherrytomate -Italien-EU-Bio kontrolliert
299	kg	Zucchini -Scharnagl Gärtnerei-Bioland
300	kg	Paprika, rot -Italien-EU-Bio
301	kg	Salatürke -Spanien-EU-Bio
302	kg	Leinotteröl, 0,25l Kappelbauer Ölmühle bei Augsburg-Bayern-Bioland
303	kg	Sonnenblumenöl, 0,5l Kappelbauer Ölmühle bei Augsburg-Bayern-Bioland
304	kg	Rapsöl, 0,5l Kappelbauer Ölmühle bei Augsburg-Bayern-Bioland
305	kg	Hanföl, 0,25 l Besthans Biohof-Derndorf bei Kirchheim-Bioland
306	kg	Senf mittelschärf Münnicher Kindl, 200 ml-Bayern-Bioland
307	kg	Süßiger Senf Münnicher Kindl, 200 ml-Bayern-Bioland
308	kg	Meerrettich i.Glas Erhardt, 125 g-Baden-Württemberg-Demeter
309	kg	Tomaten-Passata 0,7l, Italien,-Italien-EU-Bio

4,50 €/ kg

1,25 €/ Stück

3,95 €/ kg

22,00 €/ kg

12,50 €/ kg

13,50 €/ kg

4,20 €/ kg

4,20 €/ kg

3,50 €/ kg

lecker und gesund-Deutschland-Bioland

-Deutschland-Naturland

-Bayern-Bioland

Shitake-Pilze

Steinchampignon

Austernpilze

Apfel "Topaz"

Apfel "Jonagold"

Apfel, klein

Rehabarber

Aprikosen

Pfirsich

-Italien-EU-Bio

-Italien-EU-Bio

Nektarine,

Mini-Wassermelon

ca. 2-2,5 kg/Stk.-Spanien-EU-Bio

Netzmelone

ca. Stk.0,8kg-Italien-EU-Bio kontrolliert

Bananafr

-Dominikanische Republik-Naturland

Kiwi

-Italien-Demeter

Saftorangen

-Italien-Demeter

Grapefruit, rosé

Spanien-EU-Bio

Erbeeren , 250 g

-Deutschland-Naturland

Datteln -Tunisien-Demeter

Oliven, gekräutert

in Öl, ohne Stein,

Griechenland/Spanien-Griechenland-EU-Bio

Hansamen 250g, Besthans Biohof-Derndorf bei Kirchheim-Bioland

Hansamen geschält

250g, für 2 Müsli ! Besthans Biohof-Derndorf bei Kirchheim-Bioland

8,00 €/ Stück

Käse und Eier

Eier, 10er Pack

Bruderhahn Initiative, Egger Hof,-Salgen-Bioland

Cheddar

trad. britisch aus Klimatshofen, 50% F.i.T.-Bayern-Bioland

Bergkäse, alt

12 Mon.,Heumilch,50%F.i.T.,Selbstlürne Käsküche-Bayern-Naturland

Fahmkäss

cremig, würzig, 45%Fett,i.Tr., Biohof Fam. Gröpper - Pfaffenhausen-Bioland

Mozzarella im Beutel 125g

45 % F. i. Tr., ÖMA Amberg-Bayern-Naturland

Schaf-Feta

100% F.i.Tr., 3 Mon., -Bayern-Demeter

Parmesan, 24 Mon.!

32 % Fett i.Tr., Parmigiano Reggiano-Italien-EU-Bio

Frühlingskäse

mit Frühlingskräut 45% Fett,i.Tr., Biohof Fam. Gröpper - Pfaffenhausen-Bioland

Emmentaler

45%F.i.Tr., ÖMA Rüsselhof-Bayern-Bioland

Kräuterziege+ Schnittl., Kräuter

50% F.Oko.Molk.Altegg-/Österreich-Bioland

Tortenbrie

50% F.i.Tr.-Griecheckerland-EU-Bio

Ziegen-Camembert

150-180g/ Stk., HämmerleHof / 45 % F.i.T. Salgen-Bioland

Ziegenkäse mit neuer Charge! HämmerleHof / 45 % F.i.T. Salgen-Bioland

Gute Laune Käse mit Kräutermandel 55% F.i.Tr. Wiggensbach-Bayern-Bioland

Uriger Allgäuer 50%F.i.Tr., Käserei Wiggenbach,-Bayern-Bioland

19,50 €/ kg

19,50 €/ kg

26,00 €/ kg

26,00 €/ kg

45,00 €/ kg

34,00 €/ kg

34,00 €/ kg

21,50 €/ kg

34,00 €/ kg

34,00 €/ kg

19,50 €/ kg

26,00 €/ kg

26,00 €/ kg

3,80 €/ Stück

4,50 €/ Stück

4,50 €/ Stück

4,90 €/ Stück

5,90 €/ Stück

5,90 €/ Stück

5,90 €/ Stück

12,00 €/ Stück

12,00 €/ Stück

1,95 €/ Stück

1,95 €/ Stück

1,95 €/ Stück

2,55 €/ Stück

1,95 €/ Stück