

Liebe Grüne Kiste Kundinnen und Kunden,

hier kommen unsere aktuellen Informationen für Sie.

WICHTIG: DER KUNDENBRIEF WIRD EINGESTELLT

In den nächsten Wochen werden wir den Versand unseres Kundenbriefs einstellen. Stattdessen können Sie unseren elektronischen Newsletter abonnieren, der wöchentlich freitags per Email verschickt wird. Hierfür tragen Sie sich auf unserer [Internetseite](#) ein. Wichtige Informationen, wie Feiertagsänderungen, Fleischaktionen usw. erhalten Sie wie gewohnt zusammen mit Ihrer Rechnung.

Sollten Sie Schwierigkeiten haben, sich beim Newsletter anzumelden, zögern Sie nicht und rufen uns an: 0711 / 777 750-1. Wir stehen Ihnen gerne zur Seite.

ACHTUNG FEIERTAGSWOCHE!

Trotz des Feiertags am Pfingstmontag bleiben Ihre Liefertage nächste Woche gleich. Allerdings müssen Ihre Backwaren teilweise bis Freitag, 12 Uhr, bestellen. Online und telefonisch können Sie sich über alle Änderungen im Detail informieren.

ERDBEEREN 500G

Jetzt geht es richtig los. Ab sofort gibt es die leckeren Erdbeeren von der Bioland-Gärtnerei Seemann auch in 500g-Schalen. Sie sind im Verhältnis günstiger als die 250g-Schalen und halten immerhin ein bisschen länger als eine Autofahrt nach Hause. ☺

NEU: OLIVENÖL CAN'OLIVIA

Endlich wieder ein günstiges Bio-Olivenöl! Fruchtig und sahnig, fast keine Spur von bitter oder scharf. Ein Wohlfühl-Olivenöl aus Spanien aus den Olivensorten Picual und Hojiblanco. Die 0,5L Flasche kostet nur 7,95€. Sie erhalten sie ab sofort und im gesamten Juni zum Einführungspreis von 6,39€.

NEU: DOPPELKEKS MAL ANDERS

Unsere neuen Doppelkekse sind etwas ganz Besonderes: Die Variante Waffel & Keks kombiniert den Keks auf der einen Seite mit Waffel auf der anderen Seite der Kakaocreme. Für die Zartbitter-Fans gibt's eine Variante mit Zartbittercreme, die auf der einen Seite einen hellen und auf der anderen Seite einen Kakao-Keks mit Quinoa vereint!

ZUCCHINI UND GROBGEMÜSE - NEUE ERNTE AUS UNSEREM ANBAU

Auch wenn es nachts immer noch zu kühlen Temperaturen kommt, hatten wir viele Sonnenstunden und tagsüber relativ stabile frühlingshafte Temperaturen. Über diese freuen sich unsere Pflanzen. Inzwischen ernten wir Salatköpfe bei voller Sortenauswahl und sind mit verschiedenen Grobgemüsekulturen in die Saison gestartet: Fenchel, Rote Bete im Bund, Kraut und Kohlrabi gibt's frisch vom Feld. Auch bei den Gurken ist es bald soweit. Wir ernten bereits erste kleine Mengen bei den Land- und Einlegegurken für Sie. Außerdem können Sie ab sofort unsere eigenen Zucchini bestellen! Sie schmecken am besten so pur wie möglich, z.B. vom Grill mit einem herrlichen Joghurt-Dip.

REZEPT: COLE SLAW (KRAUTSALAT)

Zutaten: Für den Salat: 1kg Weißkraut, 400g Karotten, 100g Lauch, 1 Bund glatte Petersilie **Für das Dressing:** Mayonnaise, 1TL mittelscharfer Senf, 3-4TL Zitronensaft, 1Msp. Kurkuma, 1Msp. Cayennepfeffer, 75g Erdnüsse, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Weißkraut putzen, vierteln, waschen, Strunk entfernen und in sehr feine Streifen schneiden. Karotten schälen und grob raspeln. Lauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Petersilie kalt abbrausen, trockenschütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. Weißkraut, Karotten, Lauch und Petersilie in einer großen Schüssel mischen und mit den Händen durchkneten, bis Saft austritt. Für das Dressing die Mayonnaise mit 1 TL Senf, Zitronensaft, Kurkuma und Cayennepfeffer vermischen und unter den Salat heben. Ca. 30 Minuten ziehen lassen und mit Erdnüssen bestreut servieren.

Extra-Tipp: Wer etwas Besonderes ausprobieren will, kann eine **vegane Mayonnaise aus Cashewkernen** selbst herstellen. Hierfür benötigen Sie folgende Zutaten: 120g Cashewkerne, 1TL mittelscharfer Senf, 2EL Limetensaft, 1TL weißer Balsamico-Essig, 100ml Rapsöl, 100ml Reismilch. Alles zusammen fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

SOMMERLICHE REZEPTE: KÖSTLICH VEGETARISCH

In der Zeitschrift köstlich vegetarisch finden Sie für 6,50€ eine Fülle an Rezepten. Diesmal enthalten: italienische Klassiker, Sommerfestideen, Überraschungen vom Grill, leckere Antipasti, raffinierte Rucola- und Basilikumgerichte, Toskana-Spezialitäten und italienische Erdbeerdesserts!