

## Kistenvorschau für KW01 (29.12.-03.01.2026)

Für die KW01 planen wir für Sie u.a. folgende Produkte in unseren Frischekisten:

- Chinakohl ca.500g (Deutschland)
- Selleriekolle (Deutschland)
- Möhren (Deutschland)
- Rote Bete (Deutschland)
- Steinchampignons (Deutschland)
- Süßkartoffeln Bataten (Spanien)
- Tomaten rund (Spanien)
- Apfel, Rusticana (Obstbau Rudolf Speth, Ingelheim)
- Clementinen (Italien)
- Grapefruit rot (Spanien)



**Unser Brot der Woche:** Roggenvollkornbrot 1kg

**Unsere Käse-Abos der Woche:**

Käse-Abo 1: Feigen Lenz

Käse-Abo 2: Schweizer Raclette Scheiben

Käse-Abo 3: Schafkäse Natur, handgeschöpft



### Gemüse der Woche

#### Chinakohl

Chinakohl ist eine Kreuzung von Pak-Choi und Speiserübe und stammt ursprünglich aus China. Chinakohl ist der Kohl, der wohl am vielseitigsten verwendbar ist. Man kann ihn hervorragend zu Salat verarbeiten, aber auch zu klassischen Kohlgerichten. Chinakohl ist ein idealer Lieferant von Vitamin-C in den Wintermonaten. Weitere Inhaltsstoffe von Chinakohl sind Senföle (Geschmacksträger), Provitamin A und wertvolle Aminosäuren.



### Aktuelles

#### Auslieferung Neujahr KW01

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,

In der KW01 beliefern wir Sie montags bis mittwochs regulär, am Donnerstag, dem 01.01. ist Feiertag und es findet keine Auslieferung statt.

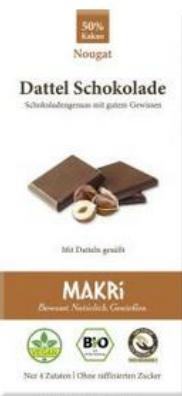
Die Touren verschieben sich um einen Tag: von Donnerstag auf Freitag und von Freitag auf Samstag.

Wir wünschen Ihnen schöne Feiertage und ein erfolgreiches neues Jahr 2026!

Ihr Team von Gesund & Munter

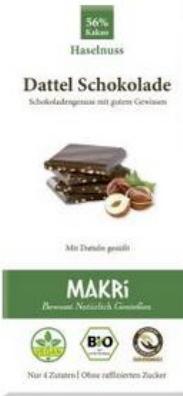


# Aktuelle Angebote...



**MAKRI Dattel Schokolade - Nougat** **MAKRI Dattel Schokolade - Hase.**

**4,99 € \*** / 85g  
1 \* 85g (58,71 € / 1kg)



**MAKRI Dattel Schokolade - Hase.**

**4,99 € \*** / 85g  
1 \* 85g (58,71 € / 1kg)



THE VEGAN COW GmbH  
EG-ÖKO  
**Veganes Hack , 200g**

**3,89 € \*** / 200 g  
1 \* 200 g (19,45 € / 1kg)



THE VEGAN COW GmbH  
99%  
**Veganes Chicken , 180g**

**3,89 € \*** / 180 g  
1 \* 180 g (21,61 € / 1kg)

## Leckeres aus der Rezeptwelt – Guten Appetit!

### Rezeptideen für KW01

#### Chinakohlsalat mit Clementinen



(4 Personen)  
1 Chinakohl  
3 Clementinen  
1 EL Frischkäse  
6 EL Crème fraîche  
2 EL Weißweinessig  
Kräutersalz, Pfeffer  
etwas Honig

Vom Chinakohl die äußeren Blätter entfernen, den Chinakohl halbieren, in feine Streifen schneiden, waschen und abtropfen lassen. Für das Dressing Frischkäse mit Crème fraîche und Essig verrühren, mit Salz, Pfeffer und Honig würzen. Clementinen schälen, kleinschneiden (ggf. vorher häuten) und unterheben. Alles vermengen.

#### Spätzle-Champignon-Pfanne



(4 Portionen)  
600 g Spätzle  
500 g Steinchampignons  
2 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
160 g Frischkäse  
200 ml Weißwein  
300 ml Vollmilch  
Salz, Pfeffer  
Parmesan

Spätzle in Salzwasser garkochen, dann abgießen. Champignons putzen und in Stücke schneiden. Zwiebel fein würfeln. Champignons in einer Pfanne anbraten. Zwiebel und die angedrückte Knoblauchzehe beifügen und glasig anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen. Milch hinzufügen und Frischkäse darin schmelzen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und leicht köcheln lassen. Spätzle in die Pfanne geben und alles vermischen. Pfanne auf Tellern verteilen und mit etwas Parmesan bestreuen.

#### Bratapfel-Dessert



(4 Personen)  
600 g Äpfel  
1/2 TL Zimt  
50 g Zucker  
Zitronensaft  
150 ml Wasser  
Für die Creme:  
250 g Magerquark  
250 g Mascarpone  
1 TL Zitronensaft  
50 g Zucker  
Amarettinikekse

Äpfel schälen, entkernen und klein schneiden. Mit Zimt, Zucker, Zitronensaft und Wasser in einen Topf geben und einkochen. Alle Zutaten der Creme verrühren. Die Mascarpone-Creme abwechseln mit dem abgekühlten Kompott in Gläser schichten. Bis zum Verzehr kaltstellen. Als Topping z.B. zerbröselte Amarettini darauf verteilen.