

Kistenvorschau für KW02 (06.01.–10.01.2025)

Für die KW02 planen wir für Sie u.a. folgende Produkte in unseren Frischekisten:

- Süßkartoffeln, klein, die letzten Deutschen (Zell Biogemüse, Bruchköbel–Oberissigheim)
- Steinchampignons (Deutschland)
- Rettich Schwarz/Winterrettich (Deutschland)
- Porree/Lauch (Zell Biogemüse, Bruchköbel–Oberissigheim)
- Möhren (Zell Biogemüse, Bruchköbel–Oberissigheim)
- Eichblattsalat grün (Frankreich)
- Staudensellerie (Spanien)
- Äpfel Pinova, süß, knackig frisch (Obstbau Rudolf Speth, Ingelheim)
- Avocado (Spanien)



Unser Brot der Woche: Kasteler Mischbrot 1kg (Biobäckerei Kaiser)

Unsere Käse-Abos der Woche:

Käse-Abo 1: Grana Padano D.O.P, 125g am Stück

Käse-Abo 2: Belriether Dorfkäse mit Wiesenblumen

Käse-Abo 3: Damse Mokke, klein, herrlich frischer Weichkäse



Gemüse der Woche

Rettich

Die Rettichpflanze ist ein Kreuzblütler aus der Kohlfamilie und zeichnet sich durch eine kugel- oder spindelförmige Wurzel aus. Der würzige, leicht scharfe Geschmack entsteht durch den Gehalt an ätherischen Senfölen. Es gibt den runden, weißen Mairrettich, den länglichen und weißen oder braunen Sommerrettich und den schwarzen Winterrettich. Er wird gerne geraspelt, geschnitten und zu Salat oder Rohkost verarbeitet. Auch gekocht in Suppen oder angebraten in der Pfanne schmeckt er pikant, scharf bis fein herb.

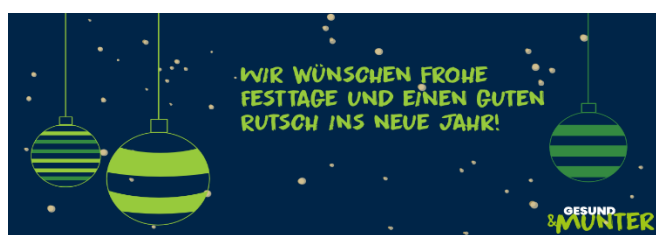


Auslieferung Neujahr

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,
wir wünschen Ihnen ein frohes neues Jahr 2025. Wir hoffen Sie sind gut in das Jahr gestartet und hatten schöne Feiertage.

Ab der kommenden Woche beliefern wir Sie wieder regulär mit leckeren und vielseitigen Bio-Lebensmitteln.

Ihr Team von Gesund & Munter



Aktuelle Angebote...



Allos Hof-Manufaktur GmbH - 28217 Bre
100% kba BNN-Herst
Saatenliebe Kürbiskern...
bisher 3,19 €
2,49€ * / Stück
1 * Stück (18,45 € / Kilogramm)



SONNENTOR Kräuterhandelsgesellsch
S#
Ayurvedisches Zaubers...
bisher 2,59 €
1,99€ * / Stück
1 * Stück (13,27 € / Kilogramm)



Allos Hof-Manufaktur GmbH - 28217 Bre
100% kba BNN-Herst
Amaranth Maiswaffeln ...
bisher 2,99 €
1,99€ * / Stück
1 * Stück (19,90 € / Kilogramm)

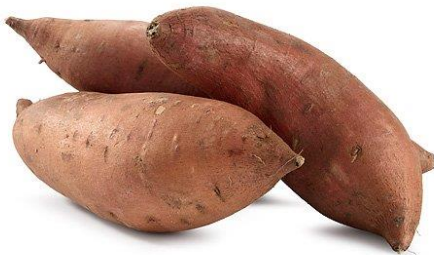


Bohlsener Mühle - 29581 Bohlsen
Bioland
Mini Cookie Schoko Ora...
bisher 2,39 €
1,79€ * / Stück
1 * Stück (14,32 € / Kilogramm)

Leckeres aus der Rezeptwelt – Guten Appetit!

Rezeptideen für KW02

Überbackene Süßkartoffeln mit Kräuterquark



(4 Personen)
1000 g Süßkartoffeln
500g Quark
125 ml Sahne
½ Becher Sauerrahm,
100 g weiche Butter
1 Bd. Kräuter gemischt
2 Zehen Knoblauch
1 mittelgroße Zwiebel
Salz und Pfeffer
100 g Bergkäse

Backofen auf 250°C vorheizen, Süßkartoffeln mit einer Gabel einstechen und mit Butter einreiben. Auf einem Backblech 30 bis 40 min. backen. In der Zwischenzeit aus Quark, Sahne, Sauerrahm, gehacktem Knoblauch, und Zwiebel, gehackten Kräutern und Salz und Pfeffer einen Kräuterquark herstellen. Kartoffeln aus dem Ofen nehmen und mit geriebenem Käse belegen. Kartoffeln im Ofen rund 5 Min. mit dem Käse gratinieren. Kartoffeln mit Kräuterquark servieren.

Winterrettich-Cremesuppe



(4 Portionen)
1 Zwiebel
700 g Winterrettich
500 g Kartoffeln
2 EL Öl
1 Thymianzweig
1 EL Weißweinessig
700 ml Gemüsebrühe
150 ml Schlagsahne
Petersilie
4 EL Saure Sahne

Zwiebel schälen und fein würfeln. Rettich sowie Kartoffeln schälen und würfeln. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln glasig braten. Rettich, Kartoffeln und Thymian zugeben und kurz mitrösten. Mit Weißweinessig ablöschen und mit Gemüsebrühe aufgießen. Die Suppe 25-30 Minuten kochen lassen. Sahne zugeben und alles fein pürieren. Servieren und mit gehackter Petersilie und je einem 1 TL saurer Sahne garnieren.

Avocado-Rote Bete Salat



(4 Personen)
2 rote Bete
1 Avocado
1 Salat nach Wahl
100 ml Joghurt
1 TL Honig
1 TL Salatkräuter,
Meersalz, Pfeffer
1 EL Olivenöl

Rote Bete schälen und in kochendem Wasser garen. Anschließend würfeln. Avocado halbieren, Kern entfernen, schälen und das Fleisch in kleine Würfel schneiden und mit der roten Bete vermischen. Salat putzen, waschen, klein zupfen und auf Tellern verteilen. Aus Joghurt, Honig, Kräutern, Salz, Pfeffer und Öl ein Dressing zubereiten. Mit Avocado und rote Bete vermengen und auf dem Salat anrichten.