

Kistenvorschau für KW03 (13.01.–17.01.2025)

Für die KW03 planen wir für Sie u.a. folgende Produkte in unseren Frischekisten:

- Muskat-Kürbis, ca. 1–1,5 kg (Biogärtnerei Hof Ardema, Taunusstein-Neuhof)
- Pastinaken (Zell Biogemüse, Bruchköbel-Oberissigheim)
- Zwiebeln, gelb (Zell Biogemüse, Bruchköbel-Oberissigheim)
- Möhren (Zell Biogemüse, Bruchköbel-Oberissigheim)
- Gelbe Beete (Deutschland)
- Topinambur (Deutschland)
- Mangold grün (Italien)
- Orangen (Spanien)
- Mango Kent, lecker süß (Peru)



Unser Brot der Woche: Rhein. Vollkornbrot 750g (Biobäckerei Kaiser)

Unsere Käse-Abos der Woche:

Käse-Abo 1: Cheddar mature 6–8 Monate gereift

Käse-Abo 2: Thise Weihnachtskäse

Käse-Abo 3: Schafkäse Kräuter, ca.150–200g, handgeschöpft



Gemüse der Woche

Muskat-Kürbis

Die Kürbissorte zählt wie der Butternutkürbis zu den Moschuskürbissen und stammt ursprünglich aus Mittel- und Südamerika. Er hat ein gelb bis orangerotes Fruchtfleisch. Seine Schale und Kerne sollten vor dem Verzehr entfernt werden. Durch seinen fruchtig-säuerlichen Geschmack und die leichte Muskatnote, passt der Kürbis gut zu Süßspeisen, aber auch in Suppen, Salaten, Aufläufen, Currys und Chutneys, kann er roh und gegart verzehrt werden. Er ist durch seine Farbe reich an Vitamin A, aber auch Vitamin C, Vitamin D und Vitamin E.



Regionale Suppenhühner vom Bornhof in Taunusstein – jetzt vorbestellen!

Was gibt es Passenderes zu dieser kalten, ungemütlichen Jahreszeit, als eine leckere selbstgemachte Hühnersuppe?

Bis zum 16.01.2025 können Sie bei uns frische, regionale Suppenhühner vom Bornhof aus Taunusstein vorbestellen. Die Auslieferung findet in der **KW04 vom 20.–24.01.2025** statt.

Die Hühner stammen aus artgerechter, Demeter-zertifizierter Außenhaltung.



Aktuelle Angebote...



Wikana Keks und Nahrungsmittel GmbH - 06886
100% kbA BNN-Herst

Doppelkeks mit Zartbittercrem...
bisher 2,99 €

2,79 € / Stück
1 * Stück (8,45 € / Kilogramm)



Lebensbaum - 49356 Diepholz
Demeter

Espresso Kaapi Kerala, gemahl...
bisher 8,99 €

6,99 € / Stück
1 * Stück (27,96 € / Kilogramm)



Naturata AG - 71672 Marbach
100% kbA BNN-Herst

Chocoline Malzkaffee Instant
bisher 6,79 €

4,99 € / Stück
1 * Stück (28,49 € / Kilogramm)



SONNENTOR Kräuterhandels-gesellschaft mbH
100% kbA BNN-Herst

Frau sein Tee - Happiness is 30,
bisher 4,99 €

3,99 € / Stück
1 * Stück (130,39 € / Kilogramm)

Leckeres aus der Rezeptwelt – Guten Appetit!

Rezeptideen für KW03

Muskat-Kürbis-Curry



(4 Personen)
1 Zwiebel
2 Zehen Knoblauch
1 Stück Ingwer
2 EL Currypulver
1 EL Kurkuma
1 TL Kreuzkümmel
600 g Muskatkürbis
400 ml Kokosmilch
400 g Tomaten, gehackt
1 EL Tomatenmark
Salz, Pfeffer, Zucker

Zwiebel und Knoblauch pellen und fein hacken. Mit geriebenem Ingwer in Olivenöl andünsten. Currypulver, Kurkuma und Kreuzkümmel hinzugeben und kurz anrösten. Gehackte Tomaten, Tomatenmark, Prise Zucker und Kokosmilch hinzugeben und köcheln lassen. Kürbisstücke dazugeben und auf mittlerer Hitze ca. 25-30 Minuten köcheln lassen, bis der Kürbis weich, aber noch bissfest ist. Curry mit Salz und Pfeffer abschmecken und z.B. zu Reis servieren.

Mangold-Kartoffel Kuchen



(4 Portionen)
500 g Kartoffeln
1 kg Mangold
2 Knoblauchzehen
2 Zwiebeln
60 g Butter
1 Ei
250 ml Sahne
Salz, Pfeffer, Muskatnuss
150 g Schweizer Käse

Kartoffeln kochen, pellen und in kleine Würfel schneiden. Mangold putzen und in Streifen schneiden. Knoblauch und Zwiebeln schälen und fein hacken. Butter in einer Pfanne zerlassen und beides darin glasig dünsten. Mangold dazugeben, umrühren und etwas mit dünsten. Eine Form einfetten, darin Kartoffeln und Mangold vermischen und verteilen. Ei mit Sahne, Salz, Pfeffer und Muskatnuss verrühren und darauf gießen. Käse darüber reiben und im auf 180°C vorgeheizten Ofen ca. 25 min backen.

Mango-Sticky Reis



(2 Personen)
125 g Milchreis oder
Rundkornreis
400 ml Kokosmilch
300 ml Wasser
3 EL Brauner Zucker
1 TL Salz
1-2 Mangos
50 g Kokosraspeln

Reis etwa 10 Minuten in heißem Wasser einweichen. Parallel 300 ml Kokosmilch mit 300 ml Wasser, Zucker und Salz erhitzen. Reis in die Milchmischung geben. Auf kleiner Stufe etwa 25-30 Minuten köcheln lassen bis der Reis die Flüssigkeit aufgesogen hat. Abkühlen lassen. Nach etwa 30 Minuten 100 ml Kokosmilch untermengen. Mango schälen und in Spalten schneiden. Reis mit Mangospalten und Kokosraspeln anrichten.