

Kistenvorschau für KW04 (20.01.–24.01.2025)

Für die KW04 planen wir für Sie u.a. folgende Produkte in unseren Frischeckisten:

- Feldsalat (Zell Biogemüse, Bruchköbel-Oberissigheim)
- Weißkohl, neue Ernte (Zell Biogemüse, Bruchköbel-Oberissigheim)
- Möhren (Zell Biogemüse, Bruchköbel-Oberissigheim)
- Rote Beete (Deutschland)
- Hokkaidokürbis orange-rot (Deutschland)
- Romatomen (Spanien)
- Kohlrabi (Italien)
- Äpfel Boskoop, säuerlich (Deutschland)
- Mandarinen (Italien)



Unser Brot der Woche: Roggenvollkornbrot 1 kg (Biobäckerei Kaiser)

Unsere Käse-Abos der Woche:

Käse-Abo 1: Tilsiter, kleine Lochung und herzhaft-deftiger Geschmack

Käse-Abo 2: Allgäuer Limburger

Käse-Abo 3: Hooi dammer Schafkäse Rosmarin & Thymian

Gemüse der Woche

Weißkohl

Der Winter ist Kraut- und Kohlsaison. Deshalb finden Sie in Ihren Dauerbestellungen derzeit auch immer wieder Kohl. Dieser ist ein echtes Superfood. Er enthält viele Vitamine, sekundäre Pflanzenstoffe, Ballast- und Mineralstoffe, dafür aber kaum Kalorien. 200g Weißkohl beispielsweise enthalten fast unseren gesamten Tagesbedarf an Vitamin C. Ebenso enthält Weißkohl Vitamin K, Selen, Magnesium und Kalium. Also ein echter Geheimtipp für die Gesundheit! Egal, ob roh als Salat, gedünstet oder gebacken, das Gemüse ist super vielseitig und lecker!



Regionales Wintergemüse

Was gibt es aktuell eigentlich noch an regionalem Gemüse bei diesen frostigen Temperaturen? Es gibt noch leckere Wintersalate, wie Feldsalat oder Postelein die in Folientunneln angebaut werden. Wurzelgemüse, wie Möhren, Pastinaken, Süßkartoffeln, die im Herbst eingelagert wurden. Aber natürlich auch eine große Auswahl an Kohlgemüse, wie Weiß-, Rot-, Grünkohl, Wirsing und auch Kürbisse.

Weihnachts-Schnäppchen

Bei uns im Shop gibt es noch die letzten Weihnachtsschnäppchen abzustauben – Lebkuchen, Punsch und Co. schmecken auch jetzt noch im Januar! :-)) **Kategorie:**

Weihnachten, solange der Vorrat reicht

Aktuelle Angebote...



Bio-Bäckerei Biokaiser GmbH - 55252 M
Bioland

Dinkel-Berliner Himbeer

2,10 € * / Stück



Bio-Bäckerei Biokaiser GmbH - 55252 M
Bioland

Dinkel-Brokkoli-Quiche

4,99 € * / Stück



Bohlsener Mühle - 29581 Bohlsen
100% kBA BNN-Herst

Kichererbsen Falafel, 165g, Ferti...

1,99 € * / Stück
- 1* Stück (12,06 € / Kilogramm)



Byodo Naturkost GmbH - 84453 Mühldorf
100% kBA BNN-Herst

Knusperrechen Roter Reis-Kiche...

2,29 € * / Stück
- 1* Stück (25,44 € / Kilogramm)

Leckeres aus der Rezeptwelt – Guten Appetit!

Rezeptideen für KW04

Feldsalat-Pesto



(4 Personen)
150 g Feldsalat
50 g Parmesan
50 g Pinienkerne
2 Knoblauchzehen
150 ml Olivenöl

Feldsalat waschen und putzen, danach kleinschneiden. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl goldgelb anrösten und abkühlen lassen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Alle Zutaten in ein Gefäß geben und mit einem Mixer unter der Zugabe des Olivenöls nach und nach zu einer Paste verarbeiten. Verzehrtipp: Das Pesto zu Nudeln servieren oder einfach nur auf frischem Brot genießen.

Weißkohl mit Tahini-Sauce



(4 Portionen)
1 Weißkohl
80 ml Olivenöl
1 EL Paprikapulver
1 EL Kreuzkümmel
2 TL Knoblauchpulver
Salz und Pfeffer
Sesam
Petersilie
4 EL Tahini (Sesampaste)
2 EL Wasser
1 TL Zitronensaft

Weißkohl halbieren und in acht Stücke schneiden. Olivenöl mit den Gewürzen vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kohlstücke auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Beide Seiten mit der Marinade bestreichen. Im Ofen 40 Minuten bei 200°C backen. Nach 20 Minuten die Stücke umdrehen. Tahini, Wasser und Zitronensaft mischen. Gerösteten Weißkohl mit der Tahini-Sauce beträufeln und mit etwas Sesam bestreut servieren.

Boskoop-Äpfelkuchlein



(2 Personen)
4 Boskoop Äpfel
120 g Mehl
100 ml Milch
2 EL Zucker
1 TL Backpulver
2 Eier
Prise Salz
2 TL Puderzucker
Pflanzenöl

Mehl, Backpulver, Zucker und Salz mischen. Erst Milch, dann Eier hinzugeben und alles zu einem glatten Teig verarbeiten. In einer Pfanne Öl erhitzen. In der Zwischenzeit Äpfel schälen, entkernen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Apfelscheiben durch den Teig ziehen, gut abtropfen lassen und in der Pfanne für ca. 3-4 Min. von jeder Seite goldbraun ausbacken. Apfelkuchlein mit Puderzucker bestäuben. Mit Vanillesauce oder Vanilleeis servieren.