

Kistenvorschau für KW05 (27.01.–31.01.2025)

Für die KW05 planen wir für Sie u.a. folgende Produkte in unseren Frischekisten:

- Feldsalat (Zell Biogemüse, Bruchköbel–Oberissigheim)
- Chinakohl (Deutschland)
- Pastinaken (Deutschland)
- Möhren (Zell Biogemüse, Bruchköbel–Oberissigheim)
- Rettich Schwarz, Winterrettich (Deutschland)
- Fenchel (Italien)
- Birnen, Alexander Lucas (Deutschland)
- Orangen (Griechenland)
- Kaki Rojo/Brillante (Spanien)



Unser Brot der Woche: Urkorn–Brot, 750g (Biobäckerei Kaiser)

Unsere Käse–Abos der Woche:

Käse–Abo 1: Schani das Schaf Frischkäse, Dattel & Curry

Käse–Abo 2: Stangenwälder Chili, würzig cremiger Schnittkäse mit Chili

Käse–Abo 3: Pecorino Nero

Gemüse der Woche

Chinakohl

Chinakohl ist ein besonders milder und gut verträglicher Vertreter der Kohlgewächse. Er kann roh in Salaten, eingelegt/fermentiert als Kimchi oder gedünstet z.B. im Wok gegessen werden.

ZUR INFO: In dieser Woche kann es sein, dass der Chinakohl in Ihrer Frischkiste schwarze Pünktchen an den Blättern aufweist. Diese können durch Temperaturstress oder längere Standzeiten auf dem Feld während der Wachstumsphase entstehen. Die Flecken sind jedoch rein optischer Natur und nicht gesundheitsschädlich.



Aktuelles

Frisches Geflügel vom Biogeflügelhof Schäfer– jetzt vorbestellen!

Und schon steht die nächste Geflügel–Aktion an! Bis zum **02.02.2025** können Sie bei uns frische Suppenhühner und Hähnchen vom Biogeflügelhof Schäfer vorbestellen. Die Auslieferung findet in der **KW07 vom 10.–14.02.2025** statt.

Das kleine Familienunternehmen aus dem mittleren Fuldata Alheim–Niedergude bietet den Hähnchen genügend Freiraum zum Scharren und Picken auf den grünen Wiesen rund um den Hof.



Aktuelle Angebote...



Isana Naturfeinkost GmbH & Co. Produktions- und I
Naturland

Algen-Salat mit Sesam & Ingwe...

3,59 € * / Stück
1 * Stück (35,90 € / Kilogramm)



tempehmanufaktur - 87634 Günzach
100% kBA BNN-Herst

Tempeh Lupinen Wildkräuter,

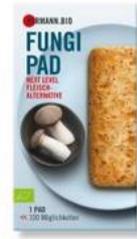
3,79 € * / Stück
1 * Stück (22,29 € / Kilogramm)



Hermann.Bio - AT - 4161 Ulrichsberg
100% kBA BNN-Herst

Kräuterseitling Fungi Pad Italy

3,99 € * / Stück
1 * Stück (26,60 € / Kilogramm)



Hermann.Bio - AT - 4161 Ulrichsberg
100% kBA BNN-Herst

Kräuterseitling Fungi Pad Natur..

3,99 € * / Stück
1 * Stück (26,60 € / Kilogramm)

Leckeres aus der Rezeptwelt – Guten Appetit!

Rezeptideen für KW05

Schnelles Chinakohl-Kimchi



- (4 Personen)
- 600 g Chinakohl
- 1 Möhre
- 1 Zwiebel
- 4 EL Salz

Für die Marinade:

- 3 Zehen Knoblauch
- 1 Stück Ingwer
- 2 EL Chiliflocken
- 3 EL Sojasauce
- 2 EL Apfelessig
- 1 EL Sesam

Chinakohl halbieren, Strunk entfernen und den Kohl klein schneiden. Möhre stifteln, Zwiebel fein schneiden. Alles zusammen in eine Schüssel geben und das Salz mit den Händen einmassieren. 1/2 Stunden ziehen lassen. Danach das Gemüse gut abspülen und abtropfen lassen. Die Zutaten für die Marinade mischen, zum Gemüse geben und einmassieren. Kimchi in einen luftdichten Behälter geben und im Kühlschrank aufbewahren. Entweder sofort essen, aber es schmeckt intensiver je länger es zieht.

Pastinaken-Möhren Gratin mit Nüssen



- (4 Portionen)
- 500 g Möhren
- 500 g Pastinaken
- Rosmarin o. Thymian
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g geriebener Gouda
- 220 g saure Sahne
- 3 Eier
- Pfeffer und Salz
- Paprikapulver
- Sonnenblumenkerne
- Haselnusskerne

Backofen auf 200°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Auflaufform mit Backpapier auslegen. Möhren und Pastinaken schälen und längs vierteln. In kochendem Salzwasser ca. 1 Minute garen, danach abgießen. Knoblauch fein hacken, mit dem Gemüse vermengen und in die Form geben. Hälfte des Käses mit saurer Sahne und Eiern verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Thymian würzen und über das Gemüse geben. Haselnüsse hacken, mit den Sonnenblumenkernen sowie dem restlichen Käse über das Gratin streuen. Im Ofen ca. 40 Minuten gold-braun backen.

Orangen-Grießkuchen (Revani)



- (4 Personen)
- 125 g Mehl
- 1 Pck. Backpulver
- Prise Salz
- 140 g Weichweizengrieß
- 4 Eier
- 200 g Margarine
- 1 Pck. Vanillezucker
- 375 g Zucker
- 2 Orangen, 1 Zitrone
- 125 ml Wasser
- 100 g Kokosraspeln

Mehl, Backpulver, Salz und Grieß mischen. Eier mit Margarine, Vanillezucker und 1/3 des Zuckers schaumig rühren. Grieß-Mischung unterrühren. 125 ml Orangensaft und 2 EL Abrieb der Orange unterrühren. Springform einfetten, Teig hineinfüllen und für 50-60 Minuten gold-braun backen. Wasser, Zitronensaft und den restlichen Zucker in einen Topf zu einem Sirup einkochen. Über den fertigen, heißen Kuchen gießen und mit Kokosflocken bestreuen und kalt stellen.