

Kistenvorschau für KW06 (03.02.–07.02.2025)

Für die KW06 planen wir für Sie u.a. folgende Produkte in unseren Frischekisten:

- Grünkohl (Deutschland)
- Pastinaken (Deutschland)
- Möhren violett, Lila Paula/Purple Haze (Deutschland)
- Rettich Schwarz, Winterrettich (Deutschland)
- Gurken, Landgurken, die Robusten (Spanien)
- Chicoree (Niederlande)
- Äpfel Marnica, knackig, saftig, süß (Deutschland)
- Saftorangen (Italien)
- Mango Kent (Peru)



Unser Brot der Woche: Nussbrot 750g (Biobäckerei Kaiser)

Unsere Käse-Abos der Woche:

Käse-Abo 1: Friedetaler Knoblauch-Curcuma

Käse-Abo 2: Frischecreme Bärlauch-Knoblauch & Camembert "der Grüne"

Käse-Abo 3: Würzige Ziegenrolle mit Senf



Gemüse der Woche

Chicoree

Chicorée wächst als Spross der Wurzel der Zichorienpflanze, auch Wegwarte genannt. Das Gemüse wächst im Dunkeln, hat daher weiße bis hellgelbe Blätter. Diese schmecken leicht bitter bis nussig. Chicorée enthält viele Vitamine, Mineralstoffe sowie Bitterstoffe.

Er kann gebraten, als Salat und im Auflauf zubereitet werden. Besonders gut schmeckt Chicorée mit Früchten, Birnen, Äpfeln oder Orangen sowie mit Nüssen und einem Honig-Senf-Dressing. Wer mag, ergänzt den Salat noch mit einem kräftigen Käse, wie z.B. Blauschimmelkäse oder Feta.



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 Fulda- und Alheim-Niedergude bietet den Hähnchen genügend Freiraum zum Scharren und Picken auf den grünen Wiesen rund um den Hof.



Aktuelle Angebote...

Aktion!
Weihnachten
bis zum 15.12.2023



Beutelsbacher Fruchtsaftkellerei GmbH

100% kba BNN-Herst

Apfel Punsch , 0,7l

bisher 2,99 €

1,99 € * / Stück

1 * Stück (2,84 € / Liter)

Aktion!
Angebot
bis zum 15.12.2023



Voelkel GmbH Frucht- und Gemüsesäfte - 29-

Demeter

Leichte Apfel Schorle , 0,33l

bisher 1,69 €

1,49 € * / Flasche

1 * Flasche (4,51 € / Liter)

Aktion!
aktion! Mitb.-28.02.
bis zum 15.12.2023



Lebensbaum - 49356 Diepholz

EG-VO 2092/91

Ceylon Tee , 75g

bisher 4,69 €

2,99 € * / Stück

1 * Stück (39,87 € / Kilogramm)

Aktion!
aktion! Mitb.-28.02.
bis zum 15.12.2023



Lebensbaum - 49356 Diepholz

Demeter

Darjeeling , 250g

bisher 16,49 €

9,99 € * / Stück

1 * Stück (39,96 € / Kilogramm)

Leckeres aus der Rezeptwelt – Guten Appetit!

Rezeptideen für KW06

Chicoreesalat mit Frischkäse-Dressing



- (4 Personen)
- 400 g Chicoree
- 200 g Cherrytomaten
- 1 Apfel
- 1 Zwiebel
- 50 g Frischkäse
- 4 EL Rotweinessig
- 1 EL Öl
- 1 EL Zucker
- Salz, Pfeffer
- Schnittlauch

Chicoree putzen, Strunk entfernen und Blätter in Streifen schneiden. Tomaten in Scheiben schneiden. Apfel in kleine Würfel schneiden, Zwiebel fein würfeln. Frischkäse mit Essig und Öl glattrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen, Schnittlauchröllchen zugeben. Alles miteinander vermengen und möglichst nicht zu lange stehen lassen.

Grünkohl-Feta Quiche



- (4 Portionen)
- 1 Quiche-Teig
- 250 g Grünkohl
- 2 Paprika
- 1 Birne
- 150 g Feta
- 4 Eier
- 2 Becher Sauerrahm
- Muskatnuss
- Salz, Pfeffer

Backpapier in eine Auflaufform legen und mit dem Quicheteig auslegen. Grünkohlblätter vom Strunk befreien und fein schneiden. Paprika und Birne in kleine Würfel schneiden. Feta zerbröseln. Eier, Sauerrahm und nach Bedarf etwas Milch in eine Schüssel geben und verquirlen. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen. Grünkohl, Paprika, Birne und Feta auf dem Teig verteilen, die Ei-Sauerrahm-Mischung darüber gießen. Im vorgeheizten Backofen ca. 45 Minuten bei 160 Grad (Umluft) backen. Die fertige Quiche kurz auskühlen lassen und dann servieren.

Apfel-Joghurt-Crumble



- (4 Personen)
- 4 Äpfel
- 1 Zitrone
- 1 TL Vanillezucker
- 1 TL Zimt
- 4 EL Haferflocken, fein
- 250 g Joghurt o. Skyr
- 250 g Knuspermüsli nach Wahl

Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen, in dünne Scheiben hobeln und in eine Schüssel geben. Äpfel mit Zitronensaft und etwas Abrieb vermengen, mit Vanillezucker und Zimt bestreuen. Eine Auflaufform ausfetten und 2 EL Haferflocken auf dem Boden verteilen. Hälfte der Äpfel einschichten, den Joghurt darüber verteilen, erneut 2 EL Haferflocken darüber streuen, restliche Apfelscheiben darüber geben und im vorgeheizten Ofen bei 160 °C Umluft ca. 30 Min backen. 10 Minuten vor Ende der Backzeit mit dem Müsli bestreuen und servieren.