

Kistenvorschau für KW07 (10.02.-14.02.2025)

Für die KW07 planen wir für Sie u.a. folgende Produkte in unseren Frischekisten:

- Flower Sprouts, Kreuzung Rosen- & Grünkohl (Biolandhof Tollgrün, Langgöns)
- Möhren (Zell Biogemüse GmbH, Bruchköbel)
- Rote Beete (Deutschland)
- Lauch/Porree (Zell Biogemüse GmbH, Bruchköbel)
- Süßkartoffeln, Bataten (Spanien)
- Romatomaten (Spanien)
- Zitronatzitronen Cedri (Italien)
- Äpfel Marnica, knackig, saftig, süß (Deutschland)
- Kiwi grün (Italien)



Unser Brot der Woche: Dinkel-Quinoa-Brot 500g (Biobäckerei Kaiser)

Unsere Käse-Abos der Woche:

Käse-Abo 1: Charmeux mit Röstzwiebeln, cremig-würziger Genuss

Käse-Abo 2: Weichkäseherz Süße Sissi

Käse-Abo 3: Schafkäse Sardo Giglio N 50%



Obst der Woche

Zitronatzitrone Cedri

Die Zitronatzitrone ist deutlich größer und eine echte Delikatesse. Die Cedri waren die ersten Zitrusfrüchte, die nach Europa eingeführt wurden. Sie gelten als die Mutter aller Zitrusfrüchte und sind mild-aromatisch im Geschmack. Sie bestehen größtenteils aus ihren Schalen und zeigen einen kleineren Fruchtkern, bzw. je nach Sorte gar kein Fruchtfleisch auf. Das Aroma macht Lust auf die wunderbare Frühlingsküche aus Italien. Ihre feinen Aromen eignen sich hervorragend im Salat, Pasta oder als erfrischendes Carpaccio.



Aktuelles

Regionales Wurzelgemüse

Unser heimisches Wurzelgemüse ist nicht nur köstlich, sondern auch äußerst nahrhaft. In unserer Region gedeihen zahlreiche Sorten, die nicht nur den Gaumen erfreuen, sondern auch reich an Vitaminen und Mineralstoffen sind. Von knackigen Möhren, Pastinaken über erdige Rüben wie rote Beete, Sellerie und Wurzelpetersilie bis hin zu eher unbekannteren Sorten wie Topinambur oder Schwarzwurzeln. Regionales Wurzelgemüse bietet eine Fülle an Möglichkeiten für viele gesunde und schmackhafte Gerichte.



Aktuelle Angebote...



Andechser Molkerei - 82346 Andechs
Bioland

Joghurt Drachenfrucht-Guave

2,49 € / Stück
1 * Stück (4,98 € / Kilogramm)



Andechser Molkerei - 82346 Andechs
Bioland

Joghurt Zitrone 3,8%, 500g

2,49 € / Stück
1 * Stück (4,98 € / Kilogramm)



Thomas Schaffer - Birkenhof - 64846 Groß-Zimmern
100% kBA BNN-Herst

Hirsebrot glutenfrei, 250g

3,59 € / Stück
1 * Stück (14,36 € / Kilogramm)



Bauck GmbH - 29571 Rosche
100% kBA BNN-Herst

Mehl-Mix Universal, glutenfrei

4,49 € / Stück
1 * Stück (5,61 € / Kilogramm)

Leckeres aus der Rezeptwelt – Guten Appetit!

Rezeptideen für KW07

Zitronen Cedri-Carpaccio



(2 Personen)
1 Cedro Zitrone
50 g Parmesan
2 EL Pinienkerne
1 EL Petersilie
4 EL Olivenöl
Salz
Schwarzer Pfeffer

Cedrizitrone gründlich waschen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Entweder mit einem Hobel oder einem scharfen Messer. Auf zwei Teller verteilen, großzügig mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Parmesan hobeln und über das Carpaccio streuen. Mit Petersilienblättchen und gerösteten Pinienkernen garnieren. Mit frischem Baguette servieren. Bon Appetit!

Rote Beete-Hummus



(4 Portionen)
450 g Rote Beete
1 Glas Kichererbsen
2 Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl
3 EL Tahin (Sesampaste)
Salz
Kreuzkümmel, gemahlen
3-4 EL Zitronensaft,
frisch gepresst

Rote Beete in Wasser ca. 40 Minuten gar köcheln, abtropfen lassen. Kichererbsen in einem Sieb gut abspülen und abtropfen lassen. Rote Beete schälen und klein würfeln. Knoblauchzehen pellen und mit den Kichererbsen und ca. 3/4 der roten Beete fein pürieren. Olivenöl und Tahin unterrühren und mit Salz, Kreuzkümmel und Zitronensaft abschmecken. Restliche Rote Beete darüber streuen. Zu Crackern oder Brot super lecker!

Flower Sprouts-Kartoffel-Pfanne



(4 Personen)
500 g Flower Sprouts
6 Kartoffeln
150 g Speck oder
Räuchertofu
1 Zwiebel
1-2 Knoblauchzehen
1 Bund Petersilie
3-4 EL Weißwein
2 EL Pflanzenöl
Salz und Pfeffer

Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Flower Sprouts waschen. Speck/Räuchertofu in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden. Petersilie waschen, abtropfen lassen und klein hacken. In einer Pfanne Öl erhitzen. Rohe Kartoffelwürfel darin bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten anbraten, bis sie schön goldbraun sind. Speck/Räuchertofu, Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und alles weitere 10 Minuten knusprig ausbraten. Kohlröschen dazugeben und 2-3 Minuten anbraten. Petersilie und Weißwein dazu geben, alles durchmengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sofort servieren.