

## Kistenvorschau für KW09 (24.02.–28.02.2025)

Für die KW09 planen wir für Sie u.a. folgende Produkte in unseren Frischekisten:

- Posteleinsalat (Ohlig, Bioland, Koblenz)
- Rote Beete (Zell Biogemüse, Bruchköbel-Oberissigheim)
- Möhren (Zell Biogemüse, Bruchköbel-Oberissigheim)
- Lauch/Porree (Deutschland)
- Weißkohl (Deutschland)
- Rotkohl (Niederlande)
- Auberginen (Spanien)
- Kumquat (Spanien)
- Orangen (Spanien)



**Unser Brot der Woche: 5-Kornbrot 1kg (Biobäckerei Kaiser)**

**Unsere Käse-Abos der Woche:**

Käse-Abo 1: Gouda Bärlauch, frisch würzig

Käse-Abo 2: Cambera Bärlauch, 125g

Käse-Abo 3: Schafgouda



### Gemüse der Woche

#### Weiß- und Rotkohl

Kohl ist ein echtes Superfood. Er enthält viele Vitamine, sekundäre Pflanzenstoffe, Ballast- und Mineralstoffe, dafür aber kaum Kalorien. Ebenso enthält Weißkohl Vitamin K, Selen, Magnesium und Kalium. Vor allem durch den natürlichen Gärprozess bei der Fermentation, entstehen viele gesundheitsförderliche Milchsäurebakterien. Diese stärken unsere Darmflora bzw. Darmgesundheit und sind somit sehr wichtig für ein gestärktes Immunsystem. Fermentierte Lebensmittel, wie Kimchi oder Krautsalat sind zudem leichter verdaulich. Ein echter Geheimtipp für die Gesundheit!



### Aktuelles

#### Fastnachtszeit mit Kreppel

Die Fastnachtszeit steht vor der Tür und das bedeutet, dass es Zeit ist, sich auf fröhliche Feiern, bunte Kostüme und vor allem auf die leckeren Kreppel zu freuen! Diese traditionellen, gefüllten Teigwaren sind ein fester Bestandteil der Fastnachtstraditionen und erfreuen sich großer Beliebtheit bei Groß und Klein. In unserem Sortiment haben wir für Sie eine Auswahl an köstlichen Kreppeln im Sortiment, die mit viel Liebe und hochwertigen Zutaten zubereitet werden.



## Aktuelle Angebote...



Agrisicilia - Costa Rica - 95032 Belpasso (Catania)  
100% kBA BNN-Herst

**Pistaziencreme, 200g**

**6,99 €** \* / Stück  
1 \* Stück (34,95 € / Kilogramm)



Lourenço - PRT - 6001-901 Castelo Bra  
100% kBA BNN-Herst

**Serrano Schinken 15 Monate**

**5,99 €** \* / Stück  
1 \* Stück (74,88 € / Kilogramm)



Bauck GmbH - 29571 Rosche  
Demeter

**Backmischung Pizza-Teig Dink.**

**3,19 €** \* / Stück  
1 \* Stück (9,11 € / Kilogramm)



Bauck GmbH - 29571 Rosche  
Demeter

**Backmischung Dinkel Schoko**

**3,69 €** \* / Stück  
1 \* Stück (12,30 € / Kilogramm)

## Leckeres aus der Rezeptwelt – Guten Appetit!

### Rezeptideen für KW09

#### Fermentierter Krautsalat



(4 Personen)  
500 g Weiß- oder  
Rotkohl oder gemischt  
2 Möhren  
1 rote Zwiebel  
1 Stück Ingwer  
1 Knoblauchzehe  
5 g Meersalz

Kohl putzen und fein hobeln oder schneiden. Möhren und Zwiebel schälen, in feine Streifen schneiden. Knoblauch pellen, in Scheiben schneiden. Ingwer schälen und halbieren. Alles in einer Schüssel mischen, Meersalz zugeben und mit der Hand kräftig kneten. 3-4 Std. stehen lassen. Salat randvoll in saubere Gläser füllen, festdrücken, bis die Flüssigkeit den Salat komplett bedeckt. Gläser verschließen, mindestens 1 Woche bei Zimmertemperatur stehenlassen. Danach im Kühlschrank aufbewahren. Nach 3-4 Wochen ist der Salat fertig fermentiert und ist verzehrfertig. Lecker und gesund!

#### Postelein-Kartoffel Salat



(4 Portionen)  
200 g Postelein  
Petersilie, frisch  
600 g Kartoffeln  
3 EL Kerne nach Wahl  
4 Eier, gekocht  
Dressing:  
150 g Joghurt  
2 EL Essig  
1 EL Senf  
1 EL Olivenöl  
Salz und Pfeffer

Kartoffeln in Salzwasser garkochen und abkühlen lassen. Kartoffeln pellen, in Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Postelein waschen und dazu geben. Eier pellen und klein schneiden, Petersilie fein hacken und zum Salat geben. Für das Dressing Joghurt, Öl, Essig, Senf verrühren und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Über den Salat gießen und alles gut durchmischen. Mindestens 2 Std kühl durchziehen lassen.

#### Quark-Orangen-Porridge



(2 Personen)  
80 g Haferflocken, fein  
200 ml Wasser  
200 ml Milch  
1 Prise Salz  
2 Orange  
1 Msp Zimt  
1 EL Rohrzucker  
100 g Magerquark

Haferflocken mit Wasser, Milch und Salz in einem Topf zum Kochen bringen und rühren bis eine dickflüssige Konsistenz entsteht. Orangen schälen und Filets herauslösen. Zimt mit Zucker mischen und unter den Quark rühren. Orangenfilets und lauwarmen Porridge schichtweise in ein Glas füllen. Mit Quark toppen und servieren.