

Kistenvorschau für KW10 (03.03.-07.03.2025)

Für die KW10 planen wir für Sie u.a. folgende Produkte in unseren Frischekisten:

- **Posteleinsalat (Ohlig, Bioland, Koblenz)**
- **Spinat (Ohlig, Bioland, Koblenz)**
- **Möhren (Zell Biogemüse, Bruchköbel-Oberissigheim)**
- **Beete, Ringelbeete (Deutschland)**
- **Mangold grün (Italien)**
- **Fenchel (Italien)**
- **Auberginen (Spanien)**
- **Äpfel Marnica, knackig, saftig, süß (Deutschland)**
- **Grapefruit rot, Ruby Star (Spanien)**



Unser Brot der Woche: Reines Dinkelbrot 750g (Biobäckerei Kaisei)

Unsere Käse-Abos der Woche:

Käse-Abo 1: **Harzer mit Kümmel, 200 g**

Käse-Abo 2: **L'amour rouge Lauch, Heumilch, Fett in Tr. 60 %**

Käse-Abo 3: **Damse Ziegen-Mokke, Fett in Tr. 50 %**

Gemüse der Woche

Spinat

Schon zu früheren Zeiten hatte Spinat durch den Seemann „Popeye“ in der Werbung den Ruf stark und kräftig zu machen.

Er ist tatsächlich auch sehr gesund, schmeckt sehr köstlich und kann vielseitig kombiniert werden. Das Blattgemüse enthält jede Menge Vitamine, vor allem Vitamin C und Mineralien. Spinat schmeckt fein und mild mit einer ganz leichten bitteren Note. Je älter und größer der Spinat ist, desto bitterer schmeckt er. Junge Blätter bzw. Babyspinat eignen sich somit gut zum Verzehr im Salat. Größere Blätter können gedünstet, gebraten oder im Smoothie verarbeitet werden.



Aktuelles

Neue Produkte im Sortiment!

Aktuell erweitern wir regelmäßig unser Sortiment – schauen Sie doch mal in unserem Shop vorbei! Unter der Kategorie „NEU im Shop“ finden Sie einige neue spannende Produkte, aber auch in den verschiedenen Produktkategorien. Ob alles rund ums Baby und Kind, Artikel zum Backen oder viele neue Snacks und Süßes – wir möchten Ihnen für den Wocheneinkauf alles für den täglichen Bedarf bieten, nicht nur Lebensmittel. Viel Freude beim Stöbern!



Aktuelle Angebote...



LUZ
100% kBA BNN-Herst
Bunter Krautsalat, 540ml

4,99€* / Stück
1 * Stück (9,24 € / Liter)



Greenic GmbH - 49661 Cloppenburg
100% kBA BNN-Herst
Matcha Fresh Trinkpulver, 80g

8,99€* / Stück
1 * Stück (112,38 € / Kilogramm)



Holle baby food AG - CH - 4125 Riehen
Demeter
Pouchy Kiwi Koala, 100g

1,25€* / Stück
1 * Stück (12,50 € / Kilogramm)



INENTOR Kräuterhandels-gesellschaft mbH -
100% kBA BNN-Herst
Sirup Ingwer Zitronen, 500ml

9,29€* / Stück
1 * Stück (18,58 € / Liter)

Leckeres aus der Rezeptwelt - Guten Appetit! Rezeptideen für KW10

Spinatstrudel mit Fetakäse



- (4 Personen)
- 1 kg Blattspinat
- 1 Bund Petersilie
- 1 Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 3 Eier
- 220 g Fetakäse
- 320 g Blätterteig
- Salz, Pfeffer, Muskat

Zwiebel schälen und hacken. Spinat putzen, Petersilie fein hacken. Eier aufschlagen. Öl erhitzen und Zwiebel darin andünsten. Spinat beifügen und 5 Minuten mitdünsten. Petersilie, Eier und zerbröselten Feta dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Blätterteig halbieren und eine Seite auf ein Backblech legen. Spinatmischung mittig auf dem Teig verteilen und mit der anderen Hälfte vom Teig abdecken. Ränder einschlagen und Oberseite vom Teig einstechen. Strudel im Backofen etwa 25 Minuten bei 180°C goldbraun backen.

Schnelles Fenchel-Curry



- (4 Personen)
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stk Ingwer
- 1 rote Chilischote
- 2 Fenchelknollen
- 3 Möhren
- 1 gelbe Paprika
- 1 EL Rapsöl
- 2 - 3 TL Currypaste
- 200 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Kokosmilch
- Pfeffer, Salz, Limette

Zwiebeln und Knoblauch pellen, fein schneiden. Ingwer und Chili, fein hacken. Fenchel halbieren, Strunk entfernen, in schmale Streifen schneiden. Möhren putzen, schräg in dünne Scheiben schneiden. Paprikaschote halbieren, Kerngehäuse entfernen, würfeln. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Chili bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Gemüse kurz mitbraten. Currypaste zugeben und anrösten. Mit Brühe ablöschen, Kokosmilch angießen. Curry bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen. Mit Pfeffer, Salz und etwas Limettensaft abschmecken.

Grapefruit Smoothie



- (2 Personen)
- 2 Grapefruit
- 1 Banane
- 4 EL Joghurt
- 1-2 Haferflocken
- 1 EL Honig

Grapefruits schälen und grob würfeln. Saft auffangen. Banane schälen und in Stücke schneiden. Früchte mit Joghurt und Haferflocken in einen Mixbecher geben und schön cremig pürieren. Honig nach Belieben dazugeben. Smoothie mit Grapefruit und Banane auf 2 Gläser aufteilen und genießen!