

Kistenvorschau für KW 11 (10.03.–14.03.2025)

Für die KW11 planen wir für Sie u.a. folgende Produkte in unseren Frischekisten:

- Radicchio Salat (Italien)
- Gelbe Beete (Deutschland)
- Möhren (Bioland Hof Tollgrün, Langgöns)
- Grünkohl (Zell Biogemüse, Bruchköbel-Oberissigheim)
- Lauch/Porree (Zell Biogemüse, Bruchköbel-Oberissigheim)
- Pastinaken (Deutschland)
- Landgurken, die Robusten (Spanien)
- Saftblutorangen (Spanien)
- Mandarinen (Spanien)



Unser Brot der Woche: Dinkel-Hirse-Brot 750g (Biobäckerei Kaiser)

Unsere Käse-Abos der Woche:

Käse-Abo 1: Schweizer Gruyère AOP, 6 Monate gereift

Käse-Abo 2: Gouda Bärlauch, frisch würzig

Käse-Abo 3: Schafkäse Chili-Paprika, ca.120g, handgeschöpft



Gemüse der Woche

Radicchio

Der Radicchio ist eine Form der Zichorie, die durch eine dunkelrote Farbe und einen leicht bitteren Geschmack charakterisiert ist.

Er stammt aus Italien, insbesondere aus der Region Venetien.

Der leicht bittere Geschmack wird dem Salat vom Bitterstoff Lactucopikrin gegeben. Radicchio wird meist als leckerer Powersalat mit leicht süßem Dressing zubereitet, kann aber auch wunderbar zu warmen Gerichten kombiniert werden. Radicchio enthält gesunde Bitterstoffe, aber auch viele Vitamine und Mineralstoffe.



Aktuelles

Frühlingsstart! Saatgut & Pflanzerde

Die ersten Sonnentage lassen es ahnen, der Frühling ist quasi fast schon da. Bei uns im Sortiment finden Sie eine große Auswahl an Bio-Saatgut für Blumen, Kräuter & Gemüse von Bingenheimer Saatgut. Aber es gibt auch die ersten Frühblüher wie Hyazinthen und Primeln oder Dünger und Pflanzerde.

Auf der Fensterbank kann man jetzt bereits Kräuter und bestimmte Gemüsesorten vorziehen und Blumensamen einfach schon in den Garten oder den Balkonkasten streuen. Viel Freude beim Pflanzen!

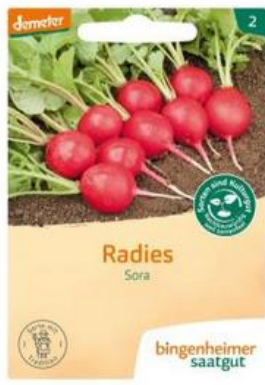


Aktuelle Angebote...



Bingenheimer Saatgut AG – 61209 Echzell
Demeter
Saatgut Kresse einfach

2,89 € * / Stück



Demeter
Saatgut Radieschen Sora

2,89 € * / Stück



ökohum GmbH – 88518 Herbertingen
Naturland
Bio-Langzeitdünger 500g

10,99 € * / Stück
1 * Stück (21,98 € / Kilogramm)



ökohum GmbH – 88518 Herbertingen
Naturland
Bio-Aussaaterde 15L. torffrei

7,89 € * / Liter
1 * Liter (5,25 € / Liter)

Leckeres aus der Rezeptwelt – Guten Appetit!

Rezeptideen für KW11

Fruchtiger Radicchio-Salat



(2 Personen)
1 kleiner Radicchio
1 Apfel
1 El Zitronensaft
½ Bund Schnittlauch
40 g Walnusskerne
3 El Creme Fraiche
1 TL Honig
1 TL Senf
2 El Balsamico, hell
1 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer

Radicchio putzen und klein schneiden. Apfel in dünne Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Walnusskerne grob hacken. Für das Dressing Creme Fraiche mit Honig, Senf, Balsamico und Olivenöl verrühren. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Radicchio und Apfel mit dem Dressing mischen. Walnusskerne und Schnittlauch darüber streuen und mit Vollkornbrot-Scheiben servieren.

Schnelles Grünkohl-Pesto



(4 Portionen)
50 g Mandeln
250 g Grünkohl
100 g Parmesan, gerieben
2-3 Knoblauchzehen
1 Zitrone
100 ml Olivenöl
Salz und Pfeffer

Mandeln hacken und in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Grünkohl waschen, abtropfen lassen und das Grün von den Stängeln zupfen. Knoblauch kleinschneiden, Zitrone pressen. Grünkohl, Mandeln, Knoblauch, Zitronensaft und Olivenöl im Mixer oder mit dem Pürierstab zerkleinern, Parmesan unterrühren und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Durchziehen lassen. Lecker dazu: Spaghetti oder andere Nudeln. Das Pesto hält sich auch gut im Kühlschrank.

Mandarinen-Quark Auflauf



(4 Personen)
4 Mandarinen
1 Zitrone
3 Eier
1 Prise Salz
50 g Zucker
50 g Butter
50 g Puderzucker
500 g Quark oder Skyr
75 g Hartweizengrieß

Mandarinen schälen und in Stücke teilen. Saft der Zitrone auspressen. Eier trennen und Eiweiß mit einer Prise Salz steifschlagen. Nach und nach Zucker dazugeben. Butter, Puderzucker und Zitronensaft cremig verrühren. Eigelbe einzeln unterrühren, dann den Quark und Grieß. Eischnee unterheben. Quarkmasse in eine gefettete Auflaufform füllen. Mandarinen darüber verteilen. Im vorgeheizten Backofen auf 175 °C O/U ca. 45 Minuten backen. Auflauf abkühlen lassen und mit Puderzucker bestreuen.