

Kistenvorschau für KW 12 (17.03.–21.03.2025)

Für die KW12 planen wir für Sie u.a. folgende Produkte in unseren Frischekisten:

- Postelein Salat (Ohlig Bioland Gemüsebau, Koblenz)
- Steinchampignons (Deutschland)
- Möhren (Bioland Hof Tollgrün, Langgöns)
- Lauch / Porree (Zell Biogemüse, Bruchköbel-Oberissigheim)
- Cherrytomaten (Italien)
- Zucchini (Spanien)
- Landgurken, die Robusten (Spanien)
- Äpfel Jonagored süß, saftig (Deutschland)
- Mango Kent (Peru)



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

Unsere Käse-Abos der Woche:

Käse-Abo 1: Stangenwälder Chili, würzig cremiger Schnittkäse

Käse-Abo 2: Frischecreme Toskana & Mediterran Kräuterkäse Scheiben

Käse-Abo 3: Hooiidammer Supreme Ziege



Gemüse der Woche

Zucchini

Die Zucchini gehört zur Familie der Kürbisgewächse. Die Pflanzen gedeihen auch hier, allerdings nur in den warmen Sommermonaten. Die Liebe zur Wärme haben Zucchini aus ihrer ursprünglichen Heimat, den warmen Klimazonen Amerikas, mitgebracht. Das Fruchtfleisch wird in der Küche vielseitig verwendet und lässt sich gut backen, dünsten, grillen oder auch gut zu Suppen oder Kuchen verarbeiten oder süß-sauer einlegen. Zucchini enthält sehr viel Wasser, ist kalorienarm, vitaminreich (A, B und C) und außerdem leicht verdaulich.



Aktuelles

Alles für die Kleinsten – Kinder- & Babybedarf

Bei uns im Sortiment finden Sie unter der Kategorie „Baby & Kind“ eine vielfältige Auswahl an Babynahrung, Säften und Snacks aber auch Non-Food Produkten, wie Pflegeprodukten und sogar Spiel- und Bastelbedarf. Neben frischem Bio-Obst & Gemüse, haben wir natürlich auch einige süße und salzige Snacks für die Kleinsten. Sehen, anfassen, riechen, schmecken – gute und gesunde Ernährung ist ein Erlebnis, das Kinder von klein auf prägt und ihnen einen gesunden und bewussten Umgang mit Lebensmitteln vermittelt.



Aktuelle Angebote...



MOGLi Naturkost GmbH – 12043 Berlin
Demeter
Brezel Dinkelbrezeln, 50g

1,49 € * / Stück
1 * Stück (29,80 € / Kilogramm)



Holle baby food AG – CH – 4125 Riehen
Demeter
Vollkorn Getreidebrei Dinkel, ab.

3,39 € * / Stück
1 * Stück (13,56 € / Kilogramm)



Eco Cosmetics GmbH & Co. KG – 30880 Laatzen
Naturland
Baby Sonnencreme 50+ LSF, 50.

14,99 € * / Stück
1 * Stück (299,80 € / Liter)



memo AG – 97259 Greußenheim
Naturland
Malkreide, 6 Stifte

1,49 € * / Stück

Leckeres aus der Rezeptwelt – Guten Appetit! Rezeptideen für KW12

Champignons mit Polenta



(2 Personen)
1 Zwiebel
250 g Champignons
½ Bund glatte Petersilie
125 g Polenta (Maisgrieß)
2 EL Butter
40 g Parmesan, gerieben
150 g Crème fraîche
500 ml Gemüsebrühe
Salz und Pfeffer
Muskatnuss

Zwiebel würfeln. Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Petersilie hacken. Polenta nach Packungsanweisung mit der Gemüsebrühe zubereiten. Vom Herd nehmen, 1 EL Butter und Parmesan unterheben. Zwiebel mit 1 EL Butter andünsten, Pilze hinzufügen und kurz dünsten. Crème fraîche und 50 ml Wasser einrühren und köcheln lassen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Polenta mit der Champignonsauce und mit Petersilie bestreut servieren.

Zucchini-Carbonara



(4 Portionen)
400 g Spaghetti
500 g Zucchini
2 Zwiebeln
4 Eier
400 ml Schlagsahne
60 g Parmesan
Olivenöl, Zitronensaft
Salz, Pfeffer

Zwiebel fein hacken. Zucchini würfeln. Thymianblätter abzupfen. Sahne und Eier in einer Schüssel verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Nudeln nach Packungsanweisung garen. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Thymian darin glasig braten. Zucchini zugeben und kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Nudeln abgießen und mit dem Gemüse mischen. Eiersahne sofort zugießen und alles heiß vermischen. Mit Zitronensaft abschmecken und mit geriebenem Parmesan bestreut servieren.

Mango-Tomaten Salsa



(4 Personen)
1 reife Mango, ca. 400 g
3 Tomaten
1 rote Zwiebel
1 Limette oder Zitrone
2 Stiele Koriander
Salz und Pfeffer
Brauner Zucker
Chili nach Wunsch

Mango schälen und vom Kern befreien. Fruchtfleisch würfeln. Tomaten vierteln und entkernen. Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Zwiebel pellen und fein hacken. Limette halbieren und auspressen. Koriander fein hacken. Mango, Tomaten, etwas Limettensaft, Zwiebelwürfel und Koriander verrühren und Mango-Salsa mit Salz, Pfeffer, Chili und Zucker abschmecken. Lecker fruchtig zu Fisch, Fleisch oder als Topping.