

## Kistenvorschau für KW 15 (07.04.-11.04.2025)

Für die KW15 planen wir für Sie u.a. folgende Produkte in unseren Frischekisten:

- Schnittlauch (Ohlig Bioland Gemüsebau, Koblenz)
- Süßkartoffeln, Bataten (Deutschland)
- Möhren (Zell, Biogemüse GmbH, Bruchköbel)
- Lauch (Zell, Biogemüse GmbH, Bruchköbel)
- Wirsing (Zell, Biogemüse GmbH, Bruchköbel)
- Pastinaken (Deutschland)
- Orangen, Safthalblblutorangen (Italien)
- Äpfel, Red Prince, knackig, süß-sauer (Deutschland)
- Kiwi (Italien)



**Unser Brot der Woche:** Essener Brot 750 g (Biobäckerei Kaiser)

**Unsere Käse-Abos der Woche:**

Käse-Abo 1: Kolumbus, Schweizer Schnittkäse, Fett i. Tr.:45 %

Käse-Abo 2: Französischer Camembert Gillot, Fett i. Tr.: 45 %, 150 g

Käse-Abo 3: Ossau- Iraty, französischer Schafskäse, Fett i. Tr.: 50 %



### Gemüse der Woche

#### Möhren

Möhren sind in Deutschland nach wie vor das beliebteste Wurzelgemüse, welches ganzjährig angeboten wird. Der hohe Karotingehalt der vitaminreichen Möhren macht diese Wurzel besonders wertvoll. Karotin ist eine Vorstufe des Vitamin A, wichtig für die Sehkraft und zur Blutreinigung.

Karotinoide dienen u. a. als Boten- und Abwehrstoffe und einige von ihnen üben im menschlichen Körper eine Schutzfunktion für die Gesundheit aus.



### Aktuelles

#### Bowl to go

Für eine gesundheitsbewusste Mittagspause führen wir nun verschiedene, kreative Bowls im Shop:

Die Quinoa Vital Bowl mit Quinoa, Cashews, Roter Bete und Sesamdressing.

Die Poké Bowl Teriyaki-Tofu mit Edamame, Mango, Räuchertofu und Süßkartoffelsalat sowie die Bowl Pesto Verde Farfalle mit gegrillter Aubergine, Nudeln, Gemüse und Bohnen.



# Aktuelle Angebote...



Klaus Umbach Bioland-Gärtnerei - 74074 Heil  
Bioland  
**Hornveilchen Bunt, im Topf...**

**1,49 €\*** / Stück



Gärtnerei Bayrhof - 87439 Kempten  
Bioland  
**Kräuter, Grüne Soße, 100g ...**

**6,49 €\*** / Stück



SOJADE - FR - 35530 Noyal sur Vilaine  
100% kBA BNN-Herst  
**Sojade Joghurt Vanille, 40...**

**2,99 €\*** / Stück  
1\* Stück (7,48 € / Kilogramm)



Hof Butendiek - 26937 Stadland  
Bioland  
**Frischkäse Frühlingslust 4...**

**3,69 €\*** / Stück  
1\* Stück (24,61 € / Kilogramm)

## Leckeres aus der Rezeptwelt – Guten Appetit!

### Rezeptideen für KW 15

#### Schnittlauch-/Petersilienpesto



(4 Personen)  
25 g Sonnenblumenkerne  
25 g Pinienkerne  
1 Bund Schnittlauch  
1 Bund Petersilie  
50 g Parmesan, gerieben  
1 Knoblauchzehe  
100 ml Olivenöl  
Salz, Pfeffer

Sonnenblumen- und Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Öl hellbraun anrösten.

Schnittlauch und Petersilie waschen, trocknen, klein schneiden. Knoblauchzehe abziehen und hacken. Kräuter, Knoblauch, Parmesan, Sonnenblumenkerne, Pinienkerne sowie Olivenöl mit einem Pürierstab pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

#### Möhrenkuchen

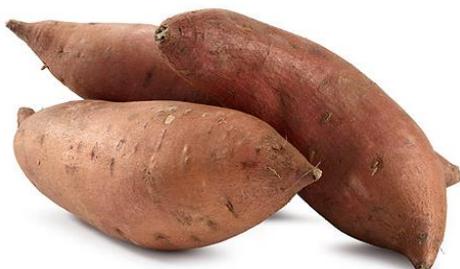


Teig:  
375 g Möhren, gerieben  
250 g Mehl  
2 TL Backpulver  
250 g Zucker  
1 TL Zimtpulver  
250 ml Öl  
4 Eier  
200 g Mandeln  
Frosting:  
300 g Frischkäse  
100 g Puderzucker  
1 Pck. Vanillezucker  
1 Spritzer Zitronensaft

Eier, Zucker, Öl und Zimt mit dem Mixer verrühren. Karotten und Mandeln hinzugeben. Mehl und Backpulver mischen, unterrühren. Den Teig in eine gefettete Springform füllen. Im heißen Backofen bei 180 °C Ober-/Unterhitze ca. 40 - 50 Minuten backen. Für das Frosting Frischkäse und Zitronensaft mit dem Mixer auf niedriger Stufe glattrühren. Puderzucker und Vanillezucker zugeben.

Das Frosting auf den abgekühlten Kuchen rundherum auftragen.

#### Gefüllte Süßkartoffeln



(2 Personen)  
2 Süßkartoffeln  
50 g Frischkäse  
150 g Blattspinat, frisch oder tiefgekühlt  
50 g Feta  
50 g Parmesan, gerieben  
Salz, Pfeffer, Knoblauch

Die Süßkartoffeln waschen, längs halbieren und mit einem Messer grob einritzen, Schale nicht verletzen! Im Backofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze etwa 40 - 60 Minuten, garen.

Füllung: Blattspinat mit dem Frischkäse mischen und mit Gewürzen (Salz, Pfeffer, Knoblauch etc.) abschmecken. Den Feta-Käse klein würfeln und unter den Spinat heben.

Sobald die Süßkartoffeln fertig gegart sind, aus dem Ofen nehmen und das Fruchtfleisch aushöhlen. Das Innere der Süßkartoffel mit der Spinatfüllung vermischen und zurück in die ausgehöhlten Schalen geben, mit Parmesan bestreuen und für etwa 15 Minuten in den heißen Ofen geben.