

## Kistenvorschau für KW15 (08.04.–12.04.2024)

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

- Mangold bunt (Biohof Ohlig, Koblenz)
- Möhren (Zell Biogemüse, Bruchköbel-Oberissigheim)
- Wirsing (Zell Biogemüse, Bruchköbel-Oberissigheim)
- Zwiebeln gelb (Zell Biogemüse, Bruchköbel-Oberissigheim)
- Schnittlauch im Bund (Biohof Ohlig, Koblenz)
- Rucola im Bund (Biohof Ohlig, Koblenz)
- Äpfel Boskoop (säuerlich), Gala (süß), Topaz (süß, säuerlich) (Deutschland)



Unser Brot der Woche: Roggenvollkornbrot 1kg (Biobäckerei Kaiser)

Unsere Käse-Abos der Woche:

Käse-Abo 1: Hexenkäse, außergewöhnlich mit Kräutern

Käse-Abo 2: Isnyer Rahmkäse, Allgäuer Käsespezialität

Käse-Abo 3: Schani das Schaf Frischkäse, Dattel & Curry

### Produkt der Woche:

Bunter Mangold – der erste aus Deutschland  
Mangold, der vom Aussehen her dem Spinat ähnelt, ist eine Kulturform der Rübe. Es gibt ihn mit weißem über gelb bis roten Stiel. Die farbenfrohe Gemüsepflanze wurde früher als „Spargel des kleinen Mannes“ bezeichnet, gewinnt aber in den letzten Jahren immer mehr an Beliebtheit. Er kann vielseitig eingesetzt werden, ob pur als Gemüse wie Spinat, in einer Gemüsepfanne oder sogar als Pesto.



### Aktuelles



Frühlingserwachen

In Ihrer letzten Kiste haben Sie einen kleinen Frühlingsgruß von uns bekommen – ein Bio-Hornveilchen. Die kleinen Frühlingsboten sind nun auch im Shop im 12er Pack für Sie erhältlich.

Ihr Kundenfeedback

Wir freuen uns immer über Ihr Feedback! Die ersten Feedbackkarten haben uns schon erreicht, wir freuen uns über zahlreiche Rückläufe. Gerne können Sie uns auch über unsere Google Rezensionen bewerten. Vielen Dank! :-)

# Aktuelle Angebote...



Wikana Kekse und Nahrungsmittel GmbH

**Dinkel Schoko Butterk...**

bisher 2,69 €

**2,19 €** / Stück

1 \* Stück (10,95 € / Kilogramm)



Gläserne Molkerei GmbH - 19217 Dechow

**Fassbutter Süßrahm n...**

bisher 4,79 €

**4,69 €** / Stück

1 \* Stück (18,76 € / Kilogramm)



Upländer Bauernmolkerei - 34508 Willing

**Hornveilchen Bunt, im ...**

bisher 23,89 €

**17,99 €** / 12 Stück



Allos Hof-Manufaktur GmbH - 28217 Brei

**Amaranth Crunchy Be...**

bisher 5,79 €

**4,99 €** / 400g

1 \* 400g (12,48 € / 1kg)

## Leckeres aus der Rezeptwelt – Guten Appetit!

### Rezeptideen für KW15

#### Spaghetti mit Mangold-Feta-Creme



(4 Personen)

- 500g Spaghetti
- 400g Mangold
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 grüne Chilischote
- 1 EL Butter
- 200ml Sahne
- 150g Feta-Käse
- etwas Salz

Mangold putzen und waschen. Blätter von den Stielen abtrennen und in feine Streifen schneiden. Stiele in kleine Stückchen schneiden. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Chilischote entkernen und fein hacken. In einem Topf die Butter auslassen, Zwiebeln, Knoblauch und Mangoldstiele darin bei schwacher Hitze 2 - 3 Min. dünsten. Mangold zugeben und zusammenfallen lassen. Sahne und Chili unterrühren und alles 3 - 4 Minuten köcheln lassen. Feta fein zerkrümeln und unter das Gemüse rühren. Mit Salz abschmecken.

Spaghetti in Salzwasser al dente kochen. Abgießen und die Mangold-Feta-Creme unterheben.

#### Wirsing-Kartoffel-Auflauf mit Feta



(4 Personen)

- 1 Wirsing
- 800g Kartoffeln
- Salz und Pfeffer
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 50g Speck (optional)
- 2 EL Öl
- 150g geriebener Käse
- 250g Feta-Käse
- 250ml Sahne

Den Wirsing in Streifen schneiden und in kochendem Salzwasser etwa 3 Minuten blanchieren. Die Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und ebenfalls etwa 10 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren.

Zwiebel, Knoblauch (und Speck) fein würfeln und in 1 EL Öl anschwitzen. Den Wirsing hinzugeben und kurz mitbraten.

Eine Auflaufform mit 1 EL Öl einfetten und die Kartoffelscheiben abwechselnd mit Wirsing, zerbröckeltem Feta und Emmentaler einschichten. Jede Schicht mit Salz (wenig!) und Pfeffer würzen. Mit einer Schicht Emmentaler abschließen und alles mit der Sahne übergießen.

Im Backofen bei 180 Grad etwa 35 Minuten backen.