

Kistenvorschau für KW28 (08.07.–12.07.2024)

Für die KW28 planen wir für Sie u.a. folgende Produkte in unseren Frischekisten:

- Bataviasalat grün (Biogärtnerei Hof Ardema, Taunusstein-Neuhof)
- Zucchini Mix grün und gelb (Morgentau Biolandhof, Kleinniedesheim)
- Bundmöhren aus Deutschland (Zell Biogemüse, Bruchköbel-Oberissigheim)
- Rotkohl (Morgentau Biolandhof, Kleinniedesheim)
- Auberginen (Spanien)
- Süßkartoffeln (Deutschland)
- Äpfel Jonagold, Traditionsapfel süß (Deutschland)
- Pflaumen dunkel (Italien)



Unser Brot der Woche: Kasteler Mischbrot 1kg (Biobäckerei Kaiser)

Unsere Käse-Abos der Woche:

Käse-Abo 1: Nordseekäse

Käse-Abo 2: Roter Casanova

Käse-Abo 3: Ziegengouda Mekkerstee italienische Kräuter



Produkt der Woche:

Auberginen

Sie haben eine glatte Schale, die dunkelviolett bis braun gefärbt ist. Es gibt aber auch weiße, grüne, orangerote und grünweiß marmorierte Auberginen. Eine Frucht kann länglich, ei-, birnen-, keulenförmig oder rund sein. Das Fruchtfleisch ist weißlich-cremefarben, hat eine schwammige Konsistenz und enthält viele kleine Samen. Auberginen bestehen bis zu 92% aus Wasser und enthalten wenig Kohlenhydrate, dafür aber viele Ballaststoffe. Mit ihrem leicht nussigen Aroma passen sie perfekt zu jedem anderen mediterranen Gemüse, wie Paprika, Zucchini und Tomaten, z.B. als Ratatouille.



Hier wird nichts weggeworfen!

Vielleicht hatten Sie auch schonmal eine kleine Überraschung in Ihrer Frischekiste – ein kostenloses Produkt zum Probieren oder mit kurzem Mindesthaltbarkeitsdatum.

Bei uns wird nämlich nichts weggeworfen!

Ganz neu bei uns im Shop gibt es jetzt zusätzlich auch die Kategorie „Aktion!“. Hier finden Sie Produkte mit verkürztem MHD zum Sonderpreis. Super, um mal neue Produkte auszuprobieren.

Frische Ware, wie Obst und Gemüse mit Schönheitsfehlern, oder welches es nicht in Ihre Frischekisten schafft, spenden wir an die Tafel für hilfsbedürftige Menschen.



Aktuelle Angebote...



ISB
Bioland
Bärlauchbutter 120g
bisher 3,99 €
3,99 € / Stück
1 * Stück (33,24 € / Kilogramm)



LaSelva Toskana Feinkost Vertriebs GmbH - 8216
100% kBA BNN-Herst
Crema di balsamico di Modena 1...
bisher 6,29 €
5,59 € / Stück
1 * Stück (22,36 € / Kilogramm)



Allos Hof-Manufaktur GmbH - 28217 Bremen
100% kBA BNN-Herst
Frucht pur, Schwarze Johannis...
bisher 3,79 €
3,79 € / 250g
1 * 250g (1,52 € / 100g)



Bauck GmbH - 29571 Rosche
Demeter
Hafer Müsli Beeren glutenfrei,
bisher 4,29 €
4,29 € / Stück
1 * Stück (10,09 € / Kilogramm)

Leckeres aus der Rezeptwelt – Guten Appetit! Rezeptideen für KW28

Gebackene Rotkohlsteaks



(4 Personen)
1 Rotkohl
200 g Feta
10 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen
2 TL Thymian
1 TL Paprikapulver
1 TL Pfeffer
½ TL Salz

Rotkohl in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden und auf ein Backblech legen. Knoblauchzehen fein würfeln. Olivenöl, Knoblauch, Thymian, Paprikapulver, Pfeffer und Salz zu einer Marinade verrühren. Rotkohlsteaks mit der Marinade bestreichen. Feta zerkrümeln und über die Rotkohlsteaks streuen. Rotkohlsteaks bei 200 °C ca. 20 Minuten backen. Alternativ können diese auch gegrillt werden.

Ratatouille-Pasta mit Oliven



(4 Personen)
2 EL Olivenöl
1 rote Zwiebel
400 g Paprika
300 g Auberginen
300 g Zucchini
250 g Cherry-Tomaten
2 EL Tomaten Passata
2 EL Balsamico Bianco
½ Bund Thymian, gehackt
Salz und Pfeffer
500 g Pasta
50 g Parmesan

Zwiebel pellen und fein hacken. Paprika, Auberginen, Zucchini und Tomaten putzen und würfeln. Zwiebeln in Olivenöl kurz anbraten, Gemüse dazugeben und kurz mitdämpfen. Passata, Balsamico und Thymian begeben, würzen und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 15 Min. köcheln lassen. Pasta in kochendem Salzwasser al dente kochen, abtropfen. Pasta unter das Ratatouille mischen, anrichten und mit Parmesan bestreut servieren.

Süßkartoffel-Kokos Suppe



(4 Portionen)
2 EL Olivenöl
1 Bund Bundzwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 Stück Ingwer
2 Süßkartoffel
500 ml Gemüsebrühe,
200 ml Kokosmilch
Salz und Pfeffer
½ Limette
4 Stiele Koriander

Bundzwiebeln fein schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Süßkartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer in Öl kurz andünsten. Kartoffelwürfel zugeben und ca. 3 Min. dünsten. Brühe und Kokosmilch zugießen, mit Salz und Pfeffer würzen und aufkochen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 20 Minuten köcheln. Limette auspressen. Koriander zupfen. Suppe fein pürieren, mit Limettensaft abschmecken und mit Koriander garniert servieren.