

In der KW33 haben wir für Sie u.a. folgende Produkte in unsere Frischekisten geplant:

- Eichblattsalat grün (Biogärtnerei Hof Ardema, Taunusstein-Neuhof)
- Cherrystrauchtomaten (Biogärtnerei Hof Ardema, Taunusstein-Neuhof)
- Zucchini-Kürbis Zaphito (Biogärtnerei Hof Ardema, Taunusstein-Neuhof)
- Stangenbohnen, handgepflückt (Biogärtnerei Hof Ardema, Taunusstein-Neuhof)
- Schlangengurken (Biogärtnerei Hof Ardema, Taunusstein-Neuhof)
- Rote Beete, regional (Zell Biogemüse, Bruchköbel-Oberissigheim)
- Zwetschgen (Obstbau Rudolf Speth, Ingelheim)
- Feigen frisch, bau/schwarz (Spanien)



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

Unsere Käse-Abos der Woche:

Käse-Abo 1: Le Bouton de Rose, Rahmkäse

Käse-Abo 2: Nordseekäse

Käse-Abo 3: Allgäuer Schaf-Heumilchkäse, 4 Monate gereift



Produkt der Woche:

Zucchini-Kürbis Zaphito

Zaphito, auch Zapallito oder Zappho genannt, gehört zu den Kürbisgewächsen, rankt allerdings nur wenig bis gar nicht und ist im Wuchs zwischen Zucchini und Kürbis anzusiedeln. Die flachrunden Früchte sind einfarbig dunkelgrün und haben einen Durchmesser von 8–12 cm. Sie riechen nach jungen Erbsen, der Geschmack ähnelt dem der Zucchini, ist aber etwas intensiver. Diese Sorte ist eine neu gezüchtete, biologische Sorte und wurde von Anfang an unter biodynamischen Bedingungen kultiviert, damit sie optimal an den Bio-Anbau angepasst ist.



Käsevielfalt bei Gesund & Munter

Bei uns im Shop finden Sie eine große Auswahl an verschiedenem Hart-, Schnitt und Weichkäse. Perfekt, um mal wieder eine leckere Käseplatte zu servieren – herzhaft & süß! Kennen Sie zudem schon unsere Käse-Tüten und Käse-Kisten?

Lassen Sie sich jede Woche mit einer oder mehreren leckeren neuen Sorten in Ihrer Frischekiste überraschen!

Perfekt für jeden Käseliebhaber!



Aktuelle Angebote...



Andechser Molkerei – 82346 Andechs
98%
Bioländer in Scheiben, 150g
bisher 3,89 €
3,69 € / Stück
1 * Stück (24,61 € / Kilogramm)



Andechser Molkerei – 82346 Andechs
98%
Camembert, Andechser natur,
bisher 2,49 €
2,49 € / Stück
1 * Stück (24,90 € / Kilogramm)



Ecofinia GmbH – 32051 Herford
100% kbA BNN-Herst
Kinderschoko Milchcremefüllu...
bisher 2,99 €
2,29 € / Stück
1 * Stück (22,90 € / Kilogramm)



Weiling GmbH – 48653 Coesfeld
EG-VO 2092/91
Macadamianüsse, 100g
bisher 4,29 €
3,99 € / Stück
1 * Stück (39,90 € / Kilogramm)

Leckeres aus der Rezeptwelt – Guten Appetit!

Rezeptideen für KW33

Zaphito mit Feta-Füllung



(4 Personen)
2 Zaphito Kürbisse
70 g Sojaschnetzel
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
200 g Schafskäse
2 EL Petersilie, gehackt
Salz, Pfeffer, Muskat
1 EL Olivenöl
Semmelbrösel
Gemüsebrühe

Zaphito halbieren, aushöhlen. Fruchtfleisch fein würfeln. Sojaschnetzel nach Packungsanleitung garen. Zwiebel und Knoblauch pellen, fein hacken und dann in Olivenöl andünsten. Fruchtfleisch und Sojaschnetzel dazugeben und ca. 3 Minuten mitbraten. Schafskäse zerbröseln und unterrühren. Petersilie hinzugeben und mit Salz, Muskat und Pfeffer würzen. Etwas Semmelbrösel unterrühren. Füllung in die Kürbisse geben und in einer mit 1 Tasse Gemüsebrühe gefüllten Auflaufform bei Umluft 190 Grad ca. 30 Minuten backen. Dazu z.B. Tomatensauce und Reis servieren.

Stangenbohnen-Tomatensalat



(4 Personen)
300 g Stangenbohnen
400 g Kichererbsen
250 g Cherrytomaten
1 Zwiebel
1 Zitrone
1 Bund Schnittlauch
1 TL Honig
4 TL Olivenöl
2 EL Balsamicoessig

Bohnen putzen, dritteln und in Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Tomaten halbieren und klein schneiden. Kichererbsen aus der Dose abtropfen lassen. Zwiebel pellen und fein würfeln. Schnittlauch fein hacken. Von der Zitronenschale Zesten abschälen. Alles vermischen und aus 4 TL Öl, 1 TL Honig und 2 EL Essig ein Dressing mischen und über den Salat geben. Mind. 30 Minuten ziehen lassen.

Feigen-Chutney – Perfekt zu Käse!



(2 Gläser)
250 g rote Zwiebeln
1 EL Rapsöl
50 ml Weißweinessig
50 ml Rotwein
500 g frische Feigen
100 g Rohrzucker
Salz und Pfeffer

Zwiebeln pellen und in Würfel schneiden. In Rapsöl in einem Topf für etwa fünf Minuten andünsten. Mit Essig und Wein ablöschen. Feigen in kleine Stücke scheiden und mitdünsten. Rohrzucker, Salz und Pfeffer hinzugeben. Chutney ca. 15 Minuten köcheln. Das noch heiße Feigen-Chutney in sterilisierte Gläser füllen und fest verschließen. Das Feigen-Chutney hält es sich an einem dunklen und trockenen Ort mindestens zwei bis drei Monate lang.