

Für die KW37 planen wir für Sie u.a. folgende Produkte in unseren Frischekisten:

- Eichblattsalat, grün (Biogärtnerei Hof Ardema, Taunusstein-Neuhof)
- Cherrytomaten (Biogärtnerei Hof Ardema, Taunusstein-Neuhof)
- Kräuter, z. B. Schnittlauch im Bund (Biogärtnerei Hof Ardema, Taunusstein-Neuhof)
- Möhren (Zell Biogemüse, Bruchköbel-Oberissigheim)
- Süßkartoffeln (Zell Biogemüse, Bruchköbel-Oberissigheim)
- Äpfel Royal Gala, süß (Obstbau Rudolf Speth, Ingelheim)
- Trauben, blau (Bischmann, Wintersheim)



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

Unsere Käse-Abos der Woche:

Käse-Abo 1: Zornickel bunter Pfeffer, Hof Zorn

Käse-Abo 2: Herbstgouda Olive, Tomate, Rosmarin

Käse-Abo 3: Schafkäse Knoblauch, Kapellenhof



Produkt der Woche:

Birnen

Die Birne ist, wie der Apfel auch, ein Kernobst und wächst an Bäumen. Mittlerweile sind ca. 5000 Sorten bekannt, beispielsweise die Williams Christ oder Alexander Lucas sowie Abate. Birnen haben einen niedrigen Säuregehalt und werden von Menschen mit empfindlichem Magen gut vertragen. Sie enthalten viele Ballaststoff, Phosphor, Folsäure und Kalzium und die Vitamine A, B, und C. Das enthaltene Kalium entwässert.

Am häufigsten werden Birnen roh mit Schale verzehrt. Sie reifen schnell bei Zimmertemperatur nach.



Frisches Geflügel

Für die KW40 vom 30.09. - 05.10.2024
kannst Du hier frisches Geflügel-Fleisch
vom Bio-Hof Schäfer aus Alheim
vorbestellen.

Die Tiere leben dort artgerecht im Auslauf
mit Wintergarten.

Der Bestellschluss ist der 12.09.2024.



Produkte aus unserem Shop...



15B
Bioland
Bärlauchbutter 120g
bisher 3,99 €
3,99 € / Stück
1* Stück (33,24 € / Kilogramm)



Gläserne Molkerei GmbH - 19217 Dechow
Naturland
Joghurt griechische Art Va...
bisher 1,19 €
1,19 € / Stück
1* Stück (7,93 € / Kilogramm)



De Rit Naturfeinkost GmbH - 46459 Rees
100% kbA BNN-Herst
Weiße Bohnen in Tomaten...
bisher 2,59 €
2,59 € / Stück
1* Stück (7,40 € / Kilogramm)

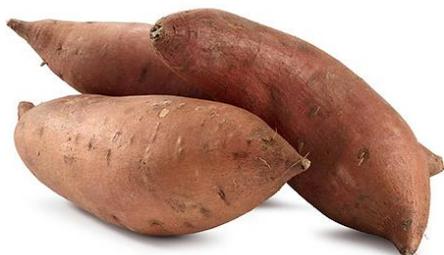


Bauck GmbH - 29571 Rosche
Demeter
Zuckerrübensirup im Bech...
bisher 4,59 €
3,99 € / Stück
1* Stück (8,87 € / Kilogramm)

Leckeres aus der Rezeptwelt – Guten Appetit!

Rezeptideen für KW37

Ofengemüse



(4 Personen)
500 g Kartoffeln
500 g Süßkartoffeln
2 Möhren
2 Pastinaken
2 Zwiebeln
1 Paprikaschote
1 EL Kräuter d. Prov.
1 TL Salz und Pfeffer
3 Knoblauchzehen,
Olivenöl, Rosmarin,
Fetakäse ggf.

Kartoffeln, Süßkartoffeln, Möhren und Pastinaken schälen und in Stücke schneiden. Paprika in größere Stücke schneiden. Zwiebeln in dicke Scheiben schneiden. Das Gemüse in eine große Auflaufform geben. Knobli pressen und mit Kräutern der Provence, Salz, Pfeffer über das Gemüse streuen. Olivenöl und Rosmarinzweige darüber geben. Form in den Ofen schieben (Umluft 160 Grad, Ober-Unterhitze 180 Grad). Nach 15 min mischen, mit Alufolie abdecken, diese dann 10 – 15 min vor Ende der Backzeit (ca. 40 min) entfernen.

Kräuterbutter



(4 Personen)
500 g Butter
½ Bund Petersilie
½ Schnittlauch
1 EL Basilikum
1 EL Oregano
1 EL Dill
1 TL Salz
Pfeffer und weitere
Kräuter nach
Geschmack

Die Butter erwärmen, die Kräuter sehr fein hacken.

Die gehackten Kräuter mit der Butter gut vermischen. Salz und Pfeffer untermischen. Dazu passt Baguette.

Süßer Birnenauflauf



(2-4 Personen)
100 g Dinkelmehl
1 Tasse Milch
50 g Zucker
4 Eier, getrennt
3 EL Butter,
geschmolzen
6 halbe Birnen
2 EL Zucker
Zitronensaft,
Puderzucker, Salz

Dinkelmehl mit 1 Prise Salz, Milch, Zucker und dem Eigelb zu einem glatten Teig verrühren. 1 EL geschmolzene Butter untermischen, den Teig etwa 20 Minuten quellen lassen. Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen, unter den Teig heben. Eine flache Auflaufform fetten, den Teig einfüllen und im Ofen bei 180 Grad 8 Minuten stocken lassen. Die Form herausnehmen, die in Spalten geschnittenen Birnen mit Zitronensaft beträufeln, auf dem Teig anrichten. Mit 2 EL flüssiger Butter beträufeln und mit dem Zucker bestreuen. Erneut in den Backofen schieben und in etwa 20 Minuten fertig backen. Den Birnenauflauf herausnehmen, mit Puderzucker bestäuben und sofort servieren.