

Kistenvorschau für KW38 (16.09.–20.09.2024)

Für die KW38 planen wir für Sie u.a. folgende Produkte in unseren Frischekisten:

- Bataviasalat rot (Zell Biogemüse, Bruchköbel–Oberissigheim)
- Zuckermais, frisch (Zell Biogemüse, Bruchköbel–Oberissigheim)
- Zucchini (Zell Biogemüse, Bruchköbel–Oberissigheim)
- Wirsing (Zell Biogemüse, Bruchköbel–Oberissigheim)
- Tomaten (Deutschland)
- Äpfel Santana süß-sauer (Obstbau Rudolf Speth, Ingelheim)
- Trauben weiß „Fanny“ (Weingut Bischmann, Wintersheim)
- Honigmelone Thrakis , ca. 1kg (Spanien)



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

Unsere Käse-Abos der Woche:

Käse-Abo 1: Oktoberfest-Käse

Käse-Abo 2: Willibär Weichkäse, ca. 140g

Käse-Abo 3: Lammbert Schaf Weichkäse Walnuss



Produkt der Woche:

Wirsing

Die leckere und vielseitige Kohlsaison hat begonnen! Der Wirsingkohl ist dunkelgrün und würzig. Wirsing ist genau wie Weiß- oder Rotkohl ein Kopfkohl. Er enthält sehr viel Vitamin C und Folsäure. Das Gemüse ist vielseitig einsetzbar und kann gekocht, geschmort und gebraten werden.

Seinen Ursprung hat der Wirsing in Italien. Wirsing kann länger im Kühlschrank und im kühlen Keller gelagert werden, blanchieren und einfrieren ist ebenfalls möglich.



ProFit jetzt mit Gesund & Munter

Mit dem Gutscheinprogramm ProFit können Betriebe ihren Mitarbeitenden zusätzliche Leistungen zukommen lassen. Die Gutscheine können bei verschiedenen Unternehmen eingelöst werden. Ab sofort auch mit leckeren Bio-Lebensmitteln von Gesund & Munter. Bedient werden die Themen gesunde Ernährung, Outdoor Aktivitäten, Bewegung & Erholung und Vorsorge und Gesundheitschecks.



Aktuelle Angebote...

Aktion!
NEU! NEU! NEU!
Bis zum 13.09.2024



NAF
EG-VO 2092/91
Datteln Probierpaket, 4 Sorten
bisher 19,99 €
19,99 € / 4x100g
1 * 4x100g (49,98 € / KG)

Aktion!
Daueraktionspreis
Bis zum 13.09.2024



BioVisio GmbH - 95032 Hof
EG-VO 2092/91
Mango getrocknet "Brooks"
bisher 6,29 €
5,99 € / Stück
1 * Stück (29,95 € / Kilogramm)

Aktion!
NEU! NEU! NEU!
Bis zum 13.09.2024



Molkerei Söbbeke GmbH - 48599 Gronau
Bioland
Joghurt Feige Zimt 3,8%, 500g
bisher 2,69 €
2,69 € / Stück
1 * Stück (5,38 € / Kilogramm)

Aktion!
NEU! NEU! NEU!
Bis zum 13.09.2024



Andechser Molkerei - 82346 Andechs
Bioland
Skyr Vanille 0,2%, im Becher,
bisher 2,39 €
2,39 € / Stück
1 * Stück (5,98 € / Kilogramm)

Leckeres aus der Rezeptwelt – Guten Appetit! Rezeptideen für KW38

Knackiger Wirsing-Möhrensalat



(4 Personen)
600 g Wirsing
100 g Joghurt
4 EL saure Sahne
1 TL Senf
2 EL Apfelessig
½ TL Salz, Pfeffer
1 Prise Kümmel
1 TL Rohrohrzucker
2 Möhren

Wirsing von den äußeren Blättern trennen, vierteln und Strunk herausschneiden. Wirsing in dünne Streifen schneiden. Für das Dressing Joghurt mit saurer Sahne, Senf, Essig, Salz, Pfeffer, Kümmel und Zucker verrühren. Wirsing mit dem Dressing in eine große Schüssel geben und durchkneten. Möhren raspeln und mit dem Wirsing vermengen. Den Salat 30 Minuten ziehen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zuckermais-Cremesuppe



(4 Portionen)
4 Zuckermaiskolben
1 Zwiebel
1 EL Margarine
1 EL Mehl
700 ml Milch
200 ml Schlagsahne
½ TL Zitronensaft
Salz, Pfeffer
Frische Kräuter

Margarine erhitzen und fein gewürfelte Zwiebel darin andünsten. Mehl unterrühren und mit Milch ablöschen. Suppe aufkochen, Maiskörner von den frischen Maiskolben mit einem scharfen Messer abschneiden und in die Suppe geben. Ca. 15 Min. kochen lassen, bis der Mais gar ist. Schlagsahne steif schlagen und vorsichtig unterheben, danach nicht mehr kochen. Die gewaschenen und gehackten Kräuter über die Suppe geben.

Trauben-Crumble



(4 Personen)
230 g Mehl
50 g Mandelblättchen
75 g Zucker
150 g Butter
2 Prisen Zimt
1 Teelöffel
Vanillepaste
500 g Weintrauben
25 g Zucker
50 ml Traubensaft

Mehl, Mandeln, Zucker und kalte Butter in kleinen Stückchen zusammen mit Zimt und Vanille mit dem Handrührgerät zu Streuseln verkneten und beiseitestellen. Ofen auf 190 Grad (Umluft) vorheizen. Trauben von der Rebe lösen, waschen und kurz mit Zucker und Saft aufkochen. Dann in eine Auflaufform geben, Streusel darauf verteilen und im Ofen backen, bis die Streusel goldgelb sind.