

Kistenvorschau für KW39 (23.09.-27.09.2024)

Für die KW39 planen wir für Sie u.a. folgende Produkte in unseren Frischekisten:

- Blattsalat der Saison (Biogärtnerei Hof Ardema, Taunusstein-Neuhof)
- Kürbis Hokkaido (Biogärtnerei Hof Ardema, Taunusstein-Neuhof)
- Schnittlauch im Bund (Biohof Ohlig, Koblenz)
- Ringelbeete (Deutschland)
- Fenchel (Zell Biogemüse, Bruchköbel-Oberissigheim)
- Äpfel Freya, süß-sauer, knackig frisch (Obstbau Rudolf Speth, Ingelheim)
- Birnen Williams (Deutschland)
- Mini Kiwi (Kiwibeeren) 250g (Deutschland)



Unser Brot der Woche: Urkorn-Brot, 750g (Biobäckerei Kaiser)

Unsere Käse-Abos der Woche:

Käse-Abo 1: Weidevogel-Käse pikant

Käse-Abo 2: Waldkäse Steinpilz-Wacholderbeere

Käse-Abo 3: Schlierbacher Camembert Schaf



Produkt der Woche:

Ringelbeete (Tonda di Chioggia)

Das regionale Gemüse wird oft unterschätzt, ist aber ein wahres Superfood!

Für gewöhnlich kennen wir die Betenknolle in rot oder gelb. Die Ringelbeete ist aber eine ganz besondere Schönheit mit ihren farbigen Kringeln. Die Rübe hat eine dünne Schale mit saftigem, aromatischem Geschmack. Sie ist reich an Vitamin B, Kalium, Eisen und Folsäure und stärkt unseren Organismus.

Besonders roh im Salat oder als Saft bleiben die vielen Inhaltsstoffe erhalten. Sie kann zudem gegart als Beilage oder in Suppen verarbeitet werden.



Weidevogelkäse Aktion KW39

Die Zahl der beheimateten Weidevögel in den Niederlanden, die ihre Jungen großziehen, ist seit Jahren stark rückläufig. Unser Käselieferant Bastiaansen hat deshalb mit dem niederländischen Vogelschutzverein, den Weidevogelkäse entwickelt. Die Milch für den Käse stammt von Biobauern, die ihre Flächen nach den Weidevogelschutz Vorgaben betreiben. Teile der Flächen werden den Weidevögeln zum Nisten und zur Aufzucht deren Jungen zur Verfügung gestellt. Bei uns finden Sie den leckeren Schnittkäse jetzt in Aktion.



Aktuelle Angebote...



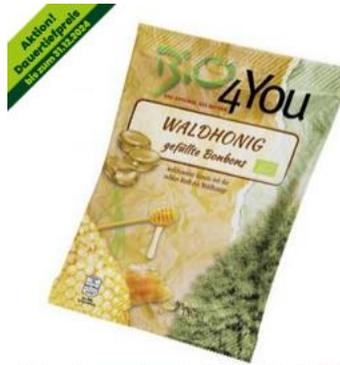
Weiling GmbH - 48653 Coesfeld
EG-VO 2092/91

b*Frühstückshonig cremig, 500g

bisher 6,99 €

6,99 € / Stück

1 * Stück (13,98 € / Kilogramm)



Liebhart's Gesundheits GmbH & Co. KG - 32758
98%

Waldhonig Bonbons, 75g

bisher 1,49 €

1,29 € / Stück

1 * Stück (17,20 € / Kilogramm)



Weißenhörner Molkerei GmbH - 89264 Weißen
Bioland

Frischcreme Toskana, 125g

bisher 2,69 €

2,59 € / Stück

1 * Stück (20,72 € / Kilogramm)



Züger Frischkäse GmbH - 78464 Kon-
100% kbA BNN-Herst

Brat- & Grillkäse Provencal

bisher 4,29 €

3,99 € / Stück

1 * Stück (24,94 € / Kilogramm)

Leckeres aus der Rezeptwelt – Guten Appetit!

Rezeptideen für KW39

Asia Ringelbete-Möhrensalat



(4 Personen)

- 2 Möhren
- 2 Knollen Ringelbete
- 2 EL Mandeln, gehackt
- 2 EL Pistazien, gehackt
- Für das Dressing:
- 4 EL Olivenöl
- 1 EL Sesamöl
- 1 EL Limettensaft
- 1 EL Sojasoße
- 1 TL Honig
- 1 TL Ingwer

Möhren und Ringelbete schälen und in dünne Scheiben hobeln. In eine Schüssel geben. Öle, Sojasoße, Honig, Limettensaft und geriebenen Ingwer zu einem Dressing vermischen und über das Gemüse geben. Gut durchmischen und 30 Minuten ziehen lassen. Salat auf Servierteller geben und die gehackten Nüsse darüber verteilen.

Ofen Hokkaidokürbis mit Feta



(4 Portionen)

- 500 g Hokkaidokürbis
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Rosmarinzweige
- 4 Thymianzweige
- 70 ml Brühe
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL Gewürze
- 200 g Cherrytomaten
- Pfeffer und Salz

Kürbis in 2 cm große Würfel, Zwiebel in Spalten schneiden, Knoblauch hacken. Gemüse mit Rosmarin und Thymian in die Auflaufform füllen. Mit Pfeffer, Salz und Gewürzen nach Wahl würzen, Brühe angießen und alles etwas durchmischen. Mit 2 EL Olivenöl betröpfeln und 15 Minuten bei 220 °C Ober-/Unterhitze im Ofen backen. Tomaten halbieren und salzen. Feta mittig auf dem Kürbisgemüse platzieren und die Tomaten drumherum verteilen. 20 Min weiter backen. Alles mit Kürbiskernen und frischem Thymian bestreut servieren.

Mini-Kiwi Overnight-Oats



(2 Personen)

- 100 g Haferflocken
- 375 ml Hafermilch
- 2 EL Kokosjoghurt
- 2 EL Chiasamen
- ½ TL Zimt
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 30 g Nüsse, gehackt
- 100 g Mini-Kiwis

Alle Zutaten außer die Mini-Kiwi und Nüsse in ein Glas geben, vermischen und über Nacht abgedeckt in den Kühlschrank stellen. Am nächsten Morgen umrühren. Mini Kiwis in Scheiben schneiden und mit gehackten Nüssen über die Overnight-Oats geben.

Mini-Kiwi

Die kleinen Verwandten der großen, haarigen Kiwi, auch Kiwai oder Kiwibeeren genannt, wachsen wie Trauben an Weinreben. Sie sind im reifen Zustand säurearmer und können direkt mit der Schale genackt werden.