

Kistenvorschau für KW40 (30.09.–05.10.2024)

Für die KW40 planen wir für Sie u.a. folgende Produkte in unseren Frischekisten:

- Radicciosalat (Biogärtnerei Hof Ardema, Taunusstein-Neuhof)
- Grünkohl (Biogärtnerei Hof Ardema, Taunusstein-Neuhof)
- Kohlrabi (Biogärtnerei Hof Ardema, Taunusstein-Neuhof)
- Gelbe Beete (Deutschland)
- Steinchampignons (Deutschland)
- Äpfel Elstar süß, saftig lecker (Obstbau Rudolf Speth, Ingelheim)
- Trauben blau, Sorte Dornfelder (Weingut Bischmann, Wintersheim)
- Satsumas, grünliche, kernlose Mandarine (Italien)



Unser Brot der Woche: Rhein.Vollkornbrot 750g (Biobäckerei Kaiser)

Unsere Käse-Abos der Woche:

Käse-Abo 1: Frischkäse Walnuss-Karamell Wanda

Käse-Abo 2: Le Maître Rouge Vache, würzige Spezialität

Käse-Abo 3: Ziegenkäse Le Maître Rouge Chevre



Produkt der Woche:

Radiccio Salat

Der Radicchio ist eine Form der Zichorie, die durch eine dunkelrote Farbe und einen leicht bitteren Geschmack charakterisiert ist.

Er stammt aus Italien, insbesondere aus der Region Venetien.

Der leicht bittere Geschmack wird dem Salat vom Bitterstoff Lactucopikrin gegeben. Radicchio wird meist als leckerer Powersalat mit leicht süßem Dressing zubereitet, kann aber auch wunderbar zu warmen Gerichten kombiniert werden. Radicchio enthält gesunde Bitterstoffe, aber auch viele Vitamine und Mineralstoffe.



Liefertagsverschiebung KW40



Am Tag der deutschen Einheit, Donnerstag, dem 03.10.24, findet keine Auslieferung statt.

Die Liefertage verschieben sich wie folgt:

Do. → Fr. 04.10. Bestellschluss: Mi, 7 Uhr

Fr. → Sa. 05.10. Bestellschluss: Do, 7 Uhr

Geschenkgutscheine von Gesund & Munter

Sie möchten einem besonderen Menschen eine Freude bereiten? Kein Problem! Verschenken Sie doch einfach einen Gutschein für unsere Frischekiste. Diese erhalten Sie als PDF zum selber Ausdrucken oder auf Wunsch ausgedruckt per Post.



Aktuelle Angebote...



Barnhouse Naturprodukte – 85737 Ismaning
100% kBA BNN-Herst

Krunchy Apfel Zimt, Haferbasis, ..
bisher 3,99 €

3,99 € / Stück
1 * Stück (10,64 € / Kilogramm)



Molkerei Söbbeke GmbH – 48599 Gronau
Bioland

Joghurt mild Kokos 7,5%, 500g
bisher 2,79 €

2,79 € / Stück
1 * Stück (5,58 € / Kilogramm)



NaraFood – 86495 Eurasburg
EG-VO 2092/91

Datteln Probierpaket, 4 Sorten
bisher 10,99 €

19,99 € / 4x100g
1 * 4x100g (49,98 € / KG)



Hale GmbH – Österreich – 4552 Wartberg/Krems
100% kBA BNN-Herst

Kokos Joghurt Alternative, Vani...
bisher 1,79 €

1,79 € / Stück
1 * Stück (9,95 € / Kilogramm)

Leckeres aus der Rezeptwelt – Guten Appetit! Rezeptideen für KW40

Gebratener Radiccio



(4 Personen)
400 g Radicchio
1 Knoblauchzehe
2 Schalotten
15 g Parmesan
1½ EL Olivenöl
Salz und Pfeffer
1 EL Honig
2 EL Balsamico
Vollkornbrot

Radicchio putzen und in Viertel teilen. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Radicchio darin 5-6 Minuten goldbraun anbraten. Würzen und herausnehmen. Restliches Olivenöl in die Pfanne geben, gehackte Schalotten und Knoblauch dazu geben, glasig dünsten. Honig dazugeben, kurz anschwitzen und mit dem Balsamico ablöschen. Radicchio zurück in die Pfanne geben und im Honig-Balsamico-Sud wenden. Zu Vollkornbrot servieren.

Grünkohl mit Räuchertofu



(4 Portionen)
1 kg Grünkohl
1 kg Kartoffel
500 g Zwiebeln
400 g Räuchertofu
400 ml Gemüsebrühe
Rapsöl
100 ml Senf
Salz und Pfeffer

Zwiebeln fein würfeln und in Öl glasig dünsten. Grünkohl putzen, klein hacken und hinzugeben und ebenfalls leicht dünsten. Mit Gemüsebrühe auffüllen und köcheln lassen. Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden. Räuchertofu in Würfel schneiden und in einer Pfanne kross anbraten. Nach 45 min. Kochzeit des Grünkohls Kartoffelwürfel hinzugeben und weitere 20 min. köcheln lassen. Räuchertofu hinzufügen und weitere 15 min. kochen. Mit Salz, Pfeffer und Senf abschmecken.

Herbstlicher Apfel-Kürbissmoothie



(2 Personen)
2 Handvoll Spinat
100 g Muskat-Kürbis
1 Banane geschält
1 Äpfel
2 kleine Birnen
2 Medjool-Datteln
2 Orangen (Saft)
Zitronensaft
300 ml Wasser

Spinat, Birne und Apfel klein schneiden. Banane und Kürbis schälen, Kürbiskerne entfernen und in kleine Stücke schneiden. Gemüse und Obst in den Mixer geben, Gewürze nach Belieben dazugeben. Danach mit Orangensaft und Wasser aufgießen. Solange mixen, bis eine cremige Konsistenz entstanden ist. Kalt servieren!