

Kistenvorschau für KW40 (30.09.–05.10.2024)

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

- Eichblattsalat rot (Zell Biogemüse, Bruchköbel–Oberissigheim)
- Kohlrabi blau (Biogärtnerei Hof Ardema, Taunusstein–Neuhof)
- Staudensellerie (Biohof Ohlig, Koblenz)
- Schnittlauch im Bund (Biohof Ohlig, Koblenz)
- Strauchtomaten, regional (Zell Biogemüse, Bruchköbel–Oberissigheim)
- Süßkartoffeln, Bataten (Zell Biogemüse, Bruchköbel–Oberissigheim)
- Äpfel Pinova, süß, knackig frisch (Deutschland)
- Grapefruit rot, Ruby Star (Spanien)
- Granatapfel, klein aber fein (Spanien)



Unser Brot der Woche: Roggenvollkornbrot 1kg (Biobäckerei Kaiser)

Unsere Käse-Abos der Woche:

Käse-Abo 1: Allgäuer Grüner Pfeffer, feiner Rahmkäse mit grünem Pfeffer

Käse-Abo 2: St. Hildegardis, Klassiker mit Kräutern veredelt

Käse-Abo 3: Roquefort AOP Roquebelle, Schafkäse



Regionale Woche

Wir haben schon Oktober – dennoch finden Sie diese Woche nur regionale Gemüsesorten in allen FrischeKisten!

Die Ernte hat sich in diesem Jahr durch die schwierigen Wetterbedingungen zwar nach hinten verschoben, aber dafür können wir umso länger leckere regionale Sorten, wie z.B. Tomaten genießen. Die Tomaten und den Kohlrabi gibt es noch direkt vom Hof Ardema. Knackige Staudensellerie und Süßkartoffeln kommen aus Bruchköbel. Eine bunte Vielfalt für den Essensplan. Guten Appetit!



Erster Federweißer und Zwiebelkuchen

Passend zur Herbstzeit gibt es jetzt leckeren Federweißer bei uns im Shop. Der süffige Jungwein ist der erste neue Wein dessen Gärung gerade erst begonnen hat. Er schmeckt süß, lieblich, fruchtig-saftig und leicht bizzelig.

Passend dazu gibt es von der Biobäckerei Kaiser deftigen Dinkel-Zwiebelkuchen. Die perfekte Kombination: Süß & herzhaft.



Aktuelle Angebote...

Aktion!
NEU! NEU! NEU!
Bis zum 22.12.2014



HES
Bioland
Weingut Sauer, Federweißer
bisher 4,99 €
4,99 € / Flasche
1 * Flasche (6,65 € / Liter)

Aktion!
NEU! NEU! NEU!
Bis zum 22.12.2014



Weingut Bischoffmännchen 67587 Wintersheim
Bioland
Traubensaft, weiß, Weingut Bi
bisher 3,99 €
3,99 € / Flasche
1 * Flasche (5,32 € / Liter)



Bio-Bäckerei Biokaiser GmbH - 55252 Mainz
Bioland
Dinkel-Zwiebelkuchen rund, ca..
35,99 € / 8 Stück
1 * 8 Stück (44,99 € / Kilogramm)



Vallée-Verte - 77694 Kehl
100% kbA BNN-Herst
Camembert Gillot J 55% 150g
5,99 € / Stück
1 * Stück (39,95 € / Kilogramm)

Leckeres aus der Rezeptwelt – Guten Appetit! Rezeptideen für KW40

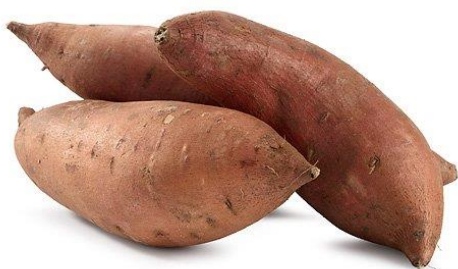
Staudensellerie-Kartoffelsuppe



(4 Personen)
350 g Staudensellerie
4 El saure Sahne
400 g Kartoffeln
1 Zwiebel
Rapsöl
700 ml Gemüsebrühe
Salz und Pfeffer
Muskatnuss

Staudensellerie putzen, in Stücke schneiden. Selleriegrün fein hacken, zum Garnieren beiseitelegen. Kartoffeln schälen, grob würfeln. Zwiebel pellen, fein würfeln und in Rapsöl andünsten, Gemüsewürfel zugeben, Gemüsebrühe angießen, zugedeckt ca. 15 Min. köcheln lassen. Suppe fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Mit saurer Sahne und Selleriegrün garnieren.

Süßkartoffel-Kürbis Chili



(4 Portionen)
300 g Kürbis
400 g Süßkartoffel
1 rote Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 TL Paprikapulver
1/2 TL Chiliflocken
Zimt, Kreuzkümmel
1 EL Tomatenmark
400 g Tomatenpassata
1 Dose Mais
1 Dose Kidneybohnen
1 EL brauner Zucker
0,5 l Gemüsebrühe
Olivenöl

Kürbis und Süßkartoffel schälen und in Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch pellen, fein würfeln und im Öl glasig anschwitzen. Paprikapulver, Chili, Zimt und Kreuzkümmel zugeben, kurz mit anbraten. Kürbis- und Süßkartoffel und Tomatenmark zugeben und anbraten. Passata und Gemüsebrühe angießen, etwa 20 Minuten leicht köcheln. Bohnen und Mais abgießen, mit ins Chili geben und weitere 15 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit saurer Sahne als Topping und zu z.B. Reis servieren.

Granatapfel-Quark-Creme



(4 Personen)
500 g Magerquark
1/2 Granatapfel
1 Pck. Vanillezucker
80 g Puderzucker
75 g Dinkelbutterkekse
Apfel-Granatapfelsaft

Granatapfel in Stücke brechen und entkernen. Magerquark, Vanillezucker und Puderzucker in zu einer Creme verrühren. In eine Auflaufform eine Lage Butterkekse legen und mit etwas Saft tränken. Eine Schicht Quarkcreme darauf geben und glattstreichen. Dann einen Teil Granatapfelkerne verteilen und wieder eine Schicht getränkte Butterkekse darauflegen. Schicht für Schicht wiederholen. Das Dessert ein paar Stunden kaltstellen.