

Kistenvorschau für KW42 (14.10.–18.10.2024)

Für die KW42 planen wir für Sie u.a. folgende Produkte in unseren Frischekisten:

- Endiviensalat (Biogärtnerei Hof Ardema, Taunusstein-Neuhof)
- Kürbis Butternut (Biogärtnerei Hof Ardema, Taunusstein-Neuhof)
- Fenchel (Zell Biogemüse, Bruchköbel-Oberissigheim)
- Zwiebeln gelb/weiß (Zell Biogemüse, Bruchköbel-Oberissigheim)
- Grünkohl (Biogärtnerei Hof Ardema, Taunusstein-Neuhof)
- Auberginen (Spanien)
- Äpfel Jonagold, Traditionsapfel süß (Obstbau Rudolf Speth, Ingelheim)
- Birnen Alexander Lucas (Deutschland)
- Satsumas, grünliche, kernlose Mandarine (Italien)



Unser Brot der Woche: Sonnenblumenbrot 750g (Biobäckerei Kaiser)

Unsere Käse-Abos der Woche:

Käse-Abo 1: Adelegger Bergkäse, 6 Monate gereift

Käse-Abo 2: Allgäuer Chili, feiner Rahmkäse mit Chili verfeinert

Käse-Abo 3: Ziegenbutterkäse in Scheiben & Ziegen Frischkäsetaler Honig



Gemüse der Woche

Grünkohl

Der Grünkohl, Braunkohl oder Krauskohl gehört zur Familie der Kreuzblütengewächse. Er stammt vom Wildkohl ab und ist eine schnellwüchsige Blattkohlart. Hierzulande ist Grünkohl besonders im Norden beliebt. Das typische Herbst/Wintergemüse wird meist deftig mit Kartoffeln und Wurst serviert. Aber das vielseitige Gemüse kann auch in leichteren Speisen und sogar roh im Salat verzehrt werden. Neben zahlreichen Vitaminen und Mineralstoffen ist das Gemüse reich an Ballaststoffen und Proteinen.

Ein wahres „Super Food“!!



News

Biogartenmesse Wehrheim

Wir sind mit dabei! Am 19. + 20. Oktober finden Sie uns auf der Biogartenmesse in Wehrheim. Die Ausstellung mit rund 80 Ausstellern rund um Bio-Pflanzen und Gärtnern, Handwerk, Bio-Lebensmittel und ökologisch nachhaltigen Produkten findet in Wehrheim auf dem Kloster Thorn statt.

Wir von Gesund und Munter sind als Aussteller mit dabei und stellen unsere Produkte vor – wir sind gespannt und freuen uns sehr auf Ihren Besuch!



BIOGARTENMESSE

Nachhaltige Gartenkultur & Lebensart

Aktuelle Angebote...



KIF
EG-VO 2092/91
Badischer Federweißrot, 1 Liter
bisher 4,99 €
4,99 € / Flasche
1 * Flasche (4,99 € / Liter)



Stockner GmbH & Co. KG - 94428 Eichendorf
100% kbA BNN-Herst
Teig für Quiche & Tartes, 270g
bisher 3,59 €
3,59 € / Stück
1 * Stück (13,30 € / Kilogramm)



Molkerei Söbbeke GmbH - 48599 Gronau
Bioland
Joghurt Feige Zimt 3,8%, 500g
bisher 2,69 €
2,49 € / Stück
1 * Stück (4,98 € / Kilogramm)



Molkereigenossenschaft Hohenlohe-Franker
Demeter
Schwedenmilch Vanille fresh,
bisher 1,89 €
1,89 € / Stück
1 * Stück (3,78 € / Kilogramm)

Leckeres aus der Rezeptwelt – Guten Appetit! Rezeptideen für KW42

Grünkohl-Kürbis Frittata



(4 Personen)
500 g Kürbis
1 rote Zwiebel
150 g Grünkohl
6 Eier
150 ml Schlagsahne
150 ml Milch
100 g Camembert
3 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer, Muskat
½ TL Chilipulver

Auflaufform im Ofen bei 220 Grad vorheizen. Kürbis entkernen, in Spalten schneiden. Zwiebel fein schneiden. Kürbis und Zwiebeln mit Olivenöl mischen und in die Auflaufform geben. Ca. 8 Minuten im Ofen garen. Grünkohl putzen, in Stücke zupfen und in kochendem Salzwasser kurz blanchieren. Eier, Sahne, Milch, Salz, Pfeffer, Muskat und Chili verquirlen. Käse in Scheiben schneiden. Grünkohl in die Form geben, Eiermilch darüber gießen. Mit Käse belegen und weitere ca. 15 Minuten braten.

Butternut Kürbis Risotto



(4 Portionen)
500 g Kürbissfleisch
400 g Risottoreis
2 Zwiebeln
4 Knoblauchzehen
1 Liter Gemüfefond
200 ml Weißwein
80g Parmesan
Salz, Pfeffer, Muskat, Öl

Kürbis schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden, Zwiebeln und Knoblauch pellen und würfeln. Beides kurz in Olivenöl andünsten, Reis hinzufügen und kurz mitdünsten lassen. Mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen, nach und nach Brühe angießen. Unter stetigem Rühren den Reis al dente garen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Parmesan reiben und unterrühren.

Warmer Endivien-Kartoffelsalat



(4 Personen)
300 g Endivien
300 g Kartoffeln
1 Zwiebel
Sonnenblumenöl
3 EL Essig
6 EL Wasser
0,5 TL Senf
Salz, Pfeffer, Zucker

Kartoffeln als Pellkartoffeln kochen. Salat putzen und in feine Streifen schneiden. Zwiebel würfeln und in Öl andünsten. Pfanne ausschalten, Salat zugeben und kurz mit schwenken. Öl, Essig, Wasser, Senf und Gewürze zu einer Salatsoße rühren und unter den Salat mischen. Die noch warmen Kartoffeln schälen und in feine Stücke schneiden. Zum Salat geben und vorsichtig unterrühren. Bei Bedarf nochmal nachwürzen.