

## Kistenvorschau für KW43 (21.10.–25.10.2024)

Für die KW43 planen wir für Sie u.a. folgende Produkte in unseren Frischekisten:

- Asiasalat im Bund (Biogärtnerei Hof Ardema, Taunusstein-Neuhof)
- Petersilie glatt im Bund (Biohof Ohlig, Koblenz)
- Chinakohl (Zell Biogemüse, Bruchköbel-Oberissigheim)
- Möhren (Zell Biogemüse, Bruchköbel-Oberissigheim)
- Mini-Sellerie mit Grün (Biohof Ohlig, Koblenz)
- Spitzpaprika, grün (Biohof Ohlig, Koblenz)
- Äpfel Royal Gala, süß (Obstbau Rudolf Speth, Ingelheim)
- Kaki „Rojo/Brillante“ (Spanien)
- Kiwi grün (Italien)



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

**Unsere Käse-Abos der Woche:**

Käse-Abo 1: Schwarzer Wenzel, Hartkäse

Käse-Abo 2: Helle Freude, Schnittkäse mit Zwiebelstückchen

Käse-Abo 3: Schaffitichen, frischer Weichkäse mit Kräutern



### Obst der Woche

#### Kaki

Botanisch übersetzt heißt Kaki auch "göttliches Feuer" oder "göttliche Frucht".

Sie gehört zur Familie der Ebenholzgewächse und stammt ursprünglich aus China. Neben Provitamin A, Vitamin B und Antioxidantien enthält die Frucht Phosphor und Kalium.

Die "chinesische Quitte" kann einfach mit Schale gegessen oder ausgelöffelt werden.

Wunderbar sind die exotischen Früchte im Salat oder auf Kuchen. Mit Joghurt kann auch ein leckerer Kaki-Lassi gezaubert werden.



### Käsevielfalt bei Gesund & Munter

Bei uns im Shop finden Sie eine große Auswahl an verschiedenem Hart-, Schnitt und Weichkäse. Perfekt, um mal wieder eine leckere Käseplatte zu servieren - herzhaft & süß! Kennen Sie zudem schon unsere Käse-Tüten und Käse-Kisten?

Lassen Sie sich jede Woche mit einer oder mehreren leckeren neuen Sorten in Ihrer Frischekiste überraschen!

Perfekt für jeden Käseliebhaber!



# Aktuelle Angebote...



Schrot & Korn gratis für Dich

0,00 € / Stück



Weilling GmbH - 48653 Coesfeld  
EG-VO 2092/91

**b\*Frühstückshonig cremig, 500g**

bisher 6,99 €

**6,99 € / Stück**

1\* Stück (13,98 € / Kilogramm)



Terrasana - NL - 2450 AB Leimuid  
EG-VO 2092/91

**Erdnussmus crunchy, 250g**

bisher 3,95 €

**3,59 € / Stück**

1\* Stück (14,36 € / Kilogramm)



Zwergenwiese Naturkost - 24887 Silberstedt  
100% kba BNN-Herst

**Streich's drauf Papayango, 160g**

bisher 2,99 €

**2,79 € / Stück**

1\* Stück (17,44 € / Kilogramm)

## Leckeres aus der Rezeptwelt – Guten Appetit!

### Rezeptideen für KW43

#### Power-Asia-Salat



- (4 Personen)  
200 g Asia Salat  
8 Cocktail-Tomaten  
2 Zwiebeln  
150g Champignons  
1 Paprika  
1 Knoblauchzehe  
Essig, Öl, Senf, Zucker  
Salz und Pfeffer  
Kürbiskerne

Asia Salat waschen und putzen. Zwiebeln in Ringe schneiden. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Paprika putzen und in kleine Stücke schneiden. Cockailtomaten halbieren. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und vermischen. Für das Dressing die Knoblauchzehe pressen und mit 2 EL Essig, 1 TL Senf, einer Prise Zucker und 4 EL Öl verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und über den Salat geben. Mit gerösteten Kürbiskernen bestreuen.

#### Chinakohl-Curry



- (4 Portionen)  
500 g Chinakohl  
2 Möhren  
1 Zwiebel  
1 Dose Kokosmilch  
1 EL Thai-Currypaste  
1 Paprika, grün  
200 g Tofu  
Salz, Pfeffer  
Öl

Chinakohl putzen, in Streifen schneiden. Möhren und Paprika klein schneiden. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Tofu in dünne Scheiben schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Tofu darin knusprig braun braten, aus der Pfanne nehmen. Zwiebel, Paprika und Möhren kurz andünsten. Currypaste und Chinakohl zufügen und kurz mitbraten. Danach Kokosmilch dazugeben und alles würzen. Ca. 10 Min köcheln lassen, Tofu wieder hinzugeben. Das Chinakohl-Curry z.B. mit Basmatireis servieren.

#### Vanillequark mit Kaki



- (4 Personen)  
2 reife Kaki  
2 EL Zitronensaft  
250 g Magerquark  
200 g Vanillejoghurt  
2 TL Honig  
2 EL Pistazienkerne

Stielansatz der Kakis entfernen. Früchte längs halbieren und das weiche Fruchtfleisch mit einem Löffel herausheben. Mit dem Zitronensaft glatt pürieren. Quark, Joghurt und Honig glattrühren. In Gläser füllen und das Kakipüree darauf geben. Pistazien hacken und rüber streuen. Kalt genießen.