

Kistenvorschau für KW44 (30.10.–03.11.2023)

Für die KW44 planen wir für Sie u.a. folgende Produkte in unseren Frischekisten:

- Wirsing (Biogärtnerei Hof Ardema, Taunusstein)
- Feldsalat (Biogärtnerei Hof Ardema, Taunusstein)
- Äpfel Pinova (Obstbau Speth und Rudolf, Ingelheim)
- Birnen (Deutschland)
- Möhren (Biolandhof Tollgrün, Langgöns)
- Blumenkohl (Biolandhof Tollgrün, Langgöns)
- Salat, Batavia grün (Biogärtnerei Hof Ardema, Taunusstein)



Unser Brot der Woche: Rheinisches Vollkornbrot (Biobäckerei Kaiser)

Unsere Käse-Abos der Woche:

Käse-Abo 1: Firstkönig, 6 – 9 Monate gereift (Schweiz)

Käse-Abo 2: Piz Valrein, 9 Monate gereift (Schweiz)

Käse-Abo 3: ÖMA - Der Grieche - Feta PDO, 180 g (Griechenland)



Produkt der Woche:

Wirsing

Momentan hat der Winterwirsing Saison, dunkelgrün und würzig. Wirsing ist genau wie Weiß- oder Rotkohl ein Kopfkohl. Er enthält viel Vitamin C und Folsäure.

Das Gemüse ist vielseitig einsetzbar und kann gekocht, geschmort und gebraten werden.

Seinen Ursprung hat Wirsing in Italien.

Wirsing kann länger im Kühlschrank und im kühlen Keller gelagert werden, blanchieren und einfrieren ist ebenfalls möglich.



Aktuelles

Käsevielfalt bei Gesund & Munter

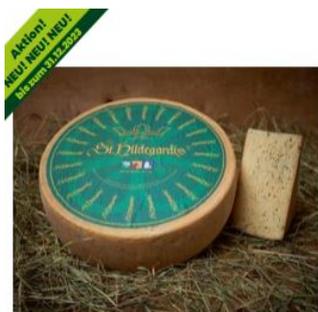
Unser Käsesortiment ist gewachsen!

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 außerdem schon unsere Käse Abos? Lassen Sie sich jede Woche mit einer neuen leckeren Sorte in Ihrer Frischekiste überraschen! Diese Woche liegt unser Schwerpunkt auf den Schweizer Käsesorten.



Aktuelle Angebote...



Käseküche Isny GmbH & Co.KG, 88361 Isny im Bioland
St. Hildegardis, N 50%, mit ...
 bisher 34,00 €
34,00 € / Kilogramm



Käseküche Isny GmbH & Co.KG, 88361 Isny im Bioland
Isnyer Rahmkäse, N 50%, A...
 bisher 32,00 €
32,00 € / Kilogramm



Käseküche Isny GmbH & Co.KG, 88361 Isny im Bioland
Isnyer Rahmkäse Bocksho...
 bisher 34,00 €
34,00 € / Kilogramm



Käseküche Isny GmbH & Co.KG, 88361 Isny im Bioland
Allgäuer Grüner Pfeffer, N ...
 bisher 34,00 €
32,00 € / Kilogramm

Leckeres aus der Rezeptwelt – Guten Appetit!

Rezeptideen für KW44

Wirsing-Kartoffel-Auflauf



(2-3 Personen)
 2 Schalotten
 1 Knoblauchzehe
 300 g Kartoffeln
 500 g Wirsing
 30 g Butter
 150 ml Gemüsebrühe
 2 Eier
 250 g Sahne
 200 g Bergkäse
 Olivenöl, Salz, Pfeffer,
 Muskatnuss, Butter

Schalotten und Knoblauch hacken. Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. 10 min in gesalzenem Wasser garen. Wirsing vierteln. Strunk entfernen, in Stücke schneiden. Butter und Öl in einer Pfanne erhitzen, Schalotten und Knobi glasig schwitzen. Wirsing 3 min mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Brühe angießen. Backofen vorheizen (180 Grad Umluft, 200 Grad Ober-Unterhitze). Backform fetten, Kartoffeln und Wirsing abwechselnd schichten. Eier, Sahne, Salz, Pfeffer, Muskat mischen und in die Auflaufform gießen. Käse großzügig darüberstreuen. Den Auflauf im Backofen 25-30 min goldgelb überbacken.

Feldsalat mit Joghurt- und Orange-Dressing



(3-4 Personen)
 175 g Feldsalat
 3 Stiele Dill
 1 Bio-Orange
 1 TL Honig
 1 EL mittelscharfer Senf
 125 g Vollmilch-Joghurt
 Salz
 Pfeffer

Salat putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Dill waschen, trocken tupfen, Fähnchen abzupfen und fein schneiden. Orange heiß abspülen, die Schale fein abreiben, Frucht halbieren und den Saft auspressen. Orangensaft, etwas Schale, Dill, Honig, Senf und Joghurt mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Feldsalat und Dressing auf Tellern anrichten.

Birngrießbrei



(4 Personen)
 2 Birnen
 300 ml Rotwein
 200 ml roter Traubensaft
 1 Zimtstange, 2 Gewürznelken, 3 TL Honig, 1 L Speisestärke, 40 g Walnüsse, 1 TL Zucker, 40 g Zucker, 500 ml Milch, 45 g Weichweizengrieß

Birnen schälen, halbieren, entkernen. Rotwein und Saft mit Zimt, Nelken, Honig aufkochen. Birnen 5 min darin köcheln. Stärke und 1-2 EL Wasser verrühren. Die Birnen aus dem Sud nehmen. Stärke in den Sud rühren, aufkochen und ca. 1 min köcheln. Birnen zurück in den Sud geben und warmhalten. Nüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten. Mit 1 TL Zucker bestreuen und 2-3 min karamellisieren, klein hacken. Milch und 40 g Zucker aufkochen, Grieß zufügen und unter Rühren 5-7 min quellen lassen. Grieß, Birnenhälften und Sud anrichten und mit Walnusskrokant bestreuen.