

Kistenvorschau für KW44 (28.10.–01.11.2024)

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

- Endiviensalat (Biogärtnerei Hof Ardema, Taunusstein-Neuhof)
- Kürbis Hokkaido, orange-rot (Biogärtnerei Hof Ardema, Taunusstein-Neuhof)
- Pastinaken (Zell Biogemüse, Bruchköbel-Oberissigheim)
- Möhren (Zell Biogemüse, Bruchköbel-Oberissigheim)
- Steinchampignons (Bio-Pilzzucht Lücke, Büttelborn)
- Rote Beete (Deutschland)
- Äpfel Braeburn, süß säuerlich (Obstbau Rudolf Speth, Ingelheim)
- Birnen Conference (Deutschland)
- Orangen (Spanien)

Unser Brot der Woche: 5-Kornbrot 1kg (Biobäckerei Kaiser)

Unsere Käse-Abos der Woche:

Käse-Abo 1: Frischkäse Herbstlaune, 150g

Käse-Abo 2: Schwyzer Bergkristall, 10 Monate gereift

Käse-Abo 3: Ziegen-Gouda Blauschimmel, halbfest



„Gemüse“ der Woche

Champignons

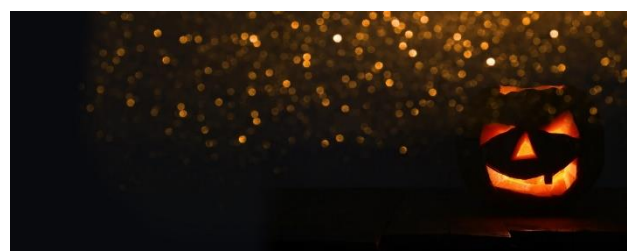
Pilze werden zwar wie Gemüse verarbeitet und auch so genannt – sind aber botanisch gesehen, kein Gemüse. Sie bilden ein eigenes Reich – „Funga“. Der beliebte Champignon ist der beliebteste in Deutschland. Ihn gibt es je nach Sorte in weiß, hellbraun oder braun zu kaufen. Braune Champignons wachsen langsamen und schmecken nussig und etwas würziger als die weißen Verwandten. Champignons enthalten wenige Kalorien, aber einen hohen Gehalt an Kalium und B-Vitaminen. Sie können in unzähligen Varianten zubereitet werden.



Kürbis Halloween

Happy Halloween! Einst vertrieben die Kelten am 31. Oktober böse Geister. Heute spuken an Halloween Kinder in Kostümen durch die Nachbarschaft.

Bei uns finden Sie eine große Auswahl an süßen Leckereien im Shop, wie zum Beispiel Gummibärchen, verschiedene Kekse oder Schokolade. Wer mutig ist kann aber natürlich auch etwas Gesundes an Obst und Gemüse verteilen. ;-)



Aktuelle Angebote...



ÖMA Beer GmbH - 88161 Lindenberg
Bioland
Kräuter Frischkäse, California
bisher 2,39 €
2,19 € / Stück
1 * Stück (14,61 € / Kilogramm)



SCÄ
98%
Schlierbacher Ofenkäse, würzig..
bisher 4,39 €
3,99 € / Stück
1 * Stück (26,61 € / Kilogramm)



Eifel Sarl - F - 19130 VIGNOLS
EG-VO 2092/91
Esskastanien / Maronen
bisher 20,99 €
20,99 € / KG



Pronatura - FR - 84300 Cavaillon
ifoam-Akkreditierung
Walnüsse
bisher 14,99 €
14,99 € / KG

Leckeres aus der Rezeptwelt – Guten Appetit! Rezeptideen für KW44

Champignon-Bruschetta



(4 Personen)
200 g Champignons
2 EL Butter
4 Knoblauchzehen
1 Spritzer Zitronensaft
Salz und Pfeffer
8 Scheiben Brot
150 g Schmand
frische Kräuter

Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Mit Butter in einer Pfanne kurz anbraten. Knoblauch pellen, 2 Zehen pressen und zu den Pilzen geben. Champignons mit einem Spritzer Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und abkühlen lassen. Brotscheiben im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft einige Minuten, leicht rösten. Dann mit Knoblauch und Olivenöl einreiben und weiter 5 Minuten gold-braun rösten. Schmand mit etwas Salz und Zitronensaft mischen und auf die Brote streichen, sowie die Pilze darauf verteilen. Mit gehackten frischen Kräutern bestreuen (z.B. Petersilie oder Thymian)

Herbstliches Ofengemüse



(4 Portionen)
1/2 Hokkaido Kürbis
4 Kartoffeln
1 Pastinake
1 Rote Bete
1 Rote Zwiebel
4 Möhren
Olivenöl
Salz und Pfeffer
1/2 Zitrone
Petersilie
Kürbiskerne

Gemüse ggf. schälen und in grobe Stücke schneiden und auf einem Backblech verteilen. Mit Olivenöl, Salz und Pfeffer vermischen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad Ober-/Unterhitze für 30-40 Minuten backen. Währenddessen Zitrone halbieren, Petersilie grob hacken. Ofengemüse herausnehmen und mit Zitronensaft, Petersilie und Kürbiskernen toppen! Zu einem Dip nach Wahl oder als Beilage servieren.

Birnen-Crumble



(4 Personen)
600 g Birnen
60 g Walnüsse
200 g Mehl
120 g Zucker
125 g Butter (kalt)
1 Pck. Vanillezucker
Zitronensaft
Butter zum Einfetten

Eine Auflaufform einfetten und Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Birnen halbieren, entkernen und schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Walnüsse in kleine Stücke hacken. In eine Rührschüssel Mehl, Zucker, Vanillezucker und kalte Butter geben und zu Streuseln verkneten. Birnen in die Auflaufform geben, Walnüsse und die Streusel darüber verteilen. Für 35 Minuten backen, bis die Streusel goldbraun sind, ist dein Birnen Crumble fertig. Am besten warm mit einer Kugel Vanilleeis servieren.