

Kistenvorschau für KW46 (11.11.–15.11.2024)

Für die KW46 planen wir für Sie u.a. folgende Produkte in unseren Frischekisten:

- Postelein & Feldsalat (Biogärtnerei Hof Ardema, Taunusstein-Neuhof)
- Zuckerhut (Biohof Ohlig, Koblenz)
- Petersilie glatt im Bund (Biohof Ohlig, Koblenz)
- Fenchel (Biohof Ohlig, Koblenz)
- Sellerieknollen (Biohof Ohlig, Koblenz)
- Paprika, grün (Biohof Ohlig, Koblenz)
- Spinat (Biohof Ohlig, Koblenz)
- Granatapfel „Purple Queen“ (Spanien)
- Clementinen mit Blatt (Italien)



Unser Brot der Woche: Dinkel-Hirse-Brot 750g (Biobäckerei Kaiser)

Unsere Käse-Abos der Woche:

Käse-Abo 1: Allgäuer Bockshornklee, fein nussiger Geschmack

Käse-Abo 2: Milchbuben Brie Chili-Creme

Käse-Abo 3: Schlierbacher Ziegenfrischkäse natur & Griechischer Mini-Feta



Gemüse der Woche

Zuckerhut

Zuckerhut ist mit dem Chicorée verwandt und gehört zu den Zichoriensalaten. Er ist ein typisches Wintergemüse, welches heute leider nicht mehr so bekannt ist. Seinen Namen hat er von seiner kegelförmigen Wuchsform. Roh kann Zuckerhut als Salat gegessen werden, aber man kann die Blätter auch kochen, dünsten oder backen.

Er schmeckt nussig frisch und leicht bitter. Zuckerhut ist reich an Provitamin A, den Vitaminen B1, B2 und C sowie Kalium, Kalzium, Phosphor, Folsäure und Bitterstoffen.



Regionales Gemüse im Herbst

Die schönen letzten Herbsttage neigen sich langsam dem Ende zu und es wird kälter draußen. In der Biogärtnerei Hof Ardema, direkt neben uns, ist aktuell aber immer noch viel los – es sieht sehr grün aus! Draußen auf den Feldern findet man, Wirsing, verschiedene Kürbissorten aber auch einige Salate wie Endivie und Radicchio. In den geschützten Folientunneln wachsen eine Menge Wintersalate, wie Feldsalat, Asiasalat, Postelein und auch verschiedene Kräuter. Lecker!



Aktuelle Angebote...



Weleda - 73525 Schwäbisch Gmünd
Naturland

Geschenkset Bestseller Granat...

10,99 € * / Stück



Primavera Life GmbH - 87477 Sulzber
S#

Geschenkset Alles Liebe

9,99 € * / Stück



die beerenbauern GmbH & Co. KG - 91320 Eber
Demeter

Würzige Quitte Fruchttaufstrich

3,89 € * / Stück
1 * Stück (19,45 € / Kilogramm)



die beerenbauern GmbH & Co. KG - 91320 Eber
Demeter

Mispel Zimt Fruchttaufstrich, 20.

3,89 € * / Stück
1 * Stück (19,45 € / Kilogramm)

Leckeres aus der Rezeptwelt – Guten Appetit! Rezeptideen für KW46

Zuckerhut-Salat mit Petersiliendressing



(4 Personen)
1/2 Zuckerhut
1/4 Gurke
2 Stangen
Staudensellerie
1 Birne
1 Bund Petersilie
3 EL Balsamico, weiß
3 EL Öl
1 TL Honig
Salz und Pfeffer

Zuckerhut in dünne Streifen schneiden. Für ca. 10 Minuten in lauwarmes Wasser legen, um die Bitterkeit zu mindern. Gurke, Staudensellerie und Birne in dünne Scheiben schneiden. Für das Dressing Essig, Öl, Honig, Salz, Pfeffer und gehackte Petersilie in einem Mixer fein pürieren. Salat mit dem Dressing gut vermischen und servieren.

Zitronen-Fenchel Pasta



(4 Portionen)
2 Fenchelknollen
2 Knoblauchzehen
500 g Pasta nach Wahl
1 Zitrone
Salz und Pfeffer
3 EL Kapern
300 ml Sahne
50 g Parmesan

Pasta garkochen. Fenchelknollen in dünne Streifen schneiden. Knoblauch pellen und fein hacken. Knoblauch und Fenchel in etwas Olivenöl in einer Pfanne gar andünsten. Saft der Zitrone hinzugeben und mit Sahne ablöschen. Soße kurz aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kapern abtropfen lassen und dazugeben. Etwas Pastawasser sowie die fertige Pasta unter die Soße mischen und mit Parmesan bestreuen.

Süßer Couscous mit Granatapfel



(2 Personen)
300 ml Milch
2 EL Zucker
1 EL Zimt
100 g Couscous
1 Granatapfel

Milch in einem Topf erhitzen, kurz aufkochen und Zucker und Zimt unterrühren. Topf vom Herd nehmen. Couscous dazugeben und unter Rühren ca. 5 Minuten quellen lassen. Granatapfel entkernen und Kerne unter den fertigen Couscous mischen. Nach Wahl noch mit Honig und gehackten Mandeln toppen.