

Kistenvorschau für KW47 (18.11.–22.11.2024)

Für die KW47 planen wir für Sie u.a. folgende Produkte in unseren Frischekisten:

- Feldsalat (Biogärtnerei Hof Ardema, Taunusstein-Neuhof)
- Kürbis Butternut (Biogärtnerei Hof Ardema, Taunusstein-Neuhof)
- Mangold grün (Zell Biogemüse, Bruchköbel-Oberissigheim)
- Möhren (Zell Biogemüse, Bruchköbel-Oberissigheim)
- Lauch (Zell Biogemüse, Bruchköbel-Oberissigheim)
- Tomaten (Spanien)
- Äpfel Elstar süß, saftig lecker (Obstbau Rudolf Speth, Ingelheim)
- Äpfel Natyra süß lecker, fest & knackig (Obstbau Rudolf Speth, Ingelheim)
- Birnen „Xenia“ (Deutschland)



Unser Brot der Woche: Dinkel-Quinoa-Brot 500g (Biobäckerei Kaiser)

Unsere Käse-Abos der Woche:

Käse-Abo 1: Aurora Gold Winterkäse

Käse-Abo 2: Cambera Nuss

Käse-Abo 3: Pecorino Marzolino aus der Toskana



Gemüse der Woche

Mangold

Früher war Mangold viel bekannter als Spinat, bevor ihm dieser im 20. Jahrhundert den Rang ablief. Jetzt feiert der Mangold als Saisongemüse sein Comeback. Seine Blätter und Stängel schmecken herb, etwas pikanter und kräftiger als Spinat. Mangold enthält, wie auch der Spinat, viele gesunde Nährstoffe. Das Beta-Karotin im Mangold wird im Körper in Vitamin A umgewandelt. Daneben kommen B-Vitamine, C-Vitamine, Eisen, Kalium und Kalzium im Mangold vor. Das Gemüse kann sowohl roh als Salat oder auch gedünstet vielseitig zubereitet werden.



Weihnachtssortiment Gesund & Munter

Ab sofort starten bereits unsere vielseitigen Aktionen für Weihnachten.

Es gibt wieder Biospezialitäten von Fisch, Fleisch und Veganes oder die Kochkiste Gourmet für das Festessen.

Das Angebot ist begrenzt, also bitte bereits **jetzt vorbestellen, bis zum 04.12.2024!**

Unser gesamtes Weihnachtssortiment ist ab sofort auch online. Wir wünschen Ihnen ganz viel Freude beim Stöbern!



Jetzt vorbestellen fürs Festessen

Aktuelle Angebote...



Hofgut Kapellenhof - 63546 Hammersbach
Naturland
Schafjoghurt Pflaume-Zimt reg. Naturland

2,29 € * / Stück
1 * Stück (12,73 € / Kilogramm)



Molkereigenossenschaft Hohenlohe-Franken
Demeter
Joghurt Honig-Walnuss, 3,5%

2,49 € * / Stück
1 * Stück (4,98 € / Kilogramm)



Hammermühle GmbH - 67489 Kirmweiler
95%
Knuspersterne mit Butter und Zi.

3,79 € * / Stück
1 * Stück (25,28 € / Kilogramm)



Bohlsener Mühle - 29581 Bohlsen
Bioland
Dinkel Knusper Lebkuchenkeks...

2,49 € * / Stück
1 * Stück (19,92 € / Kilogramm)

Leckeres aus der Rezeptwelt – Guten Appetit!

Rezeptideen für KW47

Mangold-Linsen Curry



(2 Personen)
300 g Mangold
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 Stk. Ingwer)
200 g rote Linsen
2 EL Olivenöl
½ TL Kurkuma, o.Ä.
200 ml Kokosmilch
450 ml Gemüsebrühe
2 EL Zitronensaft
Salz

Mangold putzen und grob schneiden. Zwiebeln und Knoblauch pellen und fein hacken. Ingwer reiben. Linsen unter Wasser abspülen. Oliven in einem Topf erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch, Kukuma und Ingwer kurz anschwitzen. Linsen zugeben und mitbraten. Mit Kokosmilch und Gemüsebrühe ablöschen, Mangold hinzugeben und alles 15 Minuten köcheln lassen. Curry mit Salz und Zitronensaft abschmecken und z. B. mit Reis servieren.

Kürbis-Feta Quiche



(4 Portionen)
1 Quicheteig
1 Zwiebel
700 g Butternut
80 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer, Muskat
150 g Feta, gewürfelt
4 Eier
200 g Sahne
100 g Schmand
Petersilie, gehackt

Form ausfetten und mit dem Quicheteig auslegen. Zwiebel pellen und fein würfeln. Kürbis schälen und Kerngehäuse entfernen. Kürbisfleisch in große Würfel schneiden. Zwiebel und Kürbis in etwas Öl anschwitzen, Gemüsebrühe angießen und 5 Minuten köcheln lassen. Alles gut würzen. Für den Guss Eier, Sahne, Schmand, Petersilie und Salz verrühren. Feta mit der Kürbisfüllung mischen und in der Form verteilen. Guss darüber gießen und Quiche im vorgeheizten Ofen für ca. 40 Minuten 200 °C O/U backen.

Apfel-Streusel Cookies



(12 Stück)
185 g Butter
100 g Zucker
1 TL Vanillezucker
275 g Mehl
Zimt, Salz
2 Äpfel, süß-sauer
Zitronensaft
Puderzucker

Muffin-Backblech mit Papierbackförmchen auslegen. Butter und Zucker cremig mixen. Mehl, Zimt und Salz dazu geben und zu Streuseln verkneten. Äpfel in kleine Würfel schneiden. Etwas Zitronensaft darüber geben. Etwa 3/4 der Streuselmasse in die Formen füllen und andrücken. Apfelstücke darauf verteilen und mit den restlichen Streuseln bestreuen. Cookies im vorgeheizten Ofen bei 180 °C O/U ca. 25 Minuten backen. Abkühlen lassen und mit Puderzucker bestreuen.