

## Kistenvorschau für KW48 (25.11.–29.11.2024)

Für die KW48 planen wir für Sie u.a. folgende Produkte in unseren Frischekisten:

- Postelein (Biogärtnerei Hof Ardema, Taunusstein-Neuhof)
- Grünkohl (Zell Biogemüse, Bruchköbel-Oberissigheim)
- Pastinaken (Zell Biogemüse, Bruchköbel-Oberissigheim)
- Rote Beete (Deutschland)
- Rettich weiß (Deutschland)
- Paprika, rot (Spanien)
- Chicoree (Niederlande)
- Orangen (Italien)
- Ananas, Extra Sweet (Costa Rica)



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

**Unsere Käse-Abos der Woche:**

Käse-Abo 1: Delicette Ofenkäse 300g

Käse-Abo 2: Mimolette Vieille

Käse-Abo 3: Ilsebrie Rosmarin & Wachholderbeeren



### Gemüse der Woche

#### Chicoree

Chicorée wächst als Spross der Wurzel der Zichorienpflanze, auch Wegwarte genannt. Das Gemüse wächst im Dunkeln, hat daher weiße bis hellgelbe Blätter. Diese schmecken leicht bitter bis nussig. Chicorée enthält viele Vitamine, Mineralstoffe sowie Bitterstoffe.

Er kann gebraten, als Salat und im Auflauf zubereitet werden. Besonders gut schmeckt Chicorée mit Früchten, Birnen, Äpfeln oder Orangen sowie mit Nüssen und einem Honig-Senf-Dressing. Wer mag, ergänzt den Salat noch mit einem kräftigen Käse, wie z.B. Blauschimmelkäse.



### Backen in der Adventszeit

Die schönste Zeit des Jahres beginnt – die Adventszeit. Und natürlich beginnt jetzt auch die Zeit der Weihnachtsbäckerei.

Für Plätzchen und Co. finden Sie alle Zutaten in unserem Shop. Von Zucker über Mehl, bis hin zu Zitronat, Zimt und Vanille, gibt es alles, was für die Backsaison gebraucht wird.

Wer direkt Naschen möchte, sollte sich mal durch unser Weihnachtssortiment mit Keksen, Lebkuchen uvm. stöbern.

Wir wünschen viel Spaß dabei!



## Aktuelle Angebote...



SONNENTOR Kräuterhandelsgesellschaft mbH

100% kbA BNN-Herst

**Lebkuchengewürz, 40g**

**2,99€\*** / Stück

1\* Stück (74,75 € / Kilogramm)



Spielberger GmbH - 74336 Brackenheim

Bioland

**Rübenzucker aus Deutschland,**

**4,19€\*** / Stück

1\* Stück (4,19 € / Kilogramm)



Weiling - 48653 Coesfeld

**b\* Kokosraspel, 250g**

**2,69€\*** / Stück

1\* Stück (10,76 € / Kilogramm)



SONNENTOR Kräuterhandelsgesellschaft mbH

EG-VO 2092/91

**Zimt gemahlen, Ceylon, 40g**

**2,49€\*** / Stück

1\* Stück (62,25 € / Kilogramm)

## Leckeres aus der Rezeptwelt – Guten Appetit!

### Rezeptideen für KW48

#### Herbstlicher Chicoreesalat



- (2 Personen)
- 2 Chicorée
- 2 Birnen
- 100 g Gorgonzola
- 4 EL Walnusskerne
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Apfelessig
- 1 EL Senf
- Salz und Pfeffer

Chicorée waschen, Ende abschneiden und den Salat längs halbieren. Einzelne Blätter heraustrennen und auf 2 Teller verteilen. Birnen in Scheiben schneiden. Gorgonzola in Stücke schneiden. Walnusskerne grob hacken. Birnen, Käse und Walnusskerne auf den Chicoréeblättern verteilen. Für das Dressing Olivenöl, Apfelessig und Senf verrühren und über den Salat geben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

#### Pastinaken-Kartoffel Puffer



- (2 Portionen)
- 300 g Kartoffeln
- 200 g Pastinaken
- 1 Zwiebel
- 1 Ei
- 1 EL Mehl
- Salz und Pfeffer
- 8 EL ÖL
- 200 g Quark
- ½ Bund Schnittlauch
- 100 g Schmand
- Zitronensaft

Kartoffeln schälen, Pastinaken säubern. Gemüse grob raspeln. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Zwiebel, Ei und Mehl daruntermischen. Puffermasse kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Pro Puffer 1 1/2 Esslöffel in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze beidseitig goldbraun braten. Für den Kräuterdip, Quark, Schmand, gehackten Schnittlauch verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Zu den Puffern servieren.

#### Vanille-Zimt-Quark mit Ananas



- (4 Stück)
- 1 Ananas
- 500 g Magerquark
- 50 ml Sprudelwasser
- 50 ml Milch
- 100 g Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- 1 Prise Zimt
- 100 ml Orangensaft
- 50 g Kekse nach Wahl

Ananas schälen, Strunk entfernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Quark mit Mineralwasser und Milch glattrühren. Mit etwas Zucker und Vanillezucker abschmecken. Übrigen Zucker und etwas Zimt in einer Pfanne schmelzen lassen. Ananas zugeben, kurz anbraten und mit Orangensaft ablöschen, 3–4 Minuten einköcheln lassen. Quarkcreme in Gläser geben, Ananas darauf verteilen, sowie Kekse nach Wahl grob darüber zerbröseln.