

Kistenvorschau für KW49 (02.12.–06.12.2024)

Für die KW49 planen wir für Sie u.a. folgende Produkte in unseren Frischekisten:

- Gligger/Drillinge, kleine Ofenkartoffel (Biogärtnerei Hof Ardema, Taunusstein-Neuhof)
- Hokkaido-Kürbis (Biogärtnerei Hof Ardema, Taunusstein-Neuhof)
- Möhren (Zell Biogemüse, Bruchköbel-Oberissigheim)
- Rübchen Navette violett (Deutschland)
- Weißkohl (Deutschland)
- Eissalat (Spanien)
- Cherrytomaten (Spanien)
- Clementinen (Italien)
- Walnüsse (Obsthof Goldener Grund, Hünfelden)



Unser Brot der Woche: Essener Brot 750g (Biobäckerei Kaiser)

Unsere Käse-Abos der Woche:

Käse-Abo 1: Thise Weihnachtskäse 2024

Käse-Abo 2: Blaue Kornblume mit Chilli

Käse-Abo 3: Ilsekrem Ziegenfrischkäse mit Tomate

Gemüse der Woche

Rübchen Navet

Die Rübchen sind eine besondere Form der Speiserübe. Die weiß-lila oder weiße Rübe ist eine alte Kulturpflanze, die schon in der Antike genutzt wurde. Sie ist reich an verschiedenen Vitaminen, Mineralstoffen und Eiweiß. Sie können roh verzehrt oder gedünstet werden. Navet Rübchen haben einen angenehmen, leicht süßlichen, rettichähnlichen Geschmack und lassen sich sehr gut als Rohkost verzehren. In der französischen Küche gelten Navet Rübchen als eine besondere Delikatesse und werden glasiert, überbacken oder gegrillt zubereitet.



Auslieferung Feiertage 2024/25



Liebe Kundinnen, liebe Kunden,

in diesem Jahr beliefern wir Sie **in der KW52 bis zum 24.12.** Am 23.12. & 24.12. findet zudem die Auslieferung der Vorbestellartikel statt.

In der **KW01** beliefern wir Sie montags und dienstags regulär, am Mittwoch, dem 01.01. ist Feiertag und es findet keine Auslieferung statt. Die Touren verschieben sich um einen Tag (Mi->Do, Do->Fr, Fr->Sa).

Wir wünschen Ihnen eine schöne Advents- und Vorweihnachtszeit!

Ihr Team von Gesund & Munter



Aktuelle Angebote...



Peter Riegel Weinimport GmbH – 78539 Orsingen-
100% kBA BNN-Herst

LANDPARTIE Premium Glühwein...
bisher 3,59 €

3,49 € / Flasche
1 * Flasche (4,65 € / Liter)

Stoffel



Peter Riegel Weinimport GmbH – 78539 Orsingen-
EG-VO 2092/91

Keth's Winzerglühwein Rosé
bisher 5,99 €

5,49 € / Flasche
1 * Flasche (7,32 € / Liter)



Lebensbaum – 49356 Diepholz
100% kBA BNN-Herst

Fruchtiger Winterpunsch, 20 TB
bisher 3,99 €

3,49 € / Stück
1 * Stück (87,25 € / Kilogramm)



Hartkorn Gewürzmühle GmbH – 56218 Mülheim-
EG-VO 2092/91

Ingwer gemahlen, 32g
bisher 3,99 €

1,99 € / Stück
1 * Stück (62,19 € / Kilogramm)

Leckeres aus der Rezeptwelt – Guten Appetit! Rezeptideen für KW49

Rahm-Rübchen



(4 Personen)
600 g Rübchen
30 g Butter
3 EL Mehl
200 ml Kochwasser
100 ml Milch
50 ml Sahne
Muskat
Kümmel, gemahlen
Pfeffer, Salz

Rübchen putzen und in Stifte schneiden, in etwas Salzwasser ca. 10 Minuten dünsten. Butter zerlassen, Mehl begeben, kurz anbraten. Rübenkochwasser, die Milch und Sahne in die Pfanne geben, glattrühren. Unter ständigem Rühren eindicken lassen, würzen, Rüben begeben und auf kleiner Hitze 10 Minuten ziehen lassen. Dazu passen Reis, Nudeln oder Pellkartoffeln.

Drillinge mit Rosmarin



(4 Portionen)
500 g Drillinge
100 ml Olivenöl
3 Zweige Rosmarin
3 Knoblauchzehen
Salz und Pfeffer

Kartoffeln gründlich waschen, aber nicht schälen. Danach halbieren und in eine Schüssel geben. Öl dazu gießen, Salz und Pfeffer hinzufügen und gut umrühren. Kartoffeln mit der Schnittfläche nach unten aufs Blech legen und mit dem restlichen Öl begießen. Jetzt noch die Rosmarinzwige zwischen den Drillingen verteilen, den Knoblauch schälen und auch aufs Blech legen. Bei 200°C für ca. 25 Minuten (bis die Kartoffeln braun werden) in den Ofen geben.

Walnuss-Pesto mit Parmesan



(1 Glas, 350 g)
150 g Walnüsse
150 ml Olivenöl
40 g Parmesan
2 Knoblauchzehen
1 EL Zitronensaft
1 TL Salz
Pfeffer

Walnusskerne hacken und kurz in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Knoblauch pellen in grobe Stücke schneiden. Walnüsse, Knoblauch, geriebenen Parmesan, Salz und Pfeffer grob in einem Mixen zerkleinern. Zitronensaft und Olivenöl dazugeben und alles fein mixen. Mit Pasta nach Wahl vermengen und servieren.