

Kistenvorschau für KW50 (09.12.–13.12.2024)

Für die KW50 planen wir für Sie u.a. folgende Produkte in unseren Frischekisten:

- Feldsalat (Biogärtnerei Hof Ardema, Taunusstein-Neuhof)
- Steinchampignons (Deutschland)
- Rettich Schwarz/Winterrettich (Eichwaldhof Förster, Darmstadt)
- Grünkohl (Zell Biogemüse, Bruchköbel-Oberissigheim)
- Porree/Lauch (Zell Biogemüse, Bruchköbel-Oberissigheim)
- Möhren (Zell Biogemüse, Bruchköbel-Oberissigheim)
- Äpfel Elstar süß, saftig lecker (Obstbau Rudolf Speth, Ingelheim)
- Birnen, Conference (Deutschland)
- Kiwi gold (Italien)



Unser Brot der Woche: Guten-Abend-Brot 400g (Biobäckerei Kaiser)

Unsere Käse-Abos der Woche:

Käse-Abo 1: Leuchtturmkäse, 12 Monate gereift

Käse-Abo 2: Feigen Lenz mit Feigen, Feigensenf und Aprikosenmarmelade

Käse-Abo 3: Schafbert Blütenzauber, ca. 150 g



Gemüse der Woche

Rettich

Die Rettichpflanze ist ein Kreuzblütler aus der Kohlfamilie und zeichnet sich durch eine kugel- oder spindelförmige Wurzel aus.

Der würzige, leicht scharfe Geschmack entsteht durch den Gehalt an ätherischen Senfölen. Es gibt den runden, weißen Mairrettich, den länglichen und weißen oder braunen Sommerrettich und den schwarzen Winterrettich. Er wird gerne geraspelt, geschnitten und zu Salat oder Rohkost verarbeitet. Auch gekocht in Suppen oder angebraten in der Pfanne schmeckt er pikant, scharf bis fein herb.



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...



Molkerei Söbbeke GmbH - 48599 Gronau
Bioland
Bourbon Vanille Soße mit Sahne
bisher 1,59 €
1,39 € / Stück
1 * Stück (6,95 € / Kilogramm)



nur pur bio GmbH - 46459 Rees
100% kbA BNN-Herst
Sauerkirschen entsteint, 560 g
bisher 5,19 €
4,99 € / Stück
1 * Stück (8,91 € / Kilogramm)



Voelkel GmbH Frucht- und Gemüsesäfte - 2947
Demeter
Shot Ingwer & Kurkuma, jetzt k...
bisher 2,29 €
1,99 € / Stück
1 * Stück (20,95 € / Liter)



Sommer - 61267 Neu-Anspach
Demeter
Dinkel Schoko Split Cookies, 150g
bisher 3,09 €
1,99 € / Stück
1 * Stück (13,27 € / Kilogramm)

Leckeres aus der Rezeptwelt – Guten Appetit!

Rezeptideen für KW50

Feldsalat mit Kartoffeldressing



(4 Personen)
300 g Feldsalat
2 gekochte Kartoffeln
1/2 Zwiebel
150 ml Gemüsebrühe
3 EL Öl
1/2 EL Essig
1 TL Senf
1 TL Honig
Pfeffer und Salz

Feldsalat gut waschen, putzen und in eine große Salatschüssel geben. Zwiebel in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit etwas Öl kurz andünsten. Gekochte Kartoffeln pellen und durch eine Kartoffelpresse geben oder mit einer Gabel fein zerdrücken. Gemüsebrühe hinzugeben und alles zu einer homogenen Masse verrühren. Zwiebelwürfel, Öl, Essig, Senf und Honig dazugeben und vermischen. Kartoffeldressing mit Pfeffer und Salz würzen und über den Salat geben.

Winterrettich-Cremesuppe



(4 Portionen)
1 Zwiebel
700 g Winterrettich
500 g Kartoffeln
2 EL Öl
1 Thymianzweig
1 EL Weißweinessig
700 ml Gemüsebrühe
150 ml Schlagsahne
Petersilie
4 EL Saure Sahne

Zwiebel schälen und fein würfeln. Rettich sowie Kartoffeln schälen und würfeln. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln glasig braten. Rettich, Kartoffeln und Thymian zugeben und kurz mitrösten. Mit Weißweinessig ablöschen und mit Gemüsebrühe aufgießen. Die Suppe 25-30 Minuten kochen lassen. Sahne zugeben und alles fein pürieren. Servieren und mit gehackter Petersilie und je einem 1 TL saurer Sahne garnieren.

Apfel-Birnen Crumble mit Zimt-Sahne



(4 Personen)
3 Äpfel
3 Birnen
2 EL Zitronensaft
160 g Zucker
100 g Vollkornmehl
60 g Butter
250 g Schlagsahne
Zimt
Vanillezucker

Äpfel und Birnen schälen und in kleine Würfel schneiden. Diese in eine Auflaufform geben und mit Zitronensaft, etwas Zimt und 60 g Zucker mischen. Restlichen Zucker, sowie Vanillezucker mit Mehl mischen. Butter dazugeben und alles zu Streuseln verkneten. Streusel über das Obst verteilen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C ca. 30 Min. gold-braun backen. Mit geschlagener Zimt-Sahne servieren.