

## Kistenvorschau für KW51 (16.12.–20.12.2024)

Für die KW51 planen wir für Sie u.a. folgende Produkte in unseren Frischekisten:

- Feldsalat (Eichwaldhof Förster, Darmstadt)
- Rotkohl (Eichwaldhof Förster, Darmstadt)
- Neuhofer Gligger/Drillinge (Biogärtnerei Hof Ardema, Taunusstein-Neuhof)
- Sellerieknollen Mini, ca. 200g (Biohof Ohlig, Koblenz)
- Steinchampignons (Deutschland)
- Fenchel (Italien)
- Walnüsse (Obsthof Goldener Grund, Hünfelden)
- Kaki Rojo/Brillante (Spanien)
- Orangen (Spanien)



**Unser Brot der Woche:** Hessen-Laib 1000 g (Biobäckerei Kaiser)

**Unsere Käse-Abos der Woche:**

Käse-Abo 1: Schweizer Raclette Carré

Käse-Abo 2: Roggenburger Raclette Scheiben

Käse-Abo 3: Ziegenrolle mit Honig



### Gemüse der Woche

#### Rotkohl

Rotkohl oder Blaukraut ist typisch rot-, blau, bis lilafarben. Das leckere Wintergemüse hat in Deutschland von September bis Dezember Saison. Rotkohl enthält fettlösliche Vitamine wie Vitamin K und E sowie Vitamin B und – wie alle Kohlsorten – viel Vitamin C.

Obwohl Rotkohl vor allem im Winter klassisch zum Gänse- und Entenbraten gehört, hat er doch viel mehr Qualitäten.

In der vegetarischen und veganen Küche ist er vor allem als knackiger Salat delikater, oft auch mit orientalischer Note.



### 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...

Aktion!  
Angebot  
bis zum 31.12.2024



Peter Riegel Weinimport GmbH - 78539 Orsingen-  
100% kbA BNN-Herst

**LANDPARTIE Premium Glühwein...**  
bisher 3,59 €

**3,49 €** / Flasche

1 \* Flasche (4,65 € / Liter)

Staffel

Aktion!  
Angebot  
bis zum 31.12.2024



ALB-Gold Teigwaren GmbH - 72818 Troch  
Naturland

**Dinkel Farfalle, 500g**  
bisher 3,79 €

**2,99 €** / Stück

1 \* Stück (5,98 € / Kilogramm)

Aktion!  
Angebot  
bis zum 31.12.2024



Sommer - 61267 Neu-Anspach  
Demeter

**Pane Picco Asia, 150g**  
bisher 2,59 €

**1,99 €** / Stück

1 \* Stück (13,27 € / Kilogramm)

Aktion!  
Angebot  
bis zum 31.12.2024



Petersilchen GmbH - 32839 Steinheim  
100% kbA BNN-Herst

**Chutney Mango 200g**  
bisher 3,49 €

**2,99 €** / Stück

1 \* Stück (14,95 € / Kilogramm)

## Leckerer aus der Rezeptwelt – Guten Appetit!

### Rezeptideen für KW51

#### Süßlicher Rotkohl-Salat



(4 Personen)

350 g Rotkraut  
2 Möhren  
2 rote Bete  
30 g Cranberrys  
50 g Walnusskerne  
4 EL Quark  
1 EL Apfelessig  
1 EL Orangensaft  
1 EL Olivenöl  
Salz und Pfeffer

Rotkohl putzen und in feine Streifen schneiden. Möhren und rote Bete grob reiben und mit dem Rotkohl mischen, Cranberrys und Walnusskerne hacken und unterheben. Quark, Essig, Öl und Saft zu einem Dressing verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Salat verteilen. Alles mischen, ca. 20 Min. ziehen lassen und servieren.

#### Vegane Walnuss-Bolognese



(4 Portionen)

100 g Walnüsse  
30 ml Olivenöl  
120 g rote Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
2 TL italienische Kräuter  
1 TL Paprikapulver  
600 ml Passata  
Zucker und Salz  
500 g Pasta nach Wahl

Pasta nach Packungsanleitung garkochen. Walnüsse fein hacken und in der Pfanne ohne Fett kurz anrösten. Zwiebel und Knoblauch pellen und fein würfeln, in Olivenöl andünsten. Gewürze und Walnüsse unterrühren. Tomaten-Passata und etwas Wasser zugeben und Soße etwas einkochen lassen. Mit einer Prise Zucker und Salz abschmecken. Pasta unterheben.

#### Orangen-Quark mit Spekulatius



(4 Personen)

10 Stk. Spekulatius  
2 Orangen  
50 g Zucker  
1 Pck. Vanillezucker  
200 ml Schlagsahne  
200 g Magerquark  
100 g Schmand  
50 ml Milch  
Prise Zimt

Orangen schälen und in Stückchen schneiden. Spekulatius grob zerbröseln. Sahne steif schlagen. Quark mit Schmand, Milch, Zucker und etwas Zimt verrühren. Orangen vorsichtig unterrühren. Sahne unterheben. Quarkmasse und Spekulatiusbrösel nach und nach übereinanderschichten, final mit Spekulatius abschließen.