

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,
 gesundes Grün, neu auf der Frischeliste peppt
 Ihren Salat und Ihr Immunsystem auf: Ruccola-
 keimsaat und Erbsensprossen im Topf.



KÄSE und WEIN des Monats November

Via Allegra ca. 180g Stück

Hartkäse 45% F.i.T. thermisiert, KLab
 Aus dem Oberengadin stammt dieser herzhaft ausgereifte Käse. Während seiner 14-monatigen Reifung entwickelt der Käse einen festen bis bröckeligen Teig mit feinen Reife-kristallen. Die Rinde ist essbar.



€ 23,90/kg

Taleggio D.O.P. ca. 180g Stück

Weichkäse 48% F.i.T., pasteurisiert, KLab
 Eine Weichkäsespezialität mit Schimmel-rinde. Ein einzigartiger Geschmack, be-gleitet von einer umhüllenden Cremigkeit.



€ 24,90/kg

Schweizer Raclette ca. 180g Stück

Schnittkäse 45% F.i.T., pasteurisiert, KLab
 Ein 3 Monate gereifter Käse aus einer Berg-käserei im Appenzell mit besonderem Schmelz. Fein-würzig mit essbarer Rinde.



€ 23,90/kg

Brie blanc ca. 180g Stück

Weichkäse 50% F.i.T., pasteurisiert, mLab
 Ein typischer Brie, sein Markenzeichen ist sein stabiler Teig und die unverkenn-bare Note nach frischen Champignons.



€ 18,90/kg

Kürbiskopf ca. 180g Stück

Schnittkäse 50% F. i.T. pasteurisiert, mLab
 Aus Allgäuer Bioland-Milch gekäst. 6 Wo-chen auf Fichtenholzbrettern gereift, mit Rotkulturen gepflegt. Ein cremiger, feinvür-ziger Käse mit dem knackigen Aroma der Kürbiskerne. Rinde nicht essbar.



€ 22,90/kg

Von unserem regionalen Weinhändler empfohlen:

Nero d'Avola Costa al Sole 0,75l Flasche

Ein spanischer Rotwein, am Gaumen samtig, vollmundig und intensiv fruchtig. Süffig - passt gut zu Pasta, Wild und Asia-Gerichten.



Strom Grüner Veltliner 0,75l Flasche

Ein trockener Weißwein, mit feiner Kräuter-würze am Gaumen, saftig, elegant.

Neues in unserem Sortiment



Pitabrote

Für die schnelle, kleine Mahlzeit:
 Die Pitas in 2 Minuten in einem Toaster toasten. Anschließend mit dem Lieblingsaufstrich, Gemü-se und Hülsenfrüchten füllen.



Bunte Burger

2 vegane Burger Bratlinge auf Basis von Sonnenblu-me und Ackerbohne. Mit knackigen Sonnenblumen-kernen. Nach dem Anbra-ten wunderbar knusprig.

Bitte rechtzeitig an die Bestellung denken ...



Bestellschluss: 24.11.24

Naturland und PEFC zertifiziert

Premium-Weihnachtsbäume von Gut Mergenthau

- Baum klein (100-140 cm) € 50,90
- Baum mittel (150-190 cm) € 64,90
- Baum groß (200-240 cm) € 81,90

Der Baum ist in einem Transport-Schutz-Netz eingewickelt, welches aus Zellstoff (Holzfaser) gemacht ist und in jeder Biotonne oder auf jedem Kompost komplett verrottet.

Auslieferung in der KW 50



€ 9,90

€ 14,90

Von der Forstverwaltung von Berghes:

Schöner Handbund aus Tannen- und Grün-zweigen.

Halbrund gebundener **Kranz** aus Nordmann-tanne und Bux (ca. 30cm Durchmesser)

solange Vorrat reicht

Auslieferung in der KW 48



Diese Woche finden Sie in manchen vorgeplanten Kisten den **Superschmelz-Kohlrabi**: Mit dem stattlichen Gewicht von circa einem Kilo ist er zwar groß, aber trotzdem sehr fein. Winter-Kohlrabi ist besonders lang lagerfähig. Zu dem tollen Geschmack kommt noch der Vorteil, dass er sowohl roh als auch in vielen Variationen als Suppe, gekochtes Gemüse oder überbacken zu genießen ist.

Damit lässt sich ein leckeres Gericht für 4 Hungrige zaubern. Oder Sie halbieren den „Großen“ und können daraus gleich zwei Mahlzeiten bereiten.

Kohlrabi ist aufgrund seines großen Anteils an Wasser überaus kalorienarm, zugleich voller Vitamin C und wichtiger Mineralstoffe wie Calcium, Kalium und Magnesium. Nicht zu vergessen die Senföle, sekundären Pflanzenstoffe, die vor Entzündungen schützen und die körpereigene Abwehr unterstützen.

Rezeptideen

Zutaten:

1 Superschmelz Kohlrabi, oder 2 normale Kohlrabi, 1 Zwiebel, 100g Champignons, 50g Reis (Risotto-reis), Olivenöl, 1 EL Speisestärke, 120g Sauerrahm, 1/2 Bd Petersilie, Salz, Pfeffer

Kohlrabikörbchen mit Champignons

über oekokiste.de

Kohlrabi schälen, waschen, halbieren und in leicht gesalzenem Wasser ca. 30 Minuten kochen. Anschließend abtropfen lassen und aushöhlen. Das Kochwasser aufheben. Die Zwiebel schälen, klein würfeln und zusammen mit dem Reis in Olivenöl glasig dünsten. Salzen und pfeffern. Champignons putzen und kleinschneiden. In einer kleinen Pfanne in etwas Olivenöl anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, zum Reis geben und zusammen so lange kochen, bis der Reis weich ist. Dabei regelmäßig umrühren.

Mit der Reis-Pilz Masse die Kohlrabi-Körbchen füllen und in einer feuerfesten Form nebeneinanderlegen. Die Speisestärke und eine Tasse Kochwasser glattrühren, Sauerrahm dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann die Petersilie hineingeben und das Ganze über die Kohlrabi-Körbchen gießen. Im vorgeheizten Backofen bei 180°C kurz überbacken.

Tip: Das restliche Kochwasser, das Fruchttinnere und auch die Kohlrabiblätter können Sie für eine Suppe verwenden.



Zutaten:

1 Zuckerhut, Meersalz, 200ml Sahne, 150g kernige Haferflocken, 2 Knoblauchzehen, 150g geriebener Käse, Kräutersalz, Pfeffer, ca. 200ml Gemüsebrühe

Zuckerhut mit kerniger Käsekruste

Zuckerhut halbieren, Strunk entfernen, die Hälften in leicht kochendem Salzwasser 2-3 Minuten blanchieren. Danach abtropfen lassen und mit der Schnittseite nach oben in eine gefettete Auflaufform legen. Die Sahne in einem Topf kurz aufkochen, die Haferflocken zugeben und ein paar Minuten ziehen lassen. Gehackten Knoblauch und den Käse zur Sahnemischung geben und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Auf dem Zuckerhut verteilen. Die Gemüsebrühe angießen und den Zuckerhut im vorgeheizten Backofen bei 200° ca. 25 Minuten gratinieren. Dazu passen z.B. Salzkartoffeln

nach einer Idee aus der greenbag-küche

Zutaten:

2 Paprika, 2 säuerliche Äpfel (z.B. Braeburn), 2 EL Zucker, 80ml Apfelsaft, 100ml Sahne, 1 Stück geriebener Ingwer, Salz, Pfeffer, Zimt, Muskat

Gemüsemal etwas anders: Apfel-Gemüse

Apfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und in Spalten schneiden. Paprika halbieren, Kerne entfernen und in Streifen schneiden. Den Zucker in eine Pfanne geben und karamellisieren lassen, mit Apfelsaft ablöschen und die Apfelspalten und die Paprikastreifen dazugeben. Deckel aufsetzen und ca. 10 Minuten schmoren lassen. Danach das Gemüse mit Sahne verfeinern und mit den Gewürzen abschmecken. Schmeckt lecker zu Reis und Hähnchenfleisch.

Zutaten:

1/2 Endiviensalat, 2 EL Apeflessig, 200g Joghurt, 3 EL Olivenöl, 1/4 TL Kräutersalz, 1 Schalotte, etwas Paprikapulver, 1 Banane,

Endiviensalat mit Banane

Joghurt, Olivenöl und Apeflessig verrühren, kleingehackte Schalotte, Kräutersalz und Paprikapulver dazurühren. Endivie gut waschen, halbieren und in ganz feine Streifen schneiden, die Banane klein würfeln. Alles unter die Salatsauce heben und gut vermengen. Wer möchte, kann auch 2 EL Mangomark unter das Dressing rühren.