

Wocheninfo

Kistenvorschau für die KW 50

Für die KW 50 (08. bis 12. Dezember 2025) planen wir folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- **Grünkohl rot** (Demeter-Eichwaldhof Förster)
- **Möhren, versch. Farben** (Bioland-Hof Morgentau)
- **Steckrüben** (Bioland-Hof Morgentau)
- **Tomaten** (Spanien)
- **Äpfel** (Bioland-Hof Speth)
- **Kaki** (Spanien)

Das Brot der Woche:

- **Kasteler Brot, 1000 g // 4,99 € (Bäckerei biokaiser)**

Alle Produkte sind aus kontrolliert-biologischem Anbau. Kurzfristige Änderungen sind möglich.

NEU: GOCKELPRODUKTE VOM BORNHOF

Schon die neuen [Gockelprodukte vom Bornhof entdeckt](#)? Die Bruderhähne der Legehennen vom Bornhof werden mit aufgezogen und später zu den besonderen Produkten verarbeitet. Durch den Kauf unterstützen Sie ein kleines, frauengeführtes Landwirtschaftsunternehmen.



Rezeptvorschau für die KW 50

Grünkohlgratin mit Champignons // 4 Portionen // vegetarisch

600 g Grünkohl, 250 g Steinchampignons, 200 ml Gemüsebrühe, 2 EL Öl, 1 Zwiebel, 2 EL Butter, 1 EL Mehl, 4 EL Crème fraîche, 100 g geriebener Käse, Muskatnuss, Salz, Pfeffer

Steckrüben-Cremesuppe mit Speckwürfeln // 4 Portionen

1 Steckrübe (ca. 400 g), 100 g Möhren, 2 Zwiebeln, 2 Kartoffeln, 2 EL Butter, 150 g Sahne, ½ l Milch, 250 g durchwachsener Speck, Salz, Pfeffer

Vitamin-Smoothie mit Kaki // 1 Portion // vegan

1 Kaki, 1 Stk. frischer Kurkuma (ca. 1 cm), 2 Datteln, 1 TL Zimt, etwas Limettensaft, 250 ml Mandeldrink

Apfel-Grieß-Auflauf // 2 Portionen // vegetarisch

2 Äpfel, 2 Eier, 60 g Dinkelgrieß, 300 g Joghurt, Zucker, Zimt, kalte Butter

Produktinfo: Steckrübe

Im ersten Weltkrieg ernährten sich die Menschen zeitweise ausschließlich von Steckrüben. Darauf ist auch zurück zu führen, warum Steckrüben bei den Deutschen nicht mehr häufig auf dem Teller landen. In Spanien, Italien, Frankreich, Nord- und Osteuropa sind Steckrüben jedoch ein beliebter Kohlenhydratlieferant. Es wird vermutet, dass Steckrüben eine Mischung aus Kohlrabi und Rüben sind. Steckrüben sind ein Wintergemüse. Geerntet werden sie von September bis April. Die rundlichen Wurzeln der Steckrüben können bis zu zwei Kilogramm wiegen. Steckrüben haben einen angenehm süßlichen Geschmack. Das Fleisch unter der rot-braunen Schale ist je nach Sorte weiß oder gelb. Da das Fleisch gelber Steckrüben einen intensiveren Geschmack hat, werden diese für die Küche bevorzugt. Steckrüben mit weißem Fruchtfleisch werden vor allem als Tierfutter angebaut. Gelbfleischige Steckrüben enthalten Beta-Carotin, was die gelbe Färbung ausmacht. Des Weiteren enthalten sie viel Vitamin C, Trauben- und Fruchtzucker, sowie Mineralstoffe und Senföle. Wie alle Wurzelgemüse gelten Steckrüben als sehr kalorienarm da sie einen hohen Wassergehalt haben.



Noch auf der Suche nach Weihnachtsgeschenken?

Unser Online-Shop bietet viele tolle [Geschenkideen](#) – viel Spaß beim Stöbern!

Hier zum **Online Shop**

700 g Kürbis Hokkaido, 1 große Zwiebel,
500 g säuerliche Äpfel, 1 EL Zitronensaft,
2 EL Öl, 1 EL Currypulver, 1 l Gemüsebrühe,
1 Bund Petersilie, Salz und Pfeffer

Kürbissuppe mit Äpfeln und Curry // 4 Portionen // vegan

Den Kürbis waschen, putzen, Fasern und Kerne herauskratzen und klein schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Äpfel waschen, abtrocknen, vierteln und vom Kerngehäuse befreien. Zwei Apfelviertel grob raspeln, mit dem Zitronensaft mischen. Die übrigen Viertel schälen und grob würfeln. In einem Topf das Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Die Kürbisstücke und Apfelwürfel hinzufügen und andünsten. Das Currypulver darüberstäuben und kurz anschwitzen, dann die Brühe dazu gießen. Alles aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 10–15 Min. köcheln lassen. Die Suppe mit einem Pürierstab oder im Mixer pürieren. Wieder aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und grob hacken. Die Suppe auf tiefe Teller verteilen, mit den Apfelraspeln und Petersilie garnieren.

3 Möhren, ½ Würfel Hefe,
125 g Sonnenblumenkerne,
200 ml Möhrensaft (ungesüßt)
300 g Dinkelmehl (Typ 630),
200 g Dinkelvollkornmehl,
etwas Mehl zum Verarbeiten,
1 TL Salz

Möhrenbrot // 1 Laib // vegetarisch

Möhrensaft lauwarm erhitzen, die Hefe darin auflösen, etwa 10 Min. stehen lassen. In der Zwischenzeit Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Öl goldgelb rösten, beiseitestellen. Möhren schälen, putzen, waschen und grob raspeln. Die verschiedenen Mehlsorten und das Salz in einer großen Rührschüssel mischen, die geraspelten Möhren, die Sonnenblumenkerne sowie den Möhrensaft mit der Hefe hinzugeben. Mindestens 15 Min. kneten, bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Diesen mindestens 1 Stunde, aber am besten 3–4 Stunden, abgedeckt bei Raumtemperatur gehen lassen. Nach Ende der Gehzeit den Teig kurz durchkneten und zu einem runden Laib formen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und zugedeckt nochmals 45 Min. gehen lassen. Backofen auf 220 ° C (Ober- /Unterhitze) vorheizen. Eine feuerfeste Form gefüllt mit Wasser in den Backofen stellen. Das Brot auf mittlerer Schiene 50–60 Min. backen, dabei die Temperatur zweimal nach jeweils 20 Min. um 20 ° C reduzieren. Wenn es die Klopffprobe besteht (also beim Klopfen hohl klingt), ist es gar.

2 Clementinen, 20 g Walnusskerne,
250 g Feldsalat, 20 ml Walnussöl,
30 ml Orangensaft, etwas Honig,
50 ml weißer Balsamico, Salz, Zucker,
4 Stk. Ziegenkäse

Clementinen-Feldsalat mit Walnüssen // 4 Portionen // vegetarisch

Die Walnusskerne hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten, herausnehmen und beiseitestellen. Den Feldsalat putzen, waschen und trocken schütteln. Für das Dressing den Balsamico mit dem Orangensaft verrühren, das Öl unterschlagen. Dressing mit Salz und etwas Zucker abschmecken. Die Clementinen schälen, die weiße Haut entfernen und in Spalten teilen. Den Feldsalat mit den Clementinen-Spalten und dem Dressing in eine Schüssel geben und vermischen. Den Backofen auf Ober- und Unterhitze vorheizen. Den Ziegenkäse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit dem Honig beträufeln. Im Ofen überbacken. Den Salat auf Tellern anrichten. Walnüsse darüber streuen und mit dem Ziegenkäse servieren.

Für die Pfannkuchen: 2 Äpfel, 4 Eier,
2 EL Milch, 1 EL Honig, 2 EL Öl,
50 g Vollkornmehl,
Für den Honigquark: 4 EL Milch,
1 EL Honig, 100 g Quark (20 % Fett)

Apfelpfannkuchen mit Honigquark // 2 Portionen // vegetarisch

Für die Pfannkuchen die Eier mit Milch und Honig in einer Schüssel verquirlen. Das Vollkornmehl einrühren und den Teig ca. 5 Minuten ruhen lassen. In der Zwischenzeit für den Honigquark den Quark mit Milch und Honig verrühren. Bis zum Servieren kühl stellen. Die Äpfel schälen und bis auf das Kerngehäuse auf einer Küchenreibe grob raspeln. Den geraspelten Apfel sofort unter den Teig heben, damit er sich nicht verfärbt. In einer kleinen beschichteten Pfanne (20 cm Ø) 1 EL Öl bei mittlerer Hitze heiß werden lassen. Die Hälfte des Teigs in die Pfanne geben und gleichmäßig darin verteilen. Den Pfannkuchen ca. 3 Minuten backen, dann wenden und von der zweiten Seite ebenfalls ca. 3 Min. backen. Danach aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Das restliche Öl in der Pfanne erhitzen und aus dem restlichen Teig ebenso einen zweiten Pfannkuchen backen. Die fertigen Pfannkuchen auf zwei Teller gleiten lassen. Jeweils die Hälfte des Honigquarks darauf verteilen, zu Vierteln zusammenklappen und sofort servieren.