

Kistenvorschau für die KW 11

Für die KW11 (09. bis 13. März 2026) planen wir folgenden Kisteninhalt für die Bio-FrischeKiste „Klassik“:

- Flower Sprouts (Bioland-Hof Morgentau)
- Möhren (Bioland-Hof Tollgrün)
- Mangold, grün (Italien)
- Rübchen Navette, violett (Frankreich)
- Äpfel (Deutschland)
- Orangen (Spanien)

Das Brot der Woche:

- Kaiser Kruste, 750 g // 4,75 € (Bäckerei biokaiser)

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

BESONDERES ZU OSTERN:

Für die Osterfeiertage kannst du in unserem Shop nun wieder [Fleisch- und Fischspezialitäten](#) vorbestellen!

Oder bereite deinen Lieben ein köstliches, 3-Gänge-Menü für 4 Personen mit der [KochKiste Gourmet „Provence“](#). Alle Zutaten mitsamt Rezepten werden geliefert.

Bestellschluss: 18.03.2026

Auslieferung: 30.03. – 04.04.2026 (KW 14)



Produktinfo: Rübchen Navette

Die Rübe (lat. Brassica rapa) gehört zu der Familie der Kreuzblütler. Sie ist auch bekannt unter dem Namen Räbe oder Herbstrübe. Sie wächst sehr rasch und wird im Hochsommer gesät. Am besten schmecken die festen und nicht zu großen Rüben, sie haben weniger Fasern und sind nicht so bitter. Rüben enthalten viel Vitamin C, sind reich an Kalzium und Kalium. Als Energielieferant ist sie allerdings ungeeignet, da sie einen Wassergehalt von 90 Prozent hat. Sie ist grün- oder rotköpfig und weißfleischig.



Rezeptvorschau für die KW 11

Flower Sprouts mit Pasta // 4 Portionen // vegetarisch

200 g Flower Sprouts, 200 g Pasta nach Wahl, 200 g Kichererbsen aus der Dose, 1 Schalotte, ½ Zitrone, 5 Sardellenfilets (auch ohne lecker!), 1 TL Kreuzkümmel, 1 TL Thymian, Parmesan, 3 EL Olivenöl, 1 EL Ahornsirup, 2 Knoblauchzehen, 150 ml Gemüsebrühe, 1 TL (Rohr-)zucker, Salz, Pfeffer

Rübchen-Salat // 4 Portionen // vegan

4 Rübchen Navette, 1 Pck. Reiscreme-Cuisine, 1 Pck. Kressegrün od. rot, Pfeffer, Salz

Asiatische Kokosmilch-Möhrensuppe // 4 Portionen

300 g Möhren, 250 g geschälte Garnelen, 2 Knoblauchzehen, 1 Stange Lauch, 1 Stk. Ingwer (walnussgroß), ½ Bund Dill, 1 EL Sojaöl, 1 TL Zucker, Salz, bunter Pfeffer, 1–2 TL rote Currypaste (nach Bedarf mehr), 2 EL Zitronensaft, 1 rote Chilischote, 750 ml Hühnerbrühe, 250 ml Kokosmilch

Nuss-Äpfel-Möhren-Kuchen // 1 Kuchen // vegetarisch

3 Äpfel, 3 Möhren, 250 g Butter od. Margarine, 200 g Zucker, 1 EL Zuckerrübensirup, 4 Eier, 1 EL Zimtpulver, 150 g gemahlene Nüsse nach Wahl, 200 g Mehl, 1 EL Backpulver, 3 EL Milch, etwas Fett für die Form, evtl. Kuchenglasur (Schoko-Nussglasur) oder Puderzucker zum Bestreuen

1 kg Kartoffeln festkochend,
2 Lauchstangen, 2 Knoblauchzehen,
300 g Saure Sahne, Muskat,
Pfeffer, Salz

Schnelle Lauchkartoffeln // 4 Portionen // vegetarisch

Die Kartoffeln schälen. Den Lauch waschen, putzen und in Ringe schneiden. Die Kartoffeln in einem Topf mit Salzwasser aufsetzen und zum Kochen bringen. Etwa 10 Min. vor Ende der Garzeit den Lauch hinzugeben und mitköcheln lassen. Das Gemüse durch ein feines Sieb abgießen und in eine Schüssel füllen. Die saure Sahne hinzugeben und unterrühren. Den Knoblauch dazu pressen und alles mit Muskat, Pfeffer und Salz abschmecken. Gleich servieren.

250 g Knollensellerie, 200 g rote Linsen,
1 EL Butter, Zucker, 75 ml Gemüsebrühe,
3 EL Apfelessig, 5 EL Olivenöl, Pfeffer,
Salz, 3 Frühlingszwiebeln, 50 g Parmesan,
300 g Endiviansalat

Linsensalat mit Sellerie // 4 Portionen // vegetarisch

Linse in kochendem Wasser nach Packungsanleitung garen. Abgießen und abtropfen lassen. Den Sellerie schälen, putzen und in 5 mm große Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen, Sellerie zugeben und bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. braten. Mit 1 TL Zucker (gestrichen) und 1 Prise Salz bestreuen, alles ca. 2 Min. karamellisieren lassen – vom Herd nehmen bevor es anbrennt. Brühe erwärmen, mit Essig, Salz und Pfeffer verquirlen, das Öl darunter schlagen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und fein hacken. Salat putzen, waschen, trockenschleudern und grob zerpfeifen. Parmesan in Späne hobeln. Die Linse mit der Vinaigrette mischen und den Salat unterheben. Sellerie, Frühlingszwiebeln und Parmesan darüber verteilen und mit Pfeffer bestreut servieren.

500 g Zucchini, 2 Knoblauchzehen,
1 rote Zwiebel, 120 g Weizenmehl,
1 TL Backpulver, 30 g Pinienkerne,
2 TL Sesam, 100 g griechischer Joghurt,
½ Zitrone, ½ Bund Dill, ¼ Bund Minze,
220 g Halloumi Käse, 6 Eier, Pfeffer,
Salz, Paprikapulver, etwas Olivenöl,
Backblech mit Rand (20 x 20 cm)

Zucchini-Kuchen Pikant // 1 Kuchen // vegetarisch

Das Blech mit Öl ausstreichen. Zwiebel und Knoblauch putzen, halbieren und in kleine Würfel schneiden. Zitrone waschen und halbieren. Eine Hälfte davon abreiben und den Saft auspressen. Zucchini waschen, Enden abschneiden und grob raspeln. Den Dill und die Minze waschen, trockentupfen und fein hacken. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Zucchini-Raspel und den Zitronenabrieb dazugeben und mitdünsten lassen. In eine Schüssel geben und mit den Kräutern vermischen. Den Halloumi dazu reiben. Eier in eine andere Schüssel geben. Dazu 1 EL Olivenöl, etwas Salz, Pfeffer und das Paprikapulver geben und verquirlen. Mehl mit dem Backpulver vermischen und zu der Eiermischung geben. Mit dem Schneebecken glattrühren. Den Teig zu den Zucchini geben, alles verrühren und in das Blech füllen. Glattstreichen. Den Kuchen mit den Pinienkernen und dem Sesam bestreuen. Im vorgeheizten Backofen 180 °C Ober-/Unterhitze ca. 40 Min. backen. Wenn es zu dunkel wird, mit Alufolie abdecken. Herausnehmen, etwas ruhen lassen und in Quadrate schneiden. Den Joghurt mit dem Zitronensaft, Salz, Pfeffer abschmecken und zu dem Zucchini-Kuchen servieren.

700 g Äpfel, 2 EL brauner Zucker,
70 g Puderzucker, 1 Pck. Vanillezucker,
2 TL Zitronensaft, 1 TL Vanilleextrakt,
1 TL Zimt, 250 g Mascarpone, 2 EL Milch,
500 g Magerquark, 30 ml Apfelsaft,
1 Pck. Löffelbiskuits, 3 EL Back-Kakao

Apfel Tiramisu // 8 Portionen // vegetarisch

Die Äpfel waschen, schälen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Die Hälften würfeln und mit dem braunen Zucker in einem kleinen Topf vermischen. Zitronensaft, Zimt und Vanilleextrakt unterrühren und ca. 10–15 Min. köcheln lassen. Alles beiseite stellen und abkühlen lassen. Den Quark mit der Milch, Vanillezucker und Puderzucker glattrühren. Vorsichtig die Mascarpone unterheben. Eine kleine Auflaufform mit den Löffelbiskuits auslegen. Mit der Hälfte vom Apfelsaft beträufeln und die Hälfte der Äpfel darüber verteilen. Dann etwas von der Quark-Creme darauf geben und glattstreichen. Auf die Creme nochmal die Löffelbiskuits verteilen. Den restlichen Apfelsaft über die Biskuits geben, dann wieder die Apfelstücke und die restliche Creme verteilen. Im Kühlschrank für mindestens vier Stunden kaltstellen und vor dem Servieren mit Back-Kakao bestreuen.