

09/23



INFOS UND ANGEBOTE



NEUES VON DER BIOFACH

Vor kurzem waren wir in Nürnberg auf der BIOFACH, der Weltleitmesse für Bio-Lebensmittel. Für uns ist das immer eine wunderbare Gelegenheit, um uns über neue Trends im Bio-Bereich zu informieren. Außerdem treffen



Beate vom Einkaufsteam

wir dort viele Unternehmen, mit denen uns eine langjährige Partnerschaft verbindet. Auch neue Kontakte konnten wir knüpfen und haben daher einige Neuheiten mit im Gepäck!



Steffi vom Einkaufsteam



Vollkorn-Tortelloni Käse-Spinat

Frische Vollkorn-Tortelloni mit herzhafter Füllung aus Käse und Spinat. Schöne sattgrüne Farbe, durch den Vollkornteig reich an Ballaststoffen. 250g



3,19 €/Stück

Porridge 1001 Nacht

Würzig-aromatischer Porridge auf Haferbasis mit Datteln, Aprikosen und Gewürzen wie aus 1001 Nacht. Ungesüßt, mit Hafer aus heimischem Anbau.



Im März statt ~~5,49€~~
nur 4,99€/Stück.

Tomatenbutter

Gewürzmischung für Dips/Aufstriche. 10g.



1,29 €/Stück

Joghurt Johannisbeere Dinkelsprossen

Dinkelsprossen im Joghurt? Klingt erst einmal ungewöhnlich, hat uns geschmacklich aber total überzeugt! Durch die Langzeitfermentation ist das Joghurt besonders cremig! 500g



2,39€/Glas

Gnocchi mit Süßkartoffeln

Frische vegane Süßkartoffel-Gnocchi. Pfannenfertig, kurzes Anbraten genügt. 400g



3,59 €/Stück

Wunderbrödchen Original

Backmischung für glutenfreie Brötchen mit Saaten. 350g



3,99 €/Stück

dazu passt



TOPINAMBUR GUT ZU WISSEN



Bioland
regional

Topinambur stammt ursprünglich aus Nord- und Mittelamerika und ist eine besondere Art der Sonnenblume; ihre Knolle zählt zum typischen Wurzelgemüse. Sie kann stellvertretend für Kartoffeln zu jedem Gericht zubereitet werden: ob als Rösti, Püree oder als leckere Suppe. Aufgrund der wenigen Kalorien und des Inulingehalts werden Topinambur auch häufig als Diabetiker-Kartoffeln bezeichnet. Die Topinambur erhalten wir diese Woche vom Biolandhof Wiethaler, Kammersdorf (DE-ÖKO-006).



REZEPT

TOPINAMBUR-BROT

500g Topinambur, 2 EL Thymian (getrocknet), 20g frische Hefe, 125g Buttermilch, 500g Dinkelmehl

Topinambur in kochendem Salzwasser 20 Minuten garen. Dinkelmehl, Thymian und Salz in einer großen Schüssel mischen. Topinambur abgießen, unter kaltem Wasser abschrecken und schälen. Buttermilch, Hefe und Topinambur zusammen pürieren und zum Mehl geben. Mit den Knethaken des Handrührers zu einem glatten Teig verkneten. Sollte der Teig sehr kleben, kann weiteres Mehl untergeknetet werden. An einem warmen Ort den Teig abgedeckt 2 Stunden gehen lassen.

Einen Gärkorb (26 cm ø) dick mit Mehl ausstäuben (alternativ eine Schüssel mit einem Küchentuch auslegen und bemehlen). Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche kräftig durchkneten, zu einer Kugel formen und im Gärkorb zugedeckt 45 Minuten gehen lassen. Den Ofen auf 220° C vorheizen, einen mit Wasser gefüllten Suppenteller auf den Backofenboden stellen.

Ein Blech mit Backpapier auslegen und den Teig darauf stürzen. Ohne Korb auf der 2. Schiene von unten 15 Minuten backen, danach die Temperatur auf 200°C reduzieren und das Brot weitere 35 Minuten backen. Brot auf einem Rost abkühlen lassen.

Dazu schmeckt z.B. Kressebutter oder auch Guacalmole!



STOFFWECHSEL MOBILISIEREN & ENTSCHLACKEN PERFEKT FÜR DIE FASTENZEIT!

Gerade im Frühjahr tut es gut, unseren Stoffwechsel zu mobilisieren und zu entschlacken. Hilfreich ist hier die basische Ernährung.

Am 10. März kocht Ernährungsberaterin Sabine Ommer im Online-Kochkurs zusammen mit Ihnen ein Basisches Menü, verbunden mit vielen Informationen, warum diese Ernährungsart unseren Körper unterstützt und wie wir sie in unseren Alltag integrieren können.

Gekocht werden voraussichtlich **Kartoffelfladen mit Pastinakenaufstrich** (s. Foto), Wokgemüse mit Blumenkohlreis, Chiapudding.



Teilnahmegebühr pro Login:

(egal wie viele Personen in Ihrer Küche stehen) 30,00 €

Wir liefern alle benötigten Zutaten mit der Kochkurskiste, ca. 30 € für 2 Personen (auch für 4 Personen möglich).

Anmeldung telefonisch, per E-Mail oder über unsere Webseite!



EISZAPFEN

DER PERFEKTE SNACK



Eiszapfen sind eine weiße, längliche Radieschen-Sorte. Optisch erinnern sie an kleine Rettiche, schmecken aber deutlich milder und passen daher wie rote Radieschen wunderbar zur Brotzeit!

SCHON LÄNGER DABEI!

BROTZEITKISTE

Wöchentlich wechselnd planen wir eine feine Zusammenstellung an Wurst & Käse im Wert von ca. 20,00 €!

Gibt es auch als **reine Käsekiste** oder **reine Wurstkiste** im Wert von 13 € oder 20 €!



JOGHURT DER WOCHE

Für Abwechslung im Kühlschrank! Jede Woche ein oder zwei Joghurts erhalten und neue Sorten kennenlernen!



UNSERE ÖKOKISTEN ERHALTEN ZUWACHS!

Wöchentliche wechselnde Gemüse- und Obst-kisten – dafür sind wir bekannt. Gleichzeitig bieten wir noch viele weitere Ökokisten an, die einmalig oder regelmäßig bestellt werden können. Natürlich immer individuell änderbar, das gehört zu unserem Grundkonzept!

Tipp: Stöbern Sie im Shop einmal im Menüpunkt „**Ökokisten**“ – dort finden Sie alle Sortimentskisten auf einen Blick!

Und das Beste: es gibt keine Mindestlaufzeit und keine Kündigungsfrist, Sie können eine regelmäßige Belieferung mit Brotzeitkiste & Co. ausprobieren, ohne sich dauerhaft an die ausgewählte Kiste zu binden!

NEU BEI UNS!

KENNENLERNKISTE

Alles in einer Kiste: frisches Obst & Gemüse, feiner Käse, leckeres Joghurt und eine Auswahl unserer Naturkostprodukte im Wert von 28 bis 32 €. Lassen Sie sich jede Woche neu inspirieren!



NATURKOST DER WOCHE

Neues entdecken! Wir planen Produkte im Wert von 9 bis 11 € aus unserem Naturkost-Sortiment,

