



Liebe Kunden! KW 47 vom 19. November 2018

Es wird spürbar kälter und es gab schon die ersten Nachtfröste.

Noch vor 4 Wochen konnten wir uns nicht vorstellen, dass es Winter werden könnte. Gestern haben wir noch rechtzeitig Winterreifen auf die Lieferfahrzeuge montieren lassen.

Jetzt ist es also soweit. Und überall werden die ersten Vorbereitungen für Weihnachten getroffen. Auch wir möchten Ihnen wieder einiges für die kalte Jahreszeit bieten. Zum Beispiel mit tollen „Heißen Getränke“.

Ob ohne oder mit Alkohol
– diese Getränke sind einfach gut.

Alkoholfrei, von Voelkel
jeweils 0,7 Liter/Flasche

Familienpunsch, 2,89 €

Heißer Winterapfel, Fruchtsaftgetränk, 2,89 €

Holunder Glühpunsch, 3,59 €

Granatapfelpunsch, 3,59 €

Mit Alkohol, von „Acht Grad plus“
jeweils 0,75 Liter/Flasche

Heißer Hirsch rot, Glühwein 3,89 €

Heißer Hirsch weiß, Glühwein 3,89 €



Raclette in Scheiben von Vallée Verte
300 g Schale, - laktosefrei -,
mind. 45%
Von Natur aus laktosefrei,
Unter Schutzatmosphäre

6,49 €



Sauerkraut im Beutel von Marschland

In annähernd gleichmäßige Streifen
geschnittener Weißkohl,
aus dem Sauerkraut durch natürliche
Milchsäuregärung nach
Zusatz von Salz entstanden ist.

500 g 1,79 €



Schinkenwürfel

von BioLust
150 g, 2,19 €



Auch wir sind jetzt bei Facebook!
Schauen Sie einfach vorbei, um Neuigkeiten und sonstige Informationen zu erhalten. Sollte es Ihnen gefallen, dann würden wir uns freuen, wenn Sie die Seite mit Ihren Freundinnen und Freunden teilen und entsprechend bewerten.



Eine schöne Woche
wünscht Ihnen
Marion &
Stefan Schäbler



Sie haben uns weiterempfohlen und einen Neukunden geworben?
Als Dankeschön erhalten Sie einen Warengutschein über 20 €, sobald der von Ihnen geworbene Neukunde viermal mit einem „Grünen Korb“ beliefert worden ist bzw. eine regelmäßige Lieferung (Abo) eingerichtet hat.

Geschenkideen zum Nikolaus!

Weihnachtsbackset 2018

Die Spielberger Weihnachtsdose mit neuem lustigen Wichtelmotiv enthält in diesem Jahr alles, was es braucht, um leckere Wichtelmuffins zu backen: eine Mehlmischung mit Hafer- und Weizenmehl, Zucker, Lebkuchengewürz, Schokostückchen und Backpulver sowie individuelle Wichtel-Muffinförmchen, außerdem Puderzucker und Kokosraspel für den Guss. Wie es geht erklärt eine illustrierte Wichtelbackanleitung, damit auch schon die kleinen Bäcker mithelfen können. Erstmals ist das Weihnachtsbackset in diesem Jahr auch in einer glutenfreien Variante erhältlich. 1 Backset 9,99 €



Bunte Knete

Leicht formbare, bunte Knete in 10 Farben, nach kurzer Knetzeit ist sie schön weich und zudem geruchlos. Bunte Knete ist unbegrenzt haltbar, bleibt flexibel und formbeständig. Sie ist abwaschbar, enthält keine Konservierungsstoffe, ist lebensmittelecht, ungiftig, formaldehyd- und glutenfrei. Ein echter Bastelspaß für die Kleinen, ideal für Schulen, Kindergarten und Freizeit. 1 Set Knete 4,99 €



Geschenkset Men, Weleda

Geschenkset Weleda MEN Aktiv-Duschgel + After Shave Balsam
Zum Duschen und zur Pflege nach der Rasur
1 Set 16,99 €



Fingerfarben von Nawro
4er-Set rot gelb grün blau
nachwachsenden Rohstoffen wasserlöslich und
auswaschbar
4 x 150g Die ÖkoNORM Fingerfarben Nawro sind ein
kreativer Freizeitspaß der nicht nur Kinder begeistert.
1 Set 11,99 €

Geschenkset **Wildrose** Verwöhndusche + Harmonisierendes Pflegeöl
Zum Duschen und zur Pflege danach 1 Set 17,99 €

Geschenkset **Granatapfel**, 200 ml Granatapfel Schönheitsdusche und
100 ml Granatapfel Regenerierendes Pflege-Öl in einer Blechdose mit
orientalischer Prägung. 1 Set 19,99 €



Rezepte

lauwarmer Blumenkohl- Radicchio-Salat

Zutaten für 4 Personen:

2 Schalotten
5 EL Olivenöl
1 Lorbeerblatt
50 g Belugalinsen
150 ml Gemüsebrühe
500 g Blumenkohl
Salz
3 EL Rotweinessig
2 TL Senf
Cayennepfeffer
4 Stiele Estragon
350 g Radicchio
100 g Edelpilzkäse (oder Feta)

Zubereitung:

Schalotten fein gewürfelt in einem kleinen Topf in 1 EL Olivenöl andünsten. Lorbeerblatt mehrfach einschneiden und mit den Linsen dazugeben. Gemüsebrühe dazugeben und bei milder Hitze ca. 30 Minuten garen.
Backofen mit Backblech auf 200 Grad C vorheizen. Blumenkohl in ca. 3 cm große Röschen teilen, diese der Länge nach halbieren und diese mit 2 EL Olivenöl und Salz mischen. Die Blumenkohlröschen auf das heiße Backblech geben und ca. 10 Minuten backen.
Walnüsse grob hacken. Essig, 2 EL kaltes Wasser, Senf, etwas Salz und Cayennepfeffer mischen und das restliche Olivenöl darunterheben. Estragonblätter abzupfen, klein hacken und untermischen.
Nach 10 Minuten Backzeit Blumenkohlröschen wenden, Walnüsse daruntermischen und weitere 5 Minuten braten. Linsen im Topf in kaltem Wasserbad abkühlen lassen.
Radicchio der Länge nach halbieren, quer in 5 cm breite Streifen schneiden, waschen, trockenschleudern, mit dem Dressing mischen und die heiße Walnuss-Blumenkohl-Mischung darunterheben.
Linsen unter den Salat heben und nach dem Anrichten den Edelpilzkäse darüber krümeln.

Blumenkohl-Käse-Suppe

Zutaten für 4 Personen:

4 Zwiebeln
2 Stück Blumenkohl
1 Bund Petersilie
2 TL Pflanzenöl
1.400 ml Gemüsebrühe
200 g Schmelzkäse
gemahlener Pfeffer
1 TL Muskatnuss
Schinkenwürfel

Zubereitung:

Die Zwiebeln würfeln, den Blumenkohl in Röschen teilen, die Petersilie fein hacken. Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebeln darin schön braun anbraten. Die Brühe angießen.
Den Blumenkohl in die Brühe geben und etwa 20 Minuten garkochen. Den Schmelzkäse hinzufügen und alles pürieren. Die Petersilie in die Suppe rühren (kann auch mit püriert werden), mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
Auf Wunsch kann man sie mit ein paar Schinkenwürfeln garnieren.

Crème brûlée

Zutaten für 4 Personen:

400 ml Sahne
140 ml Vollmilch
85 g Zucker
5 Eigelb
Mark von 1 Vanilleschote
Zitronenabrieb
Zucker zum Karamellisieren

Zubereitung:

Sahne, Milch und Eigelb verquirlen und mit den restlichen Zutaten mischen. Alles mind. 30 Minuten ziehen lassen.
In feuerfeste Förmchen füllen und in die Fettpfanne des auf 150°C vorgeheizten Backofens auf die mittlere Schiene stellen. Die Fettpfanne bis zum Rand mit kochendem Wasser füllen und die Crème 55 Minuten stocken lassen.
Die Förmchen auskühlen lassen und im Kühlschrank mind. 2 Stunden durchkühlen.
Auf jedem Förmchen ca. 1 EL feinen, weißen Zucker verteilen und ihn langsam und gleichmäßig mit einem Flammbierbrenner überflammen bis sich eine glatte Schicht gebildet hat.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!