



Möhre wird Karotte

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,

die erste Neuerung des Jahres 2019 haben Sie vielleicht schon auf Ihrem Lieferschein entdeckt. Andrea, unsere Obst- und Gemüseeinkäuferin, fragte, warum Flotte Karotte eigentlich die Karotten als Möhren verkauft. Jetzt heißt unsere Namensgeberin endlich auch als Artikel Karotte. Aber dabei soll es nicht bleiben. Wir haben noch etliche neue regionale Produkte zum Einlisten im Programm, warten zunächst aber den ersten Trubel des neuen Jahres ab. Dann steht auch ein neuer Onlineshop an. Aber auch hier bedarf es sorgfältiger Planung, damit auch diese Neuerung für Sie ein Genuss wird. Und das möchten wir natürlich damit bezwecken.



Eine tolle Woche wünscht Ihnen Ihr Frischeteam von



Aktuelles erfahren?
Besuchen Sie uns:



Artikel der Woche

Nuss-Müsli von Rosengarten



Das Mandelkrokant entsteht durch die feine Kombination von Honig und Mandeln, was zu einer besonders süß-nussigen Verführung führt.

Mehr zu [Rosengarten](#).

6,99 €/750 g

Rezepte der Woche

Unsere Rezepte für diese Woche:

- [Chicoréesalat mit Blutorange](#)
- [Wirsing-Reispfanne](#)

Diese und weitere Rezepte finden Sie [hier auf unserer Homepage](#).



Einige unserer Ökokisten



Quer durch das Sortiment

für etwa 28€	Die Alles-Drin-Kiste: Obst, Gemüse, Käse, Joghurt, Kartoffeln
1 Stück	Eisbergsalat
0.5 kg	Möhren/Karotten von Arendes
1 Stück	Wirsing von Gauchel
0.45 kg	runde Zucchini von Campo Joyma
0.45 kg	Äpfel Redprince von Cordes
0.4 kg	Birnen Kaiser Alexander
0.45 kg	Blutorangen Tarocco Premium
1 Laib	Weizen-Mohnbrot *K* 1000 g
1 Karton	frische Eier (6 Stück)
1 l	Vollmilch, Flasche 3,7% von Söbbeke
500 g	Orangencreme-Joghurt von Söbbeke
1 Stück	Zitronen-Käse mit Zitronenschale und Anis, ca. 200 g



Regiokiste (mittel)

für etwa 15€	Gemüse, Kräuter und Salat, konsequent aus der Region
0.5 kg	Chicoree von Engemann
0.5 kg	Karotten von Arendes
0.65 kg	Porree von Alfons Klaus
0.8 kg	Schwarzwurzeln
1 Stück	Wirsing von Gauchel



Halbe-halbe

für etwa 15€	Mehr Rohkost und Obst – weniger zum Kochen
1 Stück	Kopfsalat
0.5 kg	Karotten von Arendes
1 Stück	Wirsing von Gauchel
0.45 kg	runde Zucchini von Campo Joyma
0.45 kg	Äpfel Redprince von Cordes
0.4 kg	Birnen Kaiser Alexander
0.45 kg	Blutorangen Tarocco Premium
3 Stück	grüne Kiwi von Kiwiny



Schonkost-Kiste (mittel)

für etwa 15€	Obst und Gemüse ohne Zitrusfrüchte und blähende Gemüsesorten
2 Stück	Kohlrabi
1 Stück	Kopfsalat
0.5 kg	Karotten von Arendes
0.45 kg	runde Zucchini von Campo Joyma
0.45 kg	Äpfel Redprince von Cordes
0.45 kg	Äpfel Topaz von Schulte
0.4 kg	Bananen
0.4 kg	Birnen Kaiser Alexander



Rohkost-Kiste (mittel)

für etwa 15€	Gemüse und Salate zum Rohverzehr
0.3 kg	Cherry-Romatomen von Campo Joyma
0.45 kg	Chicoree von Engemann
1 Stück	Kopfsalat
1 Stück	Rotkohl von Lesker
1 Stück	Schlangengurke
2 Stück	rote Spitzpaprika Ramiro von Campo Joyma
1 Stück	Kresse vom Klosterberghof

Alle unsere Abo-Kisten finden Sie [hier](#).



Brote der Woche



Back Bord



Roggenbrot

Über Klassiker muss man nicht diskutieren – sie sind einfach da und sprechen für sich: Roggenvollkornmehl. Natursauerteig. Roggenkleie. Saftiger, kräftig-herzhafter Geschmack. Fertig.

3,39 €/750 g

Kuchen der Woche

Dinkel-Apfeltaler

Dinkelvollkornmehl, Äpfel, Butter, Rohrohrzucker, Vollmilch, Honig, Hefe, Dekorschnee, Wasser, Einkornback, Ceylon-Zimt, Meersalz, Dinkelmalz, Acerola, Bourbon-Vanille, Zitronenschale



1,99 €/Stück



Kabouter



Kornpower

Roggenvollkornmehl 70%, Dinkelvollkornmehl 30%, Quinoa, Leinsamen, Kürbiskerne, Buchweizen, Meersalz, Hefe, Wasser

3,79 €/750 g



Rüblikuchen

Weizenvollkornmehl, Möhren, Haselnüsse, Rohrohrzucker, Eier, Brösel, Backpulver, Zimt, Nelke, Kokosflocken, Aprikosenkonfitüre, Meersalz

2,39 €/Stück

Obst der Woche

Die Zitrusfrüchte sind uns in dieser Jahreszeit ein guter Lieferant für gesunde Vitamine. Sie gelten als Wunderwaffe für das Immunsystem. In dieser Woche starten wir die Saison der Blutorange. Im Angebot haben wir die Sorte **Tarocco Premium** aus Sizilien. Auch **Grapefruit, weiss** oder **rot** können wir sehr empfehlen.

Neu im Sortiment und im Angebot der Woche ist die besonders leckere **Birne Kaiser Alexander**.

Als Apfel der Woche bekommen Sie die Sorte **Redprince** von **Cordes**.



Blutorangen



Grapefruit, weiss



Grapefruit, rot



Kaiser Alexander

Gemüse der Woche

In dieser Woche haben wir regionalen Chicoree von **Biolandbauer Engemann** im Angebot. Charakteristisch ist sein leicht bitterer Geschmack. Er lässt sich als Salat wunderbar mit Früchten kombinieren (aktuelles Rezept mit Butorangen), ergibt aber auch eine leckere Gemüsebeilage. Sehr schön ist in dieser Woche der ebenfalls regionale **Wirsing** von **Gauchel**. Auch dazu steht ein leckeres Rezept für Sie bereit.

Die **Steckrübe** erfreut sich auch immer größerer Beliebtheit und passt als Lagergemüse in die Winterzeit. Mit ihrem feinsüßlichen Geschmack ist sie ein schönes Gemüse für den Eintopf.

Besonders empfehlen können wir in dieser Woche die **runde Zucchini**. Sie lässt sich sehr gut mit Quinoa oder Couscous und Frischkäse füllen und im Backofen überbacken.



Wirsing



Steckrübe



Zucchini, rund

Veganer Genuss

Tartin`O-Brottaufstrich

Ein sehr schmackhafter Brotaufstrich mit Karotten, Tomaten und Kapern

Mehr zu [La vie est belle](#).



3,19 €/140 g

Joghurt der Woche

Joghurt Orangencreme

Joghurt mild, Rohrohrzucker, 2,5% Orangensaft (aus Orangensaftkonzentrat), 2 % Orangen, Stärke, Verdickungsmittel Johannisbrotkernmehl und Pektin, Zitronensaft (aus Zitronensaftkonzentrat), Bourbonvanilleschotenextrakt, Orangenöl, Orangen- und Zitronenschalen

Mehr zu [Söbbeke](#).



1,99 €/500 g

Unser Käsepaket

Zitronen-Käse



Dieser Schnittkäse aus pasteurisierter Kuhmilch und mikrobiellem Lab ist ein buttriger Aurora-Käse nach Gouda-Art. Dem Teig geben Zitronenschale und Anis ein frisches, spritziges Aroma. Mit Zitrus ins neue Jahr. (pasteurisierte Kuhmilch, mikrobielles Lab)

Mehr zu [Aurora](#).

***4,30 €/200 g**
21,50 €/kg

Käse Vercorette Tomm



Sein unverwechselbares, leicht würziges Aroma erhält dieser Schnittkäse durch das frische Berggras aus dem Naturschutzgebiet Vercors. Er wird aus thermisierter Kuhmilch und Kälberlab hergestellt. Der Teig ist zauberhaft cremig und eignet sich auch wunderbar zum Überbacken.

***4,98 €/200 g**
24,90 €/kg

Hüttenkäse



Ob als feiner Brotaufstrich oder als Basiszutat für kreative Gerichte - dieser Hüttenkäse passt zu süßen und herzhaften Speisen.

Mehr zu [bioladen](#).

1,35 €/200 g

Wurstpaket der Woche



Bierschinken, geschnitten

Ein herzhafter Genuss. Lecker!
Die regionale [Bio-Fleischerei Burchardt](#) ist ein Familienunternehmen, das es bereits seit 1950 in Essen gibt.



***2,77 €/100 g**
27,70 €/kg



Schwarzwälder Schinken

Eine Spezialität von internationalem Ruf in Spitzenqualität. In feine Scheiben geschnitten.

Mehr zu [Chiemgauer Naturfleisch](#).

4,79 €/70 g

Wein des Monats

Grauburgunder QW Kesselring



Im Winter denken ja viele Menschen eher an Rotwein, aber auch ein Weißwein wird gerne getrunken. Zum deftigen Essen nehme ich gerne öfters einen. Die schöne Säure passt gut, gerne auch zur Bratwurst. Das durfte ich beim Zeltfestival Ruhr letztes Jahr ausprobieren und es war wunderbar.

Für diesen Monat habe ich von unseren drei Grauburgundern den von [Kesselring](#) ausgesucht. Dieser Pfälzer verwöhnt mit großzügigem Bouquet und kräftiger Aromatik. Diesen Monat für 6,49€/0,75l-Flasche.

6,49 €/0,75 l