



KW 41 - 07.10.- 13.10.2024

bio  
mitter  
...bringt's

## S' BIOBLATTL

# EINLAGERUNGSAKTION

so lange der Vorrat reicht!



Zwiebel rot

Zwiebel gelb  
10kg Sack 31,90€

Zwiebel rot  
10kg Sack 31,90€

Speckige  
Erdäpfel Ditta  
10kg Sack 26,90€



Erdäpfel Adria

Mehlige  
Erdäpfel Agria  
10kg Sack 26,90€

Rote Erdäpfel  
Luna Rossa  
10kg Sack 31,90€

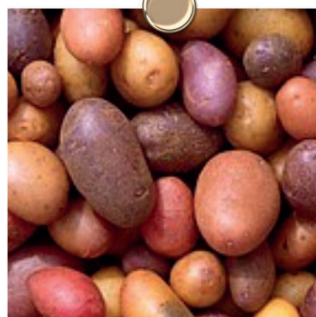


Zwiebel gelb



Erdäpfel Ditta

**LIEFERTAGVERSCHIEBUNG** in der  
Woche 44  
(28.10.-03.11.)  
wir liefern in dieser Woche wie  
folgt:  
**Freitag-Lieferungen**  
werden **am Donnerstag (31.10)**  
zugestellt



Luna Rossa

**Achtung!**  
**Bestellschluss für die**  
**Freitaglieferungen**  
**Mittwoch 30.10.24**  
**um 12 Uhr!**



## Weißkraut-Erdäpfel-Strudel mit Walnüssen und Äpfeln

### Zutaten:

1 kleiner Kopf Weißkraut (ca. 500g)  
300g Erdäpfel  
1 Apfel  
100g Walnüsse, grob gehackt  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
2 EL Pflanzenöl  
1 EL Ahornsirup  
1 TL Kümmel (optional)  
1 TL Zimt (optional)  
Salz und Pfeffer nach Geschmack  
1 Packung Strudelteig  
2 EL Margarine, geschmolzen

### Zubereitung:

**Erdäpfel kochen**, schälen und würfeln (10-15 Min.)

**Weißkraut** schneiden, Apfel

würfeln. Zwiebel und Knoblauch anbraten, dann

Weißkraut und Apfel hinzufügen, 10 Min. braten.

Walnüsse, Ahornsirup, Kümmel und Zimt dazugeben. Abschmecken. **Erdäpfel unterheben** und Füllung abkühlen lassen.

**Strudelteig** blätterweise mit Margarine bestreichen und aufeinanderlegen.

Füllung auf das untere Drittel verteilen, Strudel aufrollen.

Bei **180°C** ca. 30-40 Min. backen, bis goldbraun.

**Guten Appetit!**

### Weißkraut:

**Nährstoffreich:** Weißkraut ist reich an Vitamin C, K und Ballaststoffen.

**Kalorienarm:** Es enthält nur etwa 25 Kalorien pro 100g, ideal für kalorienbewusste Ernährung.

**Gut für die Verdauung:** Die Ballaststoffe unterstützen eine gesunde Verdauung.

**Vielseitig verwendbar:** Weißkraut kann roh, gekocht, fermentiert (Sauerkraut) oder gebraten gegessen werden.



**Liebe Kundinnen und Kunden,  
bitte beachten Sie, dass die Gartlerkiste nur noch bis Ende der  
Kalenderwoche 44 erhältlich ist.**