

Dithmarscher Biokiste

www.dithmarscher-biokiste.de

Obst & Gemüse KW 02

Rezept KW 03 – Vollwert-Wirsingquiche: Wirsing, Zwiebeln, Champignons, Tomaten Rebellion, Fenchel, Paprika

Mehr Produkte im BüsumBio Regionalmarkt, Fischerkai 2, 25761 Büsum, Tel. 04834 9844 910, www.buesumbio.de

OBST, FRUCHTGEMÜSE, HÜLSENFRÜCHTE, WURZELN, KNOLLEN

59/kg 159/St.	OBST					
5 50	Äpfel Elstar, Pinova, Topaz, Boskoop	4,60/kg	Demeter	DE		
5 51	Birnen Conference	6,70/kg	EG Öko	NL		
5 54	Zitronen Primofiore	4,40/kg	Demeter	ES		
5 109	Grapefruit rot Star Ruby	1,95/St.	EG Öko	ES		
5 106	Clementinen Clemenules	3,60/kg	EG Öko	ES		
5 53	Orangen Washington Navel	3,50/kg	IFOAM	IT		
5 189	Saftorangen Tarocco	2,30/kg	EG Öko	IT		
5 52	Bananen Demeter	3,30/kg	EG Öko	DO		
5 56	Avocado Hass	2,00/St.	EG Öko	ES		
5 55	Kiwi rot	1,90/St.	EG Öko	IT		
5 57	Mango Kent	2,40/St.	EG Öko	ES		
5 130	Ananas	3,60/St.	EG Öko	CR		
5 58	Trauben weiß kernlos	13,00/kg	EG Öko	ZA		

164/kg 165/St. FRUCHTGEMÜSE UND HÜLSENFRÜCHTE

6 170	Tomaten Marzanino	3,70/250g	EG Öko	IT		
6 181	Eiertomaten	5,00/kg	EG Öko	ES		
6 188	Tomaten Alte Sorte Rebellion	5,30/kg	EG Öko	ES		
6 37	Paprika rot / gelb	7,30/kg	EG Öko	ES		
6 99	Spitzpaprika	7,90/kg	EG Öko	ES		
6 141	Minigurken	7,00/kg	EG Öko	ES		
6 36	Auberginen	5,00/kg	EG Öko	ES		
6 98	Chili Peperoni	2,00/100g	EG Öko	ES		
6 35	Zucchini	7,50/kg	EG Öko	ES		
6 43	Buschbohnen	11,40/kg	EG Öko	ES		
6 38	Kürbis Hokkaido Hof Schütt	2,90/kg	Bioland	DE		

162/kg 163/St. WURZEL- UND KNOLLENGEMÜSE

8 23	Möhren gewaschen Schütt	2,40/kg	Bioland	DE		
8 22	Sellerie Hof Schütt	3,40/kg	Bioland	DE		
8 26	Pastinaken Groth Hof	4,00/kg	Bioland	DE		
8 23	Rote Bete Groth Hof	2,40/kg	Bioland	DE		
8 23	Steckrüben Groth Hof	2,40/kg	Bioland	DE		
8 27	Wurzelpetersilie Groth Hof	5,00/kg	Bioland	DE		
8 97	Ingwer	1,40/100g	EG Öko	CR		
8	Schwarzwürzeln	5,50/kg	Bioland	DE		
8	Meerrettich	4,25/kg	EG Öko	DE		

STENGEL-, BLATT-, BLÜTEGEMÜSE, ZWIEBELN, KARTOFFELN, NÜSSE

160/kg 161/St. STENGEL-, BLATT- UND BLÜTEGEMÜSE

7 28	Rosenkohl Hof Schütt	6,00/kg	Bioland	DE		
7 20 120	Weißkohl Groth Hof	2,40/St.	Bioland	DE		
7 134	Rotkohl Groth Hof	2,40/St.	Bioland	DE		
7 132	Wirsing Groth Hof	2,70/kg	Bioland	DE		
7 24	Porree Groth Hof	5,00/kg	Bioland	DE		
7 184	Chinakohl Groth Hof	3,40/.	Bioland	DE		
7 32	Kohlrabi	1,70/St.	.Naturland	IT		
7 31	Brokkoli	7,80/kg	EG Öko	ES		
7 95	Fenchel	4,80/kg	EG Öko	IT		
7 96	Staudensellerie	2,80/St.	Demeter	IT		
7 39	Mangold	3,80/kg	EG Öko	IT		

44/kg 144/St. SALAT UND KRÄUTER

7 124	Chicoree Rosenhof	11,00/kg	Bioland	DE		
7 46	Echte Brunnenkresse Sannmann	2,20/100g	Demeter	DE		
7 144	Mini Römersalat	2,60/2 St.	EG Öko	ES		
7 187	Babyspinat	2,60/100g.	EG Öko	IT		

PILZE, ZWIEBELN, KARTOFFELN

6 42	Champignons	11,00/kg	Naturland	DE		
8 48	Zwiebeln gelb	2,80/kg	Bioland	DE		
8 186	Zwiebeln rot	3,10/kg	Bioland	DE		
8	Schalotten	6,80/kg	Bioland	DE		
8	Gemüsezwiebeln	2,70/kg	Demeter	ES		
8 182	Knoblauch weiß	11,00/kg	Demeter	ES		
8 94	Süßkartoffeln	3,30/kg	EG Öko	ES		
8 29	Kartoffeln Laura rotschalig vfk	2,40/1kg	Bioland	DE		
8 29	Kartoffeln Allians fk	2,40/1kg	Bioland	DE		
8 29	Kartoffeln Linda fk Schütt	2,40/1kg	Bioland	DE		
8 129	Kartoffeln Regina fk Groth	10,00/5kg	Bioland	DE		

59/kg 159/St. TROCKENFRÜCHTE UND NÜSSE

5 105	Medjoul Datteln large	2,20/100g	EG Öko	IL		
5 183	Walnüsse Grenoble	12,80/kg	EG Öko	FR		
5 185	Haselnüsse	16,00/kg	EG Öko	FREG		
5 116	Erdnüsse in der Schale	9,50/kg	EG Öko	EG		
5	Maronen gegart geschält	5,80/200g	EG Öko	FR		

NUR REGIONAL

49/kg 149/St. DITHMARSCHER GEMÜSE

6 38	Kürbis Hokkaido Hof Schütt	2,90/kg	Bioland	DE		
7 28	Rosenkohl Hof Schütt	6,00/kg	Bioland	DE		
7 20 120	Weißkohl Groth Hof	2,40/St.	Bioland	DE		
7 134	Rotkohl Groth Hof	2,40/St.	Bioland	DE		
7 132	Wirsing Groth Hof	2,70/kg	Bioland	DE		
7 24	Porree Groth Hof	5,00/kg	Bioland	DE		
7 184	Grünkohl Groth Hof	5,00/Btl.	Bioland	DE		
7 140	Chinakohl Groth Hof	3,40/kg	Bioland	DE		
8 23	Möhren gewaschen Schütt	2,40/kg	Bioland	DE		
8 22	Sellerie Hof Schütt	3,40/kg	Bioland	DE		
8 26	Pastinaken Groth Hof	4,00/kg	Bioland	DE		
8 23	Rote Bete Groth Hof	2,40/kg	Bioland	DE		
8 23	Steckrüben Groth Hof	2,40/kg	Bioland	DE		
8 27	Wurzelpetersilie Groth Hof	5,00/kg	Bioland	DE		
8 29	Kartoffeln Linda fk Schütt	2,40/1kg	Bioland	DE		
8 129	Kartoffeln Regina fk Groth	10,00/5kg	Bioland	DE		

MEHR OBST UND GEMÜSE AUS NORDDEUTSCHLAND

5 50	Äpfel Elstar, Pinova, Topaz, Boskoop	4,60/kg	Demeter	DE		
8	Schwarzwürzeln	5,50/kg	Bioland	DE		
8	Meerrettich	4,25/kg	EG Öko	DE		
7 46	Feldsalat Sannmann	2,60/100g	Demeter	DE		
7 46	Postelein	2,20/100g	Demeter	DE		
7 124	Chicoree	12,00/kg	Bioland	DE		
6 42	Champignons	11,00/kg	Naturland	DE		
8 48	Zwiebeln gelb	2,80/kg	Bioland	DE		
8 186	Zwiebeln rot	3,10/kg	Bioland	DE		
8	Schalotten	6,80/kg	Bioland	DE		
8 29	Kartoffeln Laura rotschalig	2,40/1kg	Bioland	DE		
8 29	Kartoffeln Allians fk	2,40/1kg	Bioland	DE		