

## Kistenvorschau für KW 14 (31.03.-04.04.2025)

Für die KW14 planen wir für Sie u.a. folgende Produkte in unseren Frischekisten:

- Postelein Salat (Ohlig Bioland Gemüsebau, Koblenz)
- Bärlauch lose (Georgs Bio-Bauern, Steinfeld)
- Möhren (Bioland Hof Tollgrün, Langgöns)
- Gelbe Beete (Deutschland)
- Tomaten (Spanien)
- Landgurken, die Robusten (Spanien)
- Fenchel (Italien)
- Äpfel Marnica, knackig, saftig, süß (Deutschland)
- Grapefruit rot, Ruby Star (Spanien)



**Unser Brot der Woche:** Sonnenblumenbrot 750 g (Biobäckerei Kaiser)

**Unsere Käse-Abos der Woche:**

Käse-Abo 1: Montello Stick, 125g

Käse-Abo 2: Morbier AOP, mit traditioneller Ascheschicht

Käse-Abo 3: Aurora Gold Ziegen Gouda Möhre



### Gemüse der Woche

#### Bärlauch

Bärlauch, auch Waldknoblauch genannt, ist eine wilden Lauchart mit langen, ovalen Blättern. Er hat ab März bis Mai Saison. Geschmacklich ähnelt Bärlauch Knoblauch, ist jedoch nicht ganz so intensiv und hinterlässt nach dem Verzehr keinen unangenehmen Geruch. Da Bärlauch frisch am besten schmeckt, ist er beliebt für Salate, und Suppen, ebenso als Bärlauchpesto. Er verleiht dem Essen eine schöne grüne Farbe und ein würziges, kräftiges Aroma. Bärlauch ist reich an Mineralstoffen und Vitaminen und gut für den Stoffwechsel.



### Aktuelles

#### Vorbestellaktionen zu Ostern

Diese Woche ist offiziell Frühlingsbeginn und das heißt natürlich auch Ostern steht schon bald vor der Tür. Ab sofort finden Sie wieder unsere Vorbestellaktionen zum Osterfest im Shop! Es gibt **Geflügel, Lamm und Fisch**, sowie die **Gourmetkiste „Toskana“** zur Auswahl. Alle Produkte werden in der **KW16** vor Ostern ausgeliefert, **Bestellschluss ist der 02.04.2025**, also schnell sein.

Natürlich haben wir auch wieder ein vielseitiges Ostersortiment zum Naschen. Viel Freude beim Stöbern!



## Aktuelle Angebote...



osmarin BIOBACK e. K. Inh. Ingo Karrasch - 490Rosengarten Minderleinsmuehle GmbH & Co. KG  
100% kBA BNN-Herst

**Lustiges Marzipan Lamm, 50g Dinkel Osterhasen Keks, Vollmil...**

**4,29 €** / Stück  
1 \* Stück (85,80 € / Kilogramm)



osmarin BIOBACK e. K. Inh. Ingo Karrasch - 490Rosengarten Minderleinsmuehle GmbH & Co. KG  
100% kBA BNN-Herst

**Dinkel Osterhasen Keks, Vollmilch...**

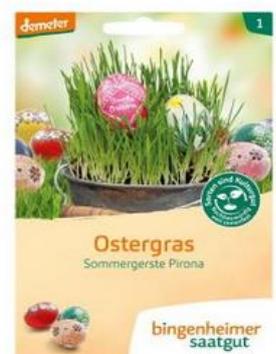
**4,79 €** / Stück  
1 \* Stück (31,93 € / Kilogramm)



Lebensbaum - 49356 Diepholz  
100% kBA BNN-Herst

**Fruchtiger Frühling, 20 TB, 40g**

**3,99 €** / Stück  
1 \* Stück (99,75 € / Kilogramm)



Demeter  
bingenheimer saattgut

**Saatgut Ostergras**

**1,95 €** / Stück

## Leckeres aus der Rezeptwelt – Guten Appetit!

### Rezeptideen für KW14

#### Bärlauchpesto mit Walnüssen



(2 Personen)

150 g frischer Bärlauch  
50 g Walnusskerne  
100 g Parmesan  
11 EL Walnuss- o. Olivenöl  
1 Knoblauchzehe  
Salz & Pfeffer  
250 g Pasta nach Wahl

Bärlauch kurz abwaschen und gut abtropfen lassen. Parmesan reiben, Walnusskerne in einer Pfanne mit wenig Öl anrösten und anschließend abkühlen lassen. Knoblauch hacken oder pressen. Alle Zutaten in den Standmixer geben oder pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Menge ist ausreichend für etwa 250 g Spaghetti und lässt sich im Kühlschrank gut aufbewahren.

#### Warmer Fenchel-Tomatensalat

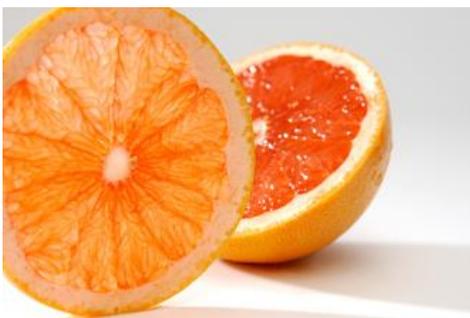


(2 Portionen)

1 große Knolle Fenchel  
Petersilie, fein gehackt  
Rosmarin, fein gehackt  
300 g Tomaten  
4 EL Olivenöl  
Salz & Pfeffer  
3 EL Weißweinessig  
100 ml Gemüsebrühe

Fenchel putzen, Grün abschneiden und fein hacken, beiseitestellen. Fenchel halbieren, Strunk ausschneiden und Fenchel quer in Streifen schneiden. Fenchel in etwas heißem Öl mit Rosmarin von beiden Seiten ca. 2-3 Min. braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Restliches Öl mit Essig, Brühe, Salz und Pfeffer verrühren. Gehacktes Fenchelgrün und Petersilie untermischen, abschmecken. Fenchel unterheben. Tomaten in Spalten schneiden. Fenchel, Tomaten und Marinade vermischen und auf Tellern anrichten.

#### Fruchtiges Zitrus-Tiramisu



(4 Personen)

Crème:  
250 g Mascarpone  
3 TL Vanillezucker  
30 g Zucker  
100 ml Sahne  
½ Pck. Sahnesteif  
30 g Zartbitterschokolade  
Füllung:  
2 Stk. Grapefruits  
200 g Löffelbiskuits  
600 ml Orangensaft

Mascarpone mit 100 ml Orangensaft und Zucker cremig aufschlagen. Etwa 30g Schokolade raspeln und unterheben. Sahne mit Sahnesteif steif schlagen und unterheben. Grapefruits filetieren und bereitlegen. Löffelbiskuits halbieren, in Orangensaft tauchen und jeweils 2 Hälften in kleine Dessertschalen oder alle in eine große Auflaufform legen. Die Crème mit Grapefruit abwechselnd darüber schichten. Tiramisu kühl stellen und vor dem Servieren mit etwas geraspelter Schokolade dekorieren.