

Kistenvorschau für KW 16 (14.04.–19.04.2025)

Für die KW16 planen wir für Sie u.a. folgende Produkte in unseren Frischekisten:

- Spinat (Ohlig Bioland Gemüsebau, Koblenz)
- Gligger/Drillinge, kleine Ofenkartoffel (Zell Biogemüse, Bruchköbel-Oberissigheim)
- Möhren (Zell Biogemüse, Bruchköbel-Oberissigheim)
- Schnittlauch im Bund (Ohlig Bioland Gemüsebau, Koblenz)
- Schlangengurken (Spanien)
- Zucchini (Spanien)
- Äpfel Braeburn, süß säuerlich (Deutschland)
- Birnen Williams (Argentinien)
- Heidelbeeren (Spanien)



Unser Brot der Woche: Dinkel-Amaranth-Brot 750g (Biobäckerei Kaiser)

Unsere Käse-Abos der Woche:

Käse-Abo 1: Le Poya, Hartkäse mit Kakaorinde

Käse-Abo 2: Weichkäse Rucola-Pinienkerne

Käse-Abo 3: Back-Feta ÖMA, 100g



Gemüse der Woche

Spinat

Schon früher hatte Spinat durch den Seemann „Popeye“ in der Werbung den Ruf stark und kräftig zu machen.

Er ist tatsächlich auch sehr gesund, schmeckt sehr köstlich und kann vielseitig kombiniert werden. Das Blattgemüse enthält jede Menge Vitamine, vor allem Vitamin C und Mineralien. Spinat schmeckt fein und mild mit einer ganz leichten bitteren Note. Je älter und größer der Spinat ist, desto bitterer schmeckt er. Junge Blätter bzw. Babyspinat eignen sich somit gut zum Verzehr im Salat. Größere Blätter können gedünstet, gebraten oder im Smoothie verarbeitet werden.



Aktuelles

Liefertagverschiebungen Ostern KW16/17

Liebe Kundinnen, liebe Kunden, bitte beachten Sie, dass sich die Liefertage an Ostern wie folgt verschieben:

Karfreitag, 18.04.2025

Die Lieferung verschiebt sich auf Samstag, den 19.04.2025



Ostermontag 21.04.2025

Alle Lieferungen verschieben sich um einen Tag nach hinten. Von Montag auf Dienstag, von Dienstag auf Mittwoch, usw.

Wir wünschen Ihnen eine frohe Osterzeit!



Aktuelle Angebote...



Woll Manufaktur filges - 49134 Wallenhorst

Ostergras aus Schafschurwolle,
bisher 2,99 €

1,99€* / Stück
1 * Stück (99,50 € / Kilogramm)



TMH
100% kBA BNN-Herst

Bio- Erdbeer Secco, feinperlig
bisher 7,99 €

5,99€* / Flasche
1 * Flasche (7,98 € / Liter)



nur pur bio GmbH - 46459 Rees
100% kBA BNN-Herst

Hamburger Brötchen, 250g, 4 St.

3,49€* / Stück
1 * Stück (13,96 € / Kilogramm)



Bunter Burger GmbH - 50825 Köln
100% kBA BNN-Herst

Red Bean Umami-Style Burger v...

3,99€* / Stück
1 * Stück (22,18 € / Kilogramm)

Leckeres aus der Rezeptwelt – Guten Appetit!

Rezeptideen für KW16

Spinatknödel mit Salbeibutter



(4 Personen)
225 g Weißbrot (altbacken)
120 g Bergkäse o. Parmesan
250 g Blattspinat
2 Eier
100 g Butter, Öl
1 Schalotte
1 Zehe Knoblauch
50 ml Milch
2 EL Mehl
Salz, Pfeffer, Muskat
1 Stil Salbei

Spinat putzen, fein schneiden. Schalotte und Knoblauch fein hacken. Alles in Öl andünsten und abkühlen lassen. Spinat mit den Eiern verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen. Weißbrot in kleine Würfel schneiden. Bergkäse grob raspeln. Spinat-Mischung, Brot, Käse und Mehl vermengen. Milch zugeben und zu einem Teig verkneten. 15 Min stehen lassen. Aus der Masse ca. 10 gleichgroße Knödel formen. In siedendes Salzwasser geben und 10-15 Min garen. Butter in einem Topf schmelzen lassen, gehackten Salbei zugeben und kurz ziehen lassen. Knödel mit Salbeibutter und geriebenem Käse

Schnittlauch-Zitronen Dip



(2 Portionen)
100 ml Crème Fraîche
50 g Frischkäse
2 EL Schnittlauch
1 Zitrone
1 Prise Salz
Pfeffer

Schnittlauch fein schneiden. In einer Schüssel mit Crème fraîche und Frischkäse mischen. Zitronenschale und einen Esslöffel Zitronensaft hinzugeben sowie mit Salz und Pfeffer würzen. Lecker und frisch zu Rohkost, frischem Brot oder Pellkartoffeln

Heidelbeer-Joghurt-Pancakes



(2 Personen)
3 Eier
40 g Agavendicksaft
200 ml Milch
150 g Joghurt
300 g Mehl
1/2 Päckchen Backpulver
100 g Heidelbeeren

Eier trennen. Eiweiß steif schlagen und beiseitestellen. Eigelb mit Agavendicksaft verrühren, Milch und Joghurt dazugeben. Mehl mit Backpulver mischen und vorsichtig einrühren. Eischnee und die Heidelbeeren unterheben. Pro Pancake 2 EL Teig in eine heiße Pfanne geben und die Pancakes auf jeder Seite ca. 2-3 Minuten backen, bis sie eine leicht braune Farbe bekommen.