

## Kistenvorschau für KW 17 (22.04.–26.04.2025)

Für die KW17 planen wir für Sie u.a. folgende Produkte in unseren Frischekisten:

- Pak Choi (Hof Ardema, Taunusstein)
- Rucola im Bund (Hof Ardema, Taunusstein)
- Eichblattsalat grün (Hof Ardema, Taunusstein)
- Mangold bunt (Ohlig Bioland Gemüsebau, Koblenz)
- Möhren (Zell Biogemüse, Bruchköbel-Oberissigheim)
- Cherry-Strauchtomaten (Spanien)
- Äpfel Braeburn, süß säuerlich (Deutschland)
- Nashi Birne (Italien)
- Kiwi grün (Italien)



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

**Unsere Käse-Abos der Woche:**

Käse-Abo 1: Frischkäse Frühlingslust 150g

Käse-Abo 2: Cheddar mature 6–8 Monate gereift

Käse-Abo 3: La Nauc, franz. Schafkäse



### Gemüse der Woche

**Pak Choi – Regionales Blattgemüse & Salate**

Pak Choi ist eine südostasiatische Kohlart. Er gehört zu den Blattstielgemüsen, hat dunkelgrüne Blätter und fleischig-weiße Blattstängel. Geschmacklich erinnert er an Chinakohl, ist aber nochmal saftiger.

Das Gemüse hat einen nussig-würzigen und milden Geschmack. Pak Choi kann als Beilage, in Suppen, Gemüsepfannen, Wok-Gerichten oder Currys verwendet werden.

Ab dieser Woche gibt's ihn direkt regional vom Hof Ardema sowie die ersten Salate! 😊



### 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...



BIO PLANÈTE - 01623 Lommatzsch  
EG-VO 2092/91

**Brat- & Backöl, 500ml**

**4,49€\*** / Stück  
1\* Stück (8,98 € / Liter)



Sommer - 61267 Neu-Anspach  
Demeter

**Brot-Chips mit Paprika & Chili**

**1,69€\*** / Stück  
1\* Stück (16,90 € / Kilogramm)



Teufelswerk & Engelsgabe - 22041 Hamburg  
100% kbA BNN-Herst

**Dattelkonfekt Mandel & Orange**

**3,99€\*** / Stück  
1\* Stück (47,48 € / Kilogramm)



Teufelswerk & Engelsgabe - 22041 Hamburg  
100% kbA BNN-Herst

**Dattelkonfekt Himbeer & Zitrone**

**3,99€\*** / Stück  
1\* Stück (47,48 € / Kilogramm)

## Leckeres aus der Rezeptwelt – Guten Appetit!

### Rezeptideen für KW17

#### Gebratene Nudeln mit Pak Choy



(4 Personen)  
75 g Cashewkerne  
250 g Mie-Nudeln  
3 Lauchzwiebeln  
3 Knoblauchzehen  
1 rote Paprika  
100 g Champignons  
500g Pak Choi  
2 ½ EL Sesamöl  
1 EL Ingwer (gerieben)  
75 ml Sojasauce  
2 EL Reissessig  
Koriander

Nüsse in einer Pfanne kurz anrösten. Nudeln garkochen. Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden. Knoblauch pressen. Paprika, Champignons und Pak Choi putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin kurz anbraten. Gemüse zugeben und anbraten. Nudeln zugeben, unterheben und kurz mitbraten. Sojasauce, Essig und Gewürze nach Wahl zur Gemüsemischung geben und einige Minuten weiter braten. Mit Nüssen und Koriander bestreut servieren.

#### Rucolasalat mit Kräuter- Zitronen Dressing



(4 Portionen)  
100 g Rucola  
200 g Eichblattsalat  
150 g Cherrytomaten  
1 Zitrone (Schale und Saft)  
5 EL Olivenöl  
2 EL Weißweinessig  
1 EL Honig  
1 Prise Salz  
1 Prise Pfeffer  
Schnittlauch, Petersilie

Cherrytomaten halbieren, Rucola und Blattsalat waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Kräuter fein hacken. Für das Dressing Kräuter mit Saft und etwas Abrieb der Zitrone Olivenöl, Essig, Honig, Salz und Pfeffer verquirlen. Cherrytomaten und Salate in einer Schüssel mischen und mit dem Dressing vermengen. Sofort servieren.

#### Blitva – kroatische Mangoldkartoffeln



(4 Portionen)  
600 g Mangold bunt  
500 g mehlig Kartoffeln  
1 Zwiebel  
4 Knoblauchzehen  
8 EL Olivenöl  
Salz  
Pfeffer

Kartoffeln schälen, würfeln und in Salzwasser garkochen. Mangold waschen und in feine Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch pellen, fein würfeln. Beides in zwei EL Olivenöl dünsten. Mangold zugeben, zusammenfallen lassen und für 5-10 Minuten dünsten. Kartoffeln abgießen und zum Mangold geben. Knoblauch und das restliche Olivenöl beifügen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Alles mit einer Gabel zerdrücken, noch mal abschmecken und sofort servieren.