

Kistenvorschau für KW 19 (05.05.–09.05.2025)

Für die KW19 planen wir für Sie u.a. folgende Produkte in unseren Frischekisten:

- Spargel weiß/violett* (Obsthof Speth, Wackernheim)
- Pak Choy (Hof Ardema, Taunusstein)
- Bataviasalat grün (Hof Ardema, Taunusstein)
- Mangold bunt (Ohlig Bioland Gemüsebau, Koblenz)
- Möhren (Deutschland)
- Pastinaken (Deutschland)
- Zucchini (Spanien)
- Äpfel Fuji, süß (Deutschland)
- Rhabarber (Ohlig Bioland Gemüsebau, Koblenz)



Unser Brot der Woche: Guten-Abend-Brot 400g (Biobäckerei Kaiser)

Unsere Käse-Abos der Woche:

Käse-Abo 1: Midsommer-Käse, 10 Monate gereift

Käse-Abo 2: Weichkäseherz Süße Sissi

Käse-Abo 3: Räucherkäse Schaf



Gemüse der Woche

Spargel „Das weiße Gold“

Es gibt drei Sorten Spargel: weißen, grünen und violetten. Weißer Spargel ist besonders mild, er wächst unterirdisch und wird zur Ernte gestochen. Grüner Spargel wächst über der Erde und bekommt seine Farbe durch die konstante Sonneneinstrahlung. Er ist in der Regel schmaler und schmeckt ein bisschen würziger als der weiße. Weißer Spargel eignet sich besonders gut für Suppen oder klassisch gedämpft zu Butterkartoffeln, Schinken und Sauce Hollandaise. Er enthält reichlich gesunde Inhaltsstoffe, besonders Vitamin C, Vitamin E und Beta-Carotin.



Aktuelles

* Kistenpreiserhöhung Spargel

In der KW 20 finden Sie leckeren weißen Spargel in Ihrer Frischekiste. Bitte beachten Sie, dass sich demnach der Kistenpreis um ca. 5€ erhöht.

Wie immer können Sie natürlich Ihre Bestellung individuell anpassen, Mengen sowie Produkte hinzufügen oder rauslösen. Ganz einfach nach Bedarf.



Passend zum leckeren Spargel und den warmen Temperaturen finden Sie ab dieser Woche auch die ersten Erdbeeren, Himbeeren und Pfirsiche bei uns im Sortiment.



Aktuelle Angebote...



SCHRÖDER'S BIO FLEISCH- UND WURSTWAREN - 21.
Bioland

Kochschinken, 80g

4,48€* / Stk
55,95 € / Stück, 1 Stück ca. 80g



Petersilchen GmbH - 32839 Steinheim
100% kBA BNN-Herst

Sauce Hollandaise im Glas, 170ml

3,59€* / Stück
1* Stück (21,11 € / Liter)



ilkereigenossenschaft Hohenlohe-Franken e.V.
Demeter

Joghurt Holunderblüte-Lemon

2,59€* / Stück
1* Stück (5,18 € / Kilogramm)



Davert Mühle - 59387 Ascheberg
EG-VO 2092/91

Leinsaat Brauner, 250g

2,19€* / Stück
1* Stück (8,76 € / Kilogramm)

Leckeres aus der Rezeptwelt – Guten Appetit!

Rezeptideen für KW19

Gratinierter Spargel



(4 Personen)
1,5 kg weißen Spargel
1 TL Butter
Salz, Zucker
180 g gekochten Schinken
250 g Frischkäse
2 EL Sahne
gemischte Kräuter

Spargel waschen, Enden abschneiden, schälen und in kochendes Wasser, dem Salz, Zucker und etwas Butter zugegeben wurde, geben. Ca.15 Minuten bissfest garen. Schinken würfeln. Kräuter sehr fein hacken und mit Sahne, etwas Spargelsud und dem Frischkäse zu einer glatten Soße verrühren. Spargel in eine Auflaufform geben, mit den Schinkenwürfeln bestreuen. Anschließend die Soße darüber verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 7 Minuten gratinieren.

Asiatischer Pak Choy Salat



(4 Portionen)
1 Pak Choi
200 g geräucherter Tofu
4 Frühlingzwiebeln
2 Möhren
3 EL Erdnussöl
Salz, Pfeffer
2 EL Limettensaft
2 EL Sojasauce
¼ TL Ingwerpulver
1 Prise brauner Zucker
40 g Erdnüsse

Pak Choi putzen und fein schneiden, Möhren in Streifen und Frühlingzwiebeln in Ringe schneiden. Für das Dressing 2 EL Erdnussöl, Limettensaft, Sojasoße, Ingwer, Zucker und eine Prise Salz verrühren. Über das Gemüse geben und alles gut mischen. Tofu würfeln und in einer Pfanne in Öl goldbraun anbraten. Erdnüsse zugeben, kurz mitrösten und beides auf den Salat geben.

Rhabarber mit Vanilleparfait



(4 Portionen)
4 Eigelb
5 EL milden Honig
1 Pck. Vanillezucker
200 ml Sahne
Salz
500 g Rhabarber
75 g Butter
3 EL Butter

Eigelb und 2 EL Honig mit Vanillezucker und einer Prise Salz schaumig schlagen. Sahne steif schlagen und unterziehen. Die Creme in vier Schälchen füllen und für 6 Stunden tiefkühlen. Rhabarber schälen und klein schneiden. Mit 5 EL Wasser sowie 3 EL Honig etwa 5 Minuten köcheln. Eine Auflaufform ausfetten. Die gekochten Rhabarberstücke darin verteilen. Zucker auf den Rhabarber streuen und die Butter in Flöckchen darauf verteilen. Ca. 20 Min. im vorgeheizten Backofen bei 200°C überbacken. Mit dem leicht angetauten Vanilleparfait servieren.