

Kistenvorschau für KW 20 (12.05.-16.05.2025)

Für die KW20 planen wir für Sie u.a. folgende Produkte in unseren Frischekisten:

- Eichblattsalat rot (Hof Ardema, Taunusstein)
- Kohlrabi (Hof Ardema, Taunusstein)
- Basilikum, frisch im Bund (Ohlig Bioland Gemüsebau, Koblenz)
- Spinat (Ohlig Bioland Gemüsebau, Koblenz)
- Möhren (Bioland Hof Tollgrün, Langgöns)
- Rote Beete (Zell Biogemüse, Bruchköbel)
- Tomaten (Spanien)
- Äpfel Idared, süß (Deutschland)
- Mini Wassermelone (Spanien)



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

Unsere Käse-Abos der Woche:

Käse-Abo 1: Grana Padano D.O.P, 125g am Stück

Käse-Abo 2: Midsommer-Käse

Käse-Abo 3: Ziegengouda jung



Gemüse der Woche

Kohlrabi

Kohlrabi gehört zur Kohl-Familie. Ein Kohlrabi kann entweder blassgrün oder violett bis blau sein. Im Inneren findet sich aber bei allen Sorten creme-farbenes Fruchtfleisch, das im Geschmack nur leicht an Kohl erinnert und dabei leicht süßlich und nussig ist. Das feine Aroma verdankt der Kohlrabi den in ihm enthaltenen Schwefel- und Senfölen. Bei uns ist Kohlrabi das ganze Jahr über erhältlich. Egal ob gekocht, gedünstet oder klassisch als Rohkost – das Gemüse kann vielseitig in der regionalen Küche verwendet werden.



Aktuelles

Regionales Gemüse & Grillsaison

Die Temperaturen werden wärmer und das heißt es gibt nun immer mehr regionale Leckereien auf dem Speiseplan! Den Anfang machen die Salate und vielen Kräuter. Dann gibt es aktuell leckeren regionalen Pak Choi und Kohlrabi vom Hof Ardema sowie auch Mangold und Spinat von Ohlig. Die Spargel- und Erdbeerzeit hat gerade begonnen!

Passend zur Grillsaison finden Sie natürlich auch verschiedene Leckereien für den Grill, wie Fleisch- und Wurstwaren sowie ein veganes Sortiment in unserem Onlineshop.



Aktuelle Angebote...



Bingenheimer Saatgut AG - 61209 Echzell

Demeter

Saatgut Möhre spät Gelbe Goch.

bisher 3,39 €

2,99 € / Stück



Bingenheimer Saatgut AG - 61209 Echzell

Demeter

Saatgut Salat Mischung Saatba.

bisher 3,39 €

2,99 € / Stück



Sommer - 61267 Neu-Anspach

Demeter

Brot-Chips mit Paprika & Chili, Brotaufstrich Antipasti Brusche.

1,69 € / Stück

1 * Stück (16,90 € / Kilogramm)



Petersilchen GmbH - 32839 Steinheim

100% kba BNN-Herst

3,49 € / Stück

1 * Stück (18,36 € / Kilogramm)

Leckeres aus der Rezeptwelt – Guten Appetit!

Rezeptideen für KW20

Tomate-Mozzarella mit Basilikum-Peso



(4 Personen)

- 1 Bund Basilikum frisch
- 70 g Parmesan
- 100 ml Olivenöl
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 TL Salz
- 40 g Pinienkerne
- 400 g Tomaten
- 2 Stück Mozzarella Kugel
- Salz und Pfeffer

Knoblauch fein hacken, Parmesan reiben. Basilikumblätter vom Stiel abzupfen und mit Knoblauch, Parmesan, Pinienkernen, und Öl im Mixer fein pürieren. Basilikum Pesto in saubere Gläser füllen und anschließend im Kühlschrank lagern. Tomaten und Mozzarella in Scheiben schneiden und das Basilikumpesto nach Bedarf darüber verteilen und servieren!

Kohlrabi-Schnitzel in Mandelhülle



(4 Portionen)

- 2 Kohlrabi
- 100 g Semmelbrösel
- 100 g Mandelblättchen
- 2 Eier
- Etwas Mehl
- Salz und Pfeffer
- 150 g Joghurt
- 150 g saure Sahne
- 1/2 Bund Petersilie
- Pflanzenöl

Kohlrabi schälen und in dicke Scheiben schneiden. In kochendem Salzwasser ca. 10 Min. garen. Abtropfen und abkühlen lassen. Semmelbrösel und Mandelblättchen in einem Teller mischen. 2 Eier verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Kohlrabischeiben in Mehl, Ei und Brösel-Mandelmischung wenden und in Öl bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten. Joghurt, saure Sahne, gehackte Petersilie verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Kohlrabi-Schnitzel mit der Creme servieren, dazu passen Kartoffelpüree oder Pellkartoffeln.

Zitronenpasta mit Spinat



(2 Portionen)

- 1 Zwiebel, gehackt
- 3 Knoblauchzehen, gehackt
- 250 g Spaghetti
- 250 ml Kokosmilch
- 600 ml Gemüsebrühe
- Saft von 1/2 Zitrone + Abrieb
- 250 g Blattspinat
- Salz und Pfeffer
- Muskat

Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel und Knoblauch 3 Minuten glasig anschwitzen. Die ungekochten Spaghetti, Gemüsebrühe, Kokosmilch und Zitronensaft hinzufügen. Die Spaghetti müssen vollständig von der Flüssigkeit bedeckt sein. 15-18 Minuten bei mittlerer Hitze kochen. Kurz bevor die Pasta al dente ist, den Spinat und den Zitronenabrieb unterrühren. 2 Minuten mitkochen, dann mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.