

Kistenvorschau für KW 21 (19.05.–23.05.2025)

Für die KW21 planen wir für Sie u.a. folgende Produkte in unseren Frischekisten:

- Rucola im Bund (Hof Ardema, Taunusstein)
- Spargel weiß-violett (Obsthof Speth, Wackernheim)*
- Mairübchen, weiß (Biolandhof Morgentau, Kleinniedesheim)
- Mangold bunt (Ohlig Bioland Gemüsebau, Koblenz)
- Petersilie glatt im Bund (Ohlig Bioland Gemüsebau, Koblenz)
- Möhren violett, Purple Haze/Purple Elite (Deutschland)
- Tomaten (Spanien)
- Honigmelone, Cantaloupe (Spanien)
- Kiwi grün (Italien)



Unser Brot der Woche: Kraft-Ballast-Brot 750g (Biobäckerei Kaiser)

Unsere Käse-Abos der Woche:

Käse-Abo 1: Gouda Bärlauch, frisch würzig

Käse-Abo 2: Scamorzetti Affumicate 150g, Original italienische Bio-Räucherperlen

Käse-Abo 3: Pecorino Sardo Maturo DOP



Gemüse der Woche

Mairübchen

Die Mairübchen, auch Navets genannt, gehören zu den ältesten Gemüsen der Menschheit. Sie sind reich an Vitaminen, ätherischen Ölen, Mineralstoffen und Eiweiß. Zudem sind sie sehr kalorienarm. Speiserüben schmecken gedünstet als Gemüse oder frisch als Rohkostsalat sehr lecker. Man kocht die Rüben in Scheiben geschnitten, gewürfelt oder ganz und serviert sie mit Butter oder einer Sahneseiße. Delikat sind Speiserüben auch in Streifen geschnitten uns zusammen mit Möhren als Buttergemüse serviert.



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.

Blühflächen für Insekten vom Hof Ardema

Durch den Erwerb einer 25 m² großen Blühfläche können Sie Teil einer nachhaltigeren, bunteren und gesünderen Zukunft sein. Die Blühflächen werden direkt rund um den Hof Ardema in Taunusstein angepflanzt.



Aktuelle Angebote...



Blühflächen Hof Ardema - 65232 Taunusstein
EG-VO 2092/91

25 m² Insekten-Blühfläche

19,75 € / Stück



Bingenheimer Saatgut AG - 61209 Echzell
EG-VO 2092/91

Saatgut Blühstreifen Insektenb...

2,89 € / Tüte

1 * Tüte (2,89 € / 1 Tüte)



Bäckerei Biokaiser GmbH - 55252 Mainz
Bioland

Dinkel-Quiche Mediterran **Mediterrane Boule 500g Brot**

4,99 € / Stück

4,95 € / Stück
1 * Stück (9,90 € / Kilogramm)

Leckeres aus der Rezeptwelt – Guten Appetit!

Rezeptideen für KW21

Spargel-Erdbeer-Rucolasalat



(4 Personen)
500 g weißen Spargel
1 Bund Rucola
150 g Erdbeeren
2 TL Butter
Salz und Pfeffer
2 EL Balsamico bianco
4 EL Olivenöl
1 EL Honig

Spargel schälen und Enden abschneiden. In Scheiben schneiden und mit Butter und Honig ca. 15 Min. in der Pfanne leicht anbraten. In der Zwischenzeit Rucola waschen und etwas zerpflücken und Erdbeeren putzen und in Stücke schneiden. Aus Salz, Pfeffer, Essig und Öl ein Dressing mischen. Rucola, Spargel und Erdbeeren mischen und mit dem Dressing beträufeln. Kurz ziehen lassen, dann sofort servieren.

Cremiges Mairübchen-Gratin



(4 Portionen)
1 Zwiebel
1 Zehe Knoblauch
1 EL Butter, 1 EL Mehl
200 g Schlagsahne
200 ml Milch
½ TL Thymian
1 Msp. Muskatnuss
Salz und Pfeffer
700 g Mairübchen
700 g Kartoffeln

Zwiebel und Knoblauch pellen und klein hacken. In einem Topf beides in Butter andünsten. Mehl hinzugeben, danach mit Sahne und Milch aufgießen, kräftig verrühren und aufkochen. Sauce mit Salz, Pfeffer, Thymian und Muskat würzen. Rübchen und Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Auflaufform mit Butter streichen und das Gemüse abwechselnd hinein schichten. Sauce über das Gemüse verteilen und das Gratin im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze ca. 30 Min backen.

Pikanter Melonensalat



(4 Portionen)
1 Cantaloupe Melone
3 Tomaten
1 Schlangengurke
100 g luftgetrockneter Schinken (z.B. Serrano)
50 g schwarze Oliven
Saft von einer Zitrone
2 EL Olivenöl
1 EL Honig
1 EL Minze, gehackt
Pfeffer, Kräutersalz

Melone schälen und würfeln, Tomaten und Gurke klein würfeln. Zusammen mit den Oliven in eine Schüssel geben. Schinken kleinschneiden und darüber geben. Zitronensaft, Öl, Honig, Minze, Salz und Pfeffer vermischen und über den Salat geben. Salat gut durchmischen und gekühlt servieren.