

Kistenvorschau für KW 23 (02.06.–06.06.2025)

Für die KW23 planen wir für Sie u.a. folgende Produkte in unseren Frischekisten:

- Rucola im Bund (Ohlig Bioland Gemüsebau, Koblenz)
- Spinat (Ohlig Bioland Gemüsebau, Koblenz)
- Möhren (Zell Biogemüse, Bruchköbel)
- Pastinaken (Deutschland)
- Cherrytomaten (Italien)
- Paprika gelb (Spanien)
- Auberginen (Spanien)
- Äpfel Rubelit, süß-sauer (Deutschland)
- Nektarinen (Italien)



Unser Brot der Woche: Dinkel-Sesam-Brot 500g (Biobäckerei Kaiser)

Unsere Käse-Abos der Woche:

Käse-Abo 1: Frischkäse Oh!Livia, 150g

Käse-Abo 2: Peppiger Paul, würziger Weichkäse mit Pfefferkruste

Käse-Abo 3: Allgäuer Schaf-Heumilchkäse, 4 Monate gereift



Gemüse der Woche

Rucolasalat

Rucola, auch Salattrauke genannt, gehört botanisch zu den Kohlgewächsen und hat seinen Ursprung aus dem Mittelmeerraum. Der Salat ist besonders reich an Vitamin C und enthält viele Mineralstoffe und hat einen hohen Gehalt an Senfölen und aromatischen Bitterstoffen die appetitanregend wirken.

Er schmeckt leicht scharf-nussig und kann vielseitigen Gerichten als Würzkräut einen leckeren, würzigen Geschmack verleihen – ob pur im Salat, als Pesto, zu Pasta oder auf Pizza.



Aktuelles

Neue Produktkategorien – Naturkosmetik

Unter der Kategorie „Drogerie, Kosmetik, Haushaltswaren“ finden Sie ab sofort eine große Auswahl an Naturkosmetikprodukten Von Babypflege, Haar-, Gesichts- und Körperpflege bis hin zu Sonnencreme und Insektenschutz für den Sommer.

Aber auch in allen anderen Kategorien haben wir viele neue Produkte für Sie aufgenommen. Es lohnt sich demnach mal wieder durch alle Kategorien zu stöbern!

Falls Sie einen Produktwunsch haben, geben Sie uns gerne Bescheid! :-)



Aktuelle Angebote...



eco Cosmetics GmbH & Co. KG – 30880 Laatzen
Naturland

Sonnencreme LSF 30 getönt, 75ml

15,99 € / Stück
1 * Stück (213,15 € / Liter)



Weleda – 73525 Schwäbisch Gmünd
Naturland

7,95 € / Stück
1 * Stück (39,75 € / Liter)



Logona & Friends GmbH – 31020 Salzhemmendorf
Naturland

7,99 € / Stück
1 * Stück (31,96 € / Liter)



Naturkosmetik GmbH & Co. KG – 70771 L
Naturland

8,29 € / Stück
1 * Stück (110,51 € / Liter)

Leckeres aus der Rezeptwelt – Guten Appetit!

Rezeptideen für KW23

Pesto-Rucola Nudelsalat



(4 Personen)

1 Bund Rucola
400 g Pasta nach Wahl
1 Glas Pesto nach Wahl
(z.B. Rucola oder Basilikum)
300 g Cherrytomaten
2 Kugeln Mozzarella
3 EL Balsamico Essig
40 g Pinienkerne
Salz und Pfeffer

Pasta nach Packungsangabe zubereiten. Tomaten halbieren, Mozzarella würfeln. Rucola putzen und waschen. Pinienkerne in einer Pfanne fettfrei anrösten. Pasta, Tomaten, Mozzarella, Rucola und Pinienkerne in eine Schüssel geben und mit dem Pesto vermengen. Nudelsalat mit Balsamicoessig, Salz und Pfeffer würzen und mind. 1 Stunde durchziehen lassen, danach servieren.

Ratatouille Gemüse



(4 Portionen)

1 Aubergine
1 Gemüsezwiebel
4 Zehen Knoblauch
2 Zucchini
2 Paprikaschoten
1 Dose geschälte Tomaten
2 EL Olivenöl
5 EL Tomatenmark
3 TL Thymian
1 TL Zucker
Salz und Pfeffer

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Zucchini, Aubergine und Paprika putzen und mundgerecht würfeln. Öl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch darin anbraten, dann das restliche Gemüse hinzufügen und kurz gut anbraten. Tomatenmark dazugeben und unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Geschälte Tomaten, gehackten Thymian und Zucker hinzufügen. Das Ratatouille bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten köcheln lassen, bei Bedarf etwas Wasser dazugeben.

Gegrillte Nektarinen mit Vanilleeis und Cantuccini



(4 Personen)

8 Nektarinen
150 g Cantuccini Kekse
50 g Rohrohrzucker
Minze, frisch
Vanilleeis

Nektarinen waschen, halbieren, Kern entfernen. Minze fein schneiden. Kekse in einen Gefrierbeutel geben und mit einem Kochlöffel zerkrümeln. Grill anheizen. Nektarinen mit Zucker bestreuen und von jeder Seite ca. 2 Min. grillen. Nektarinen auf einen Teller geben, Vanille dazu geben und mit den Kekskrümel und frischer Minze garniert servieren.