

Kistenvorschau für KW25 (16.06.–21.06.2025)

Für die KW25 planen wir für Sie u.a. folgende Produkte in unseren Frischekisten:

- Spargel weiß-violett (Obsthof Speth, Wackernheim) *
- Kopfsalat grün (Biolandgärtnerei Hof Ardema, Taunusstein)
- Schnittlauch im Bund (Ohlig Bioland Gemüsebau, Koblenz)
- Mairübchen (Biolandhof Morgentau, Kleinniedesheim)
- Möhren violett, Purple Haze/Purple Elite (Deutschland)
- Kohlrabi (Eichwaldhof, Darmstadt)
- Paprika rot (Spanien)
- Äpfel Idared süß, saftig (Deutschland)
- Rhabarber (Ohlig Bioland Gemüsebau, Koblenz)



Unser Brot der Woche: Rheinisches Vollkornbrot 750g (Biobäckerei Kaiser)

Unsere Käse-Abos der Woche:

Käse-Abo 1: Allgäuer Bockshornklee, fein nussiger Geschmack

Käse-Abo 2: Gouda Möhre

Käse-Abo 3: Brat & Grillkäse, Schaf+Ziege, 150g



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 25 finden Sie den letzten leckeren weißen Spargel in Ihrer Frischekiste. Bitte beachten Sie, dass sich demnach der Kistenpreis um ca. 5€ erhöht.

Liefertagverschiebung Fronleichnam KW25

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,

bitte beachten Sie, dass am Donnerstag, dem 19.06.2025 aufgrund von Fronleichnam keine Lieferung stattfindet. Die Lieferungen verschieben sich in dieser Woche von Donnerstag auf Freitag und von Freitag auf Samstag. Wir wünschen eine gute Zeit!



Aktuelle Angebote...



Zell Biogemüse GmbH – 63486 Bruchköbel
Bioland

Gligger / Drillinge, kleine leckere

3,99 € * / KG



Petersilchen GmbH – 32839 Steinheim
100% kbA BNN-Herst

Sauce Hollandaise im Glas, 170

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



Selva Toskana Feinkost Vertriebs GmbH – 8211
100% kbA BNN-Herst

Crema bianca, Helle Balsamcre..

5,99 € * / Stück
1 * Stück (23,96 € / Kilogramm)



Naturata AG – 71672 Marbach
Demeter

Remoulade ohne Ei in der Tube

3,59 € * / Stück
1 * Stück (18,88 € / Liter)

Leckeres aus der Rezeptwelt – Guten Appetit!

Rezeptideen für KW25

Schnittlauch-Öl



(für 250 ml)
2 Bund Schnittlauch
250 ml neutrales Rapsöl

Passend zu: Brot, Salat,
Verfeinern von Gerichten
oder als Dekoration

Öl auf 60 bis 65 °C erwärmen (nicht zu heiß!) Schnittlauch grob zerkleinern und mit dem warmen Öl im Mixer fein pürieren, bis eine gleichmäßige grüne Flüssigkeit entsteht. Das fertige Öl durch ein Sieb oder ein feines Tuch tropfen lassen – nicht auspressen, damit das Öl klar bleibt. Das Öl schnell auf Eis abkühlen lassen, um die Farbe und Frische zu bewahren. In eine saubere Glasflasche abfüllen und im Kühlschrank aufbewahren.

Spargel-Kartoffel Gratin



(4 Portionen)
500 g Spargel
500 g Kartoffeln
100 g Hüttenschinken
80 g Bergkäse
80 g Milch
1 EL Butter
1 EL Mehl
1 TL Zucker
1 TL Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer, Muskat

Spargel schälen und in Wasser mit 1 EL Zucker ca. 15 Minuten garen. Abgießen und Spargelwasser auffangen. Kartoffeln kochen, anschließend pellen. Schinken in Würfel schneiden. Kartoffeln in dicke Scheiben schneiden und eine Auflaufform damit auslegen. Spargel und Schinken darauf verteilen. Butter in einem Topf zerlassen, mit Mehl kurz anschwitzen. Spargelwasser angießen und aufkochen lassen. Brühe und Milch zugeben und 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Sauce über das Gratin geben, mit Käse bestreuen und im vorgeheizten Ofen bei ca. 200 °C 30–40 Minuten backen.

Rhabarber-Pfannkuchen



(4 Personen)
600 g Rhabarber
4 Eier
300 ml Milch
125 ml Mineralwasser
4 EL Haferflocken
100 g Weizenvollkornmehl
1 TL Zucker
1 Prise Salz
40g Butter oder Öl
Zimt und Zucker

Rhabarberstangen putzen und klein würfeln. Eier, Milch und Mineralwasser schaumig aufschlagen. Mehl, Haferflocken, Zucker und Salz unterrühren. Butter in einer Pfanne erhitzen. Eine Kelle Teig in die Pfanne geben und eine Portion Rhabarberwürfel darüber geben. Pfannkuchen von beiden Seiten goldbraun backen. Pfannkuchen mit Zimt und braunem Zucker bestreut servieren.