

Kistenvorschau für KW26 (23.06.-27.06.2025)

Für die KW26 planen wir für Sie u.a. folgende Produkte in unseren Frischekisten:

- Bataviasalat grün (Biolandgärtnerei Hof Ardema, Taunusstein)
- Bundzwiebeln/Lauchzwiebeln (Ohlig Bioland Gemüsebau, Koblenz)
- Staudensellerie (Ohlig Bioland Gemüsebau, Koblenz)
- Weißkohl (Deutschland)
- Rote Beete (Zell Biogemüse, Bruchköbel)
- Möhren (Deutschland)
- Zucchini (Spanien)
- Äpfel Idared süß, saftig (Deutschland)
- Aprikosen (Spanien)



Unser Brot der Woche: Nussbrot 750 g (Biobäckerei Kaiser)

Unsere Käse-Abos der Woche:

Käse-Abo 1: Bioland Harzer natur, 200g

Käse-Abo 2: Tommette de Yenne, mit typisch grauem Rindenschimmel

Käse-Abo 3: Damse Ziegen-Mokke, herrlich frischer Weichkäse



Gemüse der Woche

Staudensellerie

Die Staudensellerie zählt im Unterschied zu ihrer knolligen Verwandten nicht zu den Wurzelgemüsen. Die Stangen und das Grün eignen sich sehr gut als Rohkost, z.B. kombiniert mit verschiedenen Dips oder im Salat. Aber auch gedünstet oder in Suppen lässt sich das Gemüse sehr gut verwenden. Dank ihrer zahlreichen gesunden Inhaltsstoffe wirkt Stangensellerie anregend auf Kreislauf und Stoffwechsel und ist zudem sehr kalorienarm. Die enthaltenen ätherischen Öle sind nicht nur für den charakteristischen Geruch verantwortlich. Ihnen wird auch eine blutdruck-senkende Wirkung bescheinigt.



Aktuelles

Frühkartoffeln – die Saison startet!

Endlich gibt es wieder neue Kartoffeln, auch Frühkartoffeln genannt. Sie müssen nicht geschält werden, da sie noch eine sehr zarte und dünne Schale haben. Die Haltbarkeit von Frühkartoffeln ist begrenzt – sie sollte innerhalb von ein bis zwei Wochen verbraucht werden und eignet sich somit noch nicht zum Lagern.



Italienische Spezialitäten

Bei uns im Sortiment finden sie eine vielseitige Auswahl italienischer Produkte – von Pasta, Tomatensaucen, Pestos und Antipasti – bis hin zu einer feinen Auswahl an Weinen, Snacks, Wurst und Käse.

Aktuelle Angebote...



Rapunzel Naturkost GmbH, - 87764 Legau
EG-VO 2092/91
Torchiette Semola, 500g

2,29 € * / Stück
1 * Stück (4,58 € / Kilogramm)



Rapunzel Naturkost GmbH, - 87764 Legau
EG-VO 2092/91
Lasagne Platten, Vollkorn, 250g

2,49 € * / Stück
1 * Stück (9,96 € / Kilogramm)



Rapunzel Naturkost GmbH, - 87764 Legau
EG-VO 2092/91
Olivenöl Sicilia DOP, nativ extra

14,99 € * / Stück
1 * Stück (29,98 € / Liter)



Selva Toskana Feinkost Vertriebs GmbH
100% kba BNN-Herst
Tomate natur mit Basilikum

2,99 € * / Stück
1 * Stück (8,79 € / Kilogramm)

Leckeres aus der Rezeptwelt – Guten Appetit! Rezeptideen für KW26

Pasta mit Sellerie-Möhrensoße



- (4 Personen)
650 g Staudensellerie
250 g Möhren
1 Zwiebel
2 El Olivenöl
200 ml Sahne
120 ml Weißwein (optional)
500 g Bandnudeln
80 g Parmesan
Salz und Pfeffer
Petersilie

Sellerie putzen, Stangen fein schneiden. Möhren schälen und ebenfalls fein schneiden. Zwiebel pellen, schälen und fein hacken. Bandnudeln in Salzwasser bissfest garen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin andünsten. Sellerie und Möhren dazugeben und etwa 5 Minuten anbraten. Gemüse mit Sahne und Weißwein aufgießen, mit Salz und Pfeffer würzen, zum Kochen bringen und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Parmesan unter die Gemüsesauce rühren. Pasta abgießen und mit der Sauce mischen, mit etwas Parmesan und gehackte Petersilie bestreut servieren.

Frühkartoffeln mit Fetacrème



- (4 Portionen)
800 g Frühkartoffeln
2 EL Öl
Salz und Pfeffer
2 Bund Radieschen
Für die Fetacrème:
250 g Feta
150 g griechischer Joghurt
2 EL Öl
1 Knoblauchzehe
½ Zitrone (Saft+Abrieb)
Salz und Pfeffer

Alle Zutaten für die Fetacrème im Mixer fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Radieschen waschen, putzen. Frühkartoffeln waschen, mit Öl, Salz und Pfeffer vermengen und auf ein Backblech verteilen. Im vorgeheiztem Backofen bei 200°C für 35-40 Min rösten. 10 Min vorher die Radieschen dazugeben. Mit der Fetacrème servieren.

Frischer Gemüsesalat mit Weißkohl



- (2 Personen)
2 Stück
1 Schlangengurke
1 Bund Radieschen
250 g Weißkohl
Frischer Dill
Frische Petersilie
Salz
Zitronensaft

Alle Gemüse putzen bzw. schälen und waschen. Dill und Petersilie fein hacken. Den Weißkohl dünn hobeln, kräftig durchkneten und fünf Minuten ziehen lassen. Gurke, Möhren und Radieschen längs in Scheiben schneiden. Alle Zutaten in eine Schüssel geben. Mit Zitronensaft über die Zutaten geben. Mit Pfeffer und Salz würzen. Kurz ziehen lassen und anschließend servieren.