

Kistenvorschau für KW27 (30.06.–04.07.2025)

Für die KW27 planen wir für Sie u.a. folgende Produkte in unseren Frischekisten:

- Eichblattsalat grün (Biolandgärtnerei Hof Ardema, Taunusstein)
- Schlangengurken (Biolandgärtnerei Hof Ardema, Taunusstein)
- Fenchel (Wollinsky und Preuß – Pappelhof, Reichelsheim)
- Möhren (Deutschland)
- Zucchini (Spanien)
- Basilikum (Ohlig Bioland Gemüsebau, Koblenz)
- Mangold bunt (Ohlig Bioland Gemüsebau, Koblenz)
- Äpfel Idared süß, saftig (Deutschland)
- Pflaumen (Spanien)



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

Unsere Käse-Abos der Woche:

Käse-Abo 1: Schweizer Gruyère, 6 Monate gereift, 45 % Fett i. Tr.

Käse-Abo 2: Sultans Freude Dattel, 150 g, 48 % Fett i. Tr.

Käse-Abo 3: Schafgouda, 48 % Fett i. Tr.



Gemüse der Woche

Schlangengurke

Gurken zählen zu den Kürbisgewächsen und stammen aus Indien und Afrika. Sie sind im Sommer der perfekte Snack zwischendurch, auf Brot oder im Salat. Sprudelwasser zusammen mit Gurken- und Zitronenscheiben kann eine wohltuende Erfrischung sein.

Da die Gurke zu rund 95 % aus Wasser besteht, stellt Sie eine zusätzliche Möglichkeit dar, ausreichend mit Flüssigkeit versorgt zu werden. Die Schale sollte mitgegessen werden, um Vitamin C, E, und B-Vitamine sowie Mineralstoffe wie Kalium, Zink und Eisen aufzunehmen.

Diese Woche kommen unsere Schlangengurken vom Hof Ardema nebenan!

Aktuelles

Lagerung von Steinobst und Beeren

Steinobst hält sich zwar bis zu einer Woche im Kühlschrank und ist vor Fruchtliegen geschützt, jedoch verliert es im Kühlschrank auch schnell an Aroma.

An einem kühlen Ort außerhalb des Kühlschranks gelagert hält es sich ungefähr 3 Tage. Da reifes Steinobst sehr schnell Druckstellen bekommt, sollte es nach Möglichkeit auch nicht gestapelt gelagert werden. Das Beerenobst ist auch sehr empfindlich und sollte zügig verzehrt werden. Am besten halten sich Himbeeren, Heidelbeeren und Co. im Gemüsefach vom Kühlschrank. Gekühlt sind diese dann je nach Sorte 2-5 Tage haltbar, während sie bei Raumtemperatur meistens nur einen Tag halten.

Aktuelle Angebote...



Bio-Bäckerei Biokaiser GmbH - 55252 Mainz
Bioland
Kirschplunder Vollkorn, vegan

2,69 € * / Stück



Schrozberg Milchbauern - Molkereigenossen
Demeter
Kirsch-Holunderjoghurt 3,7%

2,49 € * / Stück
1 * Stück (4,98 € / Kilogramm)



Fredos - 32839 Steinheim
95%

Wassereis Coole Lollies fruchtig

2,99 € * / Stück
1 * Stück (9,97 € / Liter)



Fredos - 32839 Steinheim
95%

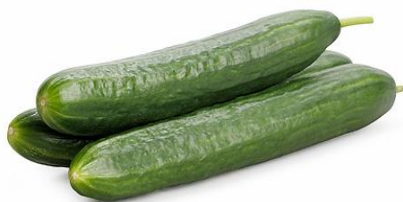
Wassereis Coole Lollies , 300ml

2,99 € * / Stück
1 * Stück (9,97 € / Liter)

Leckeres aus der Rezeptwelt – Guten Appetit!

Rezeptideen für KW27

Tomaten-Gurken-Salat mit Feta



(4 Personen)

- 1 Schlangengurke
- 300 g Kirschtomaten
- 1 kleine Zwiebel (rot)
- 10 g Petersilie
- 6 EL Sonnenblumenöl
- 3 EL Weißweinessig
- ½ TL Zucker
- Salz
- Pfeffer
- 150 g Feta

Gurke in Scheiben schneiden. Tomaten halbieren. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Petersilie waschen, trocken und fein hacken.

Für das Dressing Sonnenblumenöl, Weißweinessig, Petersilie und Zucker verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Gurke und Tomaten in eine Schüssel geben und mit dem Dressing vermengen. Fetakäse über den Tomaten-Gurken-Salat geben und servieren.

Avocado-Basilikum-Pasta



(4 Personen)

- 1 Handvoll Kirschtomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zitrone
- 400 g Spaghetti
- 2 Avocados
- 2 Handvoll Basilikumblätter
- 80 ml Olivenöl
- Pfeffer, Salz, Parmesan

Die Tomaten waschen und halbieren, Knoblauch schälen und halbieren, Zitrone auspressen. Spaghetti kochen. Avocados vierteln, Basilikum waschen. Avocados mit Basilikum, Knoblauch, 2 EL Zitronensaft und Olivenöl in einen Mixer geben und pürieren.

Mit Zitronensaft, Pfeffer und Salz abschmecken. Spaghetti abgießen, kurz abtropfen lassen, im Topf mit der Avocado-creme verrühren, Tomaten dazugeben und sofort servieren. Dazu den Parmesan reichen.

Obstsalat



(4 Personen)

- 2 Äpfel
- 2 Orangen
- 2 Birnen
- 2 Bananen
- 300 g blaue Trauben
- 200 g Beeren
- 1 Zitrone
- 500 g Naturjoghurt
- 1 TL Honig
- 1 Pck. Vanillezucker

Orangen in kleine Stücke schneiden. Äpfel und Birnen vierteln und das Kerngehäuse entfernen, in kleine Stücke schneiden. Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Trauben von den Rispen zupfen. Beeren waschen. Alle Früchte in einer großen Schüssel vermengen. Saft einer halben Zitrone auspressen und mit Joghurt, Honig und Vanillezucker verrühren.

Joghurt in eine Schale füllen und den Obstsalat darüber verteilen. Sofort servieren.