

Kistenvorschau für KW29 (15.07.-19.07.2024)

Für die KW29 planen wir für Sie u.a. folgende Produkte in unseren Frischekisten:

- Eichblattsalat rot (Biogärtnerei Hof Ardema, Taunusstein-Neuhof)
- Kohlrabi (Biogärtnerei Hof Ardema, Taunusstein-Neuhof)
- Mangold bunt (Biogärtnerei Hof Ardema, Taunusstein-Neuhof)
- Schlangengurken (Biogärtnerei Hof Ardema, Taunusstein-Neuhof)
- Rote Beete "aus dem Babybeet" (Zell Biogemüse, Bruchköbel-Oberissigheim)
- Spitzkohl ca. 500-900g/ Stück (Zell Biogemüse, Bruchköbel-Oberissigheim)
- Äpfel Marnica, knackig, saftig-süß (Deutschland)
- Melone, Mini Wassermelone (Spanien)



Unser Brot der Woche: Dinkelbaguette hell 500g (Biobäckerei Kaiser)

Unsere Käse-Abos der Woche:

Käse-Abo 1: Beschwipste Anna Rot, der freche unkomplizierte Rotweinkäse

Käse-Abo 2: Manouri Schafmolkekäse, 150g

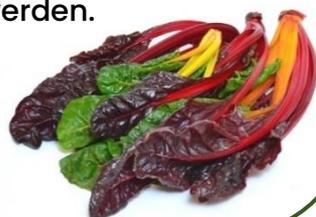
Käse-Abo 3: Räucherkäse, Schaf, ca. 110-130g



Produkt der Woche:

Mangold

Mangold gehört zu den alten Gemüsesorten und ist ein naher Verwandter der Roten Bete, der Zuckerrübe und der Futterrübe. Neben den klassischen grünen Blättern – weist der Mangold je nach Sorte auch gelbe, hell- bis dunkelgrüne oder sogar dunkelrote Blätter auf. Es können Blätter und Stiele verzehrt werden. Die Blätter schmecken ähnlich wie Spinat, allerdings noch etwas würziger. Ist der Mangold zu bitter, kann durch einen Schuss Sahne und einer Prise Zucker der Geschmack abgemildert werden. Mangold lässt sich ähnlich wie Spinat zubereiten und kann roh und gekocht verzehrt werden.



Blühflächen auf dem Hof Ardema

In unseren Blühflächen oberhalb vom Hof summt und brummt es ganz geschäftig. Über unsere Blühflächenaktion haben viele Kundinnen und Kunden Blühflächen-Zertifikate gekauft, um unsere Bio-Gärtnerei Hof Ardema dabei zu unterstützen schöne bunte Blühflächen anzulegen.

Auch weiterhin finden Sie die Zertifikate für die nächste Saison in unserem Online Shop.



Aktuelle Angebote...



FZ Organic Food B.V. - NL - 8471 ZM Wolvega
95%

Handcooked Chips Rosmarin, 12...

bisher 2,69 €

2,29 € / Stück

1* Stück (18,32 € / Kilogramm)



Pandamar Conservas Lafuente - 36620 Vilanova de
S#

Weißer Thunfisch in Olivenöl, 12...

bisher 5,29 €

5,19 € / Stück

1* Stück (43,25 € / Kilogramm)



ISANA Naturfeinkost GmbH & Co. KG - 86922 Eresin
100% kBA BNN-Herst

Frische Tagliolini, dünne Bandn...

bisher 2,59 €

2,49 € / Stück

1* Stück (9,96 € / Kilogramm)



LaSelva Toskana Feinkost Vertriebs GmbH -
EG-VO 2092/91

Tomatenpassata, 425g

bisher 2,59 €

2,49 € / Stück

1* Stück (5,86 € / Kilogramm)

Leckeres aus der Rezeptwelt – Guten Appetit!

Rezeptideen für KW29

Mangold-Spätzle



(4 Personen)

600 g Mangold
400 g Mehl
2 Eier
1 EL Öl
Salz, Pfeffer
2 EL Butter
geriebene Muskatnuss
1 EL Weizenmehl
300 g Sahne
200 g geriebener Käse
1 Knoblauchzehe

Mangold putzen, waschen, in Streifen schneiden und in Salzwasser 5 min garen. 150 g Mangold pürieren und mit Mehl, Eiern, Öl, Salz und Wasser zu einem Spätzleteig verkneten. Spätzle mit einem Spätzlesieb in kochendes Wasser geben, aufkochen, kurz ziehen lassen und abseihen. Butter in einer Pfanne zergehen lassen, Spätzle und den restlichen Mangold darin erhitzen. Sahne mit zerdrücktem Knoblauch, Pfeffer und Muskat abschmecken und über die Spätzle geben. Dann mit Käse bestreuen und servieren.

Sommer-Kohlrabi-Carpaccio

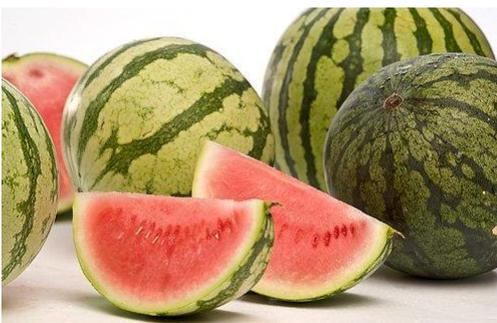


(4 Personen)

300 g Stück Kohlrabi
1-2 Kohlrabi Blättchen
2 EL Pinienkerne, geröstet
30 g Parmesan, gehobelt
etwas Schnittlauch
2 EL Olivenöl
2 EL weißer Balsamico
1 TL Honig
1 TL mittelscharfer Senf
Salz und Pfeffer

Kohlrabi schälen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne anrösten. Schnittlauch und ein paar zarte Kohlrabiblätter fein schneiden. Für das Dressing Öl, Essig, Senf, Honig und Gewürze mischen. Kohlrabi-Scheiben fächerförmig auf Tellern anrichten. Mit reichlich Dressing beträufeln und mit gehobeltem Parmesan sowie Pinienkernen und Kräutern bestreuen.

Wassermelonen-Limonade



(4 Portionen)

800 g Wassermelone
2 Zitronen
2 Limetten
5 EL Agavensirup
1 Bund Minze
200 ml Mineralwasser
Crushed Ice

Zitronen und Limetten auspressen und ein paar Spalten zum Garnieren zur Seite legen. Wassermelone schälen und Fruchtfleisch grob würfeln. Zusammen mit Zitronen- und Limettensaft, Agavensirup und Minze in einem Standmixer fein pürieren. Mineralwasser zugeben und kurz verrühren. Gläser mit Crushed Ice füllen und mit Limonade auffüllen. Gläser mit Zitronen- und Limettenscheiben und etwas Minze garnieren.