

Kistenvorschau für KW30 (22.07.–26.07.2024)

Für die KW30 planen wir für Sie u.a. folgende Produkte in unseren Frischekisten:

- Eichblattsalat grün (Biogärtnerei Hof Ardema, Taunusstein-Neuhof)
- Minigurken (Biogärtnerei Hof Ardema, Taunusstein-Neuhof)
- Frühkartoffel 1kg, festkochend (Biogärtnerei Hof Ardema, Taunusstein-Neuhof)
- Buschbohnen (Deutschland)
- Steinchampignons (Deutschland)
- Zuckermais, frisch (Spanien)
- Zwetschgen (Deutschland)
- Birnen „Guyot“, neue Ernte (Frankreich)



Unser Brot der Woche: Dinkel-Amaranth-Brot 750g (Biobäckerei Kaiser)

Unsere Käse-Abos der Woche:

Käse-Abo 1: Uriger Hannes, rotgeschmiert, fruchtig-kräutrig affiniert

Käse-Abo 2: Bagatelle Natur, fein sahniger Weichkäse mit Edelschimmel

Käse-Abo 3: Bunte Ziegentürmchen, mit herrlich frischen Toppings



Produkt der Woche:

Frühkartoffeln

Endlich gibt es wieder neue Kartoffeln, auch Frühkartoffeln genannt. Diesmal direkt aus Taunusstein vom Hof Ardema. Sie müssen nicht geschält werden, da sie noch eine sehr zarte und dünne Schale haben.

Die Haltbarkeit von Frühkartoffeln ist u.a. durch ihren hohen Wassergehalt begrenzt – sie sollten innerhalb von ein bis zwei Wochen verbraucht werden und eignet sich somit noch nicht gut zum Lagern.

Super lecker sind sie als Ofenkartöffelchen oder einfach gedämpft mit Salz, Butter und Kräuterquark serviert.



Fotoshooting Bio-Geflügel

In der letzten Woche hat sich unsere Naturkost-Packstelle in der Packhalle kurzzeitig in ein professionelles Fotostudio verwandelt! Wir haben vom Geflügelhof-Schäfer eine große Auswahl an Bio-Geflügel Produkten geliefert bekommen und haben diese für unseren Onlineshop abgelichtet.

Zukünftig dürfen Sie sich bei uns auf einige tolle Aktionswochen mit dem Biogeflügelhof Schäfer freuen!



Aktuelle Angebote...



SONNENTOR Kräuterhandels-gesellschaft mbH -
100% kBA BNN-Herst
Grillgewürze-Set Sixpack, 395g
bisher 24,99 €
24,99 € / Stück
1 * Stück (63,25 € / Kilogramm)



Soto Feinkost - 83093 Bad Endorf
100% kBA BNN-Herst
Burrito-Röllchen, 4Stück, 190g
bisher 3,39 €
3,39 € / Stück
1 * Stück (17,84 € / Kilogramm)



Gläserne Molkerei GmbH - 19217 Dechow
Naturland
Joghurt griechische Art Kirsche
bisher 1,19 €
1,19 € / Stück
1 * Stück (7,93 € / Kilogramm)



Bauck GmbH - 29571 Rosche
Demeter
Hafer Müsli Beeren glutenfrei,
bisher 4,29 €
4,29 € / Stück
1 * Stück (10,09 € / Kilogramm)

Leckeres aus der Rezeptwelt – Guten Appetit! Rezeptideen für KW30

Frühkartoffeln-Ofengemüse



(4 Personen)
500 g Frühkartoffeln
2 Paprika, rot
1 Zucchini
2 Zwiebeln, rot
2 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe

Backofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Kartoffeln waschen, abtrocknen und vierteln. Paprika und Zucchini waschen, entkernen und in große Würfel schneiden. Zwiebeln pellen und würfeln. In einer Schüssel Gewürze nach Wahl mit Olivenöl und gepresstem Knoblauch vermischen, Gemüse zugeben und alles mischen. Gemüse auf ein Backblech geben, für 25-30 Minuten garen und direkt servieren. Auch lecker auf dem Grill als Beilage.

Buschbohnen-Tomaten-Salat



(4 Personen)
300 g Buschbohnen
400 g Kichererbsen Glas
250 g Tomaten
1 Zwiebel
1 Zitrone
1 Bund Schnittlauch
1 TL Honig
4 TL Olivenöl
2 EL Balsamicoessig hell

Bohnen in Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Tomaten halbieren, Strunk entfernen und klein schneiden. Kichererbsen abtropfen lassen und Zwiebel pellen und fein würfeln. Schnittlauch fein hacken und von der Zitronenschale Zesten abschälen. Alles vermischen und aus 4 TL Öl, 1 TL Honig und 2 EL Essig ein Dressing mischen und darüber gießen. Vor dem Verzehr 15-20 Min. ziehen lassen.

Zuckermais-Puffer



(2 Portionen)
2 Zuckermais
2 Eier
4 EL Vollkornmehl
Salz und Pfeffer
Paprikapulver
Rapsöl

Maiskolben in Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Danach die Maiskörner vom Kolben abschälen. Maiskörner mit Ei und Mehl gut vermischen und würzen. Mit einem Esslöffel die Mischung ins heiße Öl geben und etwas flach drücken. Bei mittlerer Hitze jeden Bratling ca. 6 Minuten rund herum goldbraun braten. Dazu passen ein selbstgemachter Kräuterquark und ein frischer Sommersalat.