



REGIONALE ERDBEEREN IN KW 20!

OBST & GEMÜSE

Moin!

Der Regen in den letzten Wochen lässt hoffen, dass die regionale Saison nicht wie in den letzten Jahren durch Trockenheit ausgebremst wird. Auch die Nachfröste scheinen überwunden, so dass wir Mitte der nächsten Woche wieder auf sommerlich-sonniges Wetter hoffen können. Derzeit werden Kohlrabi, Hokkaido und verschiedene Kohlsorten im Freiland gepflanzt und auch der Salat wechselt so langsam vom Gewächshaus ins Freie. Die Auberginen- und Tomatenpflanzen nehmen den freiwerdenden Platz ein.

Verabschieden müssen wir uns von den deutschen Möhren. Es geht nahtlos mit der neuen Möhre aus Italien weiter.

Alle Jahre wieder kommt es in die Medien: konventionelle Erdbeeren haben fast ausnahmslos Rückstände von Pflanzenschutzmitteln..., wenn das mal nicht ein Argument für ökologisch, giftfreie und köstliche Ware ist: Sie sehen eben nicht nur gigantisch aus, sondern auch die inneren Werte stimmen. Zudem gibt es die ersten regionalen Erdbeeren, von Michael Scharein aus Otersen.

Auch die spanischen Aprikosen-Erzeuger starten langsam durch! Die Anbauer prognostizieren eine gute Saison. Die aktuellen Sorten heißen Mikado, Nestor, Mogador, Colorado oder Maya Cot. Im Übrigen haben Aprikosen einen enorm hohen Provitamin A Gehalt: er stärkt das Immunsystem und wirkt sich positiv auf Haut, Haare und Nägel aus. Natürlich schmecken die kleinen Früchte frisch am besten.

Regional können wir weiterhin auf den leckeren Spargel verweisen - bei stetig steigenden Mengen, konnten wir hier die Preise senken.

Weitere Neuheiten im Sortiment sind die Birne Packhams und Golden Russet Bosc. Roter Kopfsalat ist eine hübsche Ergänzung zum grünen Kopfsalat. Auch goldene Kiwi ergänzen wieder unsere Südrüchte. Die kernlosen Trauben haben von Südafrika nach Südamerika gewechselt, aktuell kommen sie aus Chile. Zu den deutschen Erdbeeren gesellen sich die ersten deutschen Himbeeren. Langsam, aber sicher kommt die heimische Beerensaison immer näher. Für alle Gartenliebhaber gibt es Buschroschen, Verbene, Ringelblumen, Elfensporn und Kapkörbchen neu im Sortiment.

Für unsere Kräutertopf-Aktion haben wir eine Auswahl von über 20 verschiedenen Kräutern für euch zusammengestellt.

Viel Spaß beim Pflanzen und genießen!



Bournette

Die Herkunft des Bournette ist der Vercors, ein durch tiefe Täler begrenzter Gebirgsstock in der Region Auvergne-Rhone-Alpes, nahe Grenoble. Der Vercors ist geprägt von senkrechten Felsklippen, majestätischen Felskesseln, großen Plateaus, dichten Wäldern, einzigartigen Schluchten und saftigen Weiden mit einer außergewöhnlichen Flora und Fauna.

**JETZT
PROBIEREN!**



Feurige Susi

Der feurig-cremige Käsegenuss. Aus dem wunderschönen Allgäu mit seinen saftigen Wiesen und grünen Hügel und Berge kommt diese großartige Käsespezialität. Der Käse entsteht aus reiner Allgäuer Bio-Heumilch. Die Kühe sind im Sommer auf der Weide und fressen im Winter bestens kräuterreiches aromatisches Heu. In guter handwerklicher Tradition entsteht in dieser kleinen Käserei diese Spezialität.



**JETZT
PROBIEREN!**



NEUES AUS UNSEREM SORTIMENT



**KNOBLAUCH
IN OLIVENÖL**



ARTWERK BRANDY



**PREMIUM MEERSALZ
GROB**

**JETZT
PROBIEREN!**



**SUPERFRUITS MIX
GEFRIERGETROCKNET**



**WALNUSSBRÖTCHEN
ZUM AUFBACKEN**



**WASSEREIS
COOLIE LOLLIES**



10% Rabatt auf Kräuter

Die Kräutersaison ist in vollem Gange!
Passend dazu erhältst du in KW 20
(13.-19.05.) 10 % auf alle Kräutertöpfe in
unserem Sortiment!

Jetzt schon vorbestellen!

**JETZT
BESTELLEN**

Regionales Bio-Rindfleisch

Vom Stoffers Hoff

**JETZT
BESTELLEN**

Aktuelle Auslieferung vom 17.05. bis 24.05.2024.

Bestellschluss 16.05.2024 um 08:00 Uhr.

Übersteigt die Nachfrage das Angebot, werden die frühesten Bestellungen berücksichtigt.

Unser Rezept der Woche



One-Pot-Pasta mit Spargel

Ökokistenrezept des Monats

250 g Tagliatelle oder Spaghetti

500 g grüner Spargel

1 Knoblauchzehe

400 g Cherrytomaten

1 Zitrone

3 EL Olivenöl

180 g Feta

3 EL Bärlauch-Pesto oder Basilikum-Pesto

Salz und Pfeffer

1 EL getrocknete Kräuter, wie Petersilie, Schnittlauch, Estragon oder Thymian

oder 2 EL frische Kräuter

Den Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Den Spargel schräg in mundgerechte Stücke schneiden und die harten Enden entfernen. Den Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Die Cherrytomaten halbieren. Die Hälfte einer Zitrone auspressen und mit dem Olivenöl verrühren. Die Nudeln in eine Auflaufform legen. Den Feta als Ganzes in die Mitte der Auflaufform geben, und alle anderen Zutaten drumherum verteilen. So viel Wasser hinzugeben, bis die Nudeln vollständig bedeckt sind (etwa 450 ml). Mit Salz, Pfeffer und getrockneten Kräutern würzen. In die Mitte des Ofens schieben und 30-35 Minuten lang backen. Der Feta sollte anfangen, randlich etwas gebräunt zu sein, die Nudeln sollten gar sein. Eventuell etwas Wasser nachgießen. Aus dem Ofen nehmen, mit dem Zitronensaft der zweiten Zitronenhälfte beträufeln, und alles mit einem großen Kochlöffel umrühren. Falls man frische Kräuter hat, werden diese nun untergerührt. Warm servieren.

TIPP: Man kann auch Pinienkerne darüber streuen und mitbacken. Gehackte Basilikumblätter oder Bärlauchblätter schmecken prima dazu. Mit einem frischen, grünen Salat kann man das Gericht ergänzen.



Das Gemüseabo GmbH
Brocksfeld 7, 27313 Dörverden

Hast du Sortimentswünsche oder Anregungen?

✉ Alamea.Hogrefe@gemueseabo.com

☎ 0 42 34 / 94 25 79 13

@ Instagram f FACEBOOK