



ENDLICH SPARGELZEIT

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,

Woche 16 | gültig vom 15.04.–21.04.2019

wie schön, das wir durch das zeitige Frühjahr jetzt zu Ostern schon den ersten heimischen Spargel bekommen und die Saison starten können. Die langjährigen Kundinnen und Kunden kennen bereits meine dringende Empfehlung, keine bleichen Drillinge zum Spargel zu nehmen, sondern die goldgelben Belana aus alter Ernte. Ob vegan, vegetarisch oder Flexitarier, für jedeN findet sich etwas im Spargelangebot.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr Christian Goerdts und das Team von



Achtung Feiertagswoche!

Karfreitag machen wir Feiertagspause.
Der Liefertag verschiebt sich auf Samstag.

**Aktuelles erfahren?
Besuchen Sie uns!**



Artikel der Woche

Kräutermischung für die Grüne Soße

Die Kräutermischung für Frankfurter Grüne Soße besteht aus:

Petersilie, Sauerampfer, Kerbel, Borretsch, Schnittlauch, Gartenkresse, Pimpinelle.

Rezept:

- 100 g Frankfurter grüne Kräuter
- 100 g Schmand
- 75 g saure Sahne
- 75 g Sahnejoghurt
- 1 El Mayonnaise
- 0,5 El Zitronensaft, oder Weißweinessig



2,99 € / 100 g

Rezepte der Woche

Unsere Empfehlung für diese Woche:



 **Rote Paprika-Rahmsuppe**

 **Kartoffel-Torte mit Spinat**



Obst der Woche



Quer durch das Sortiment

für etwa 28€	Die Alles-Drin-Kiste: Obst, Gemüse, Käse, Joghurt, Kartoffeln
1 Stück	Käse Caciotta mit grünen Pistazien, ca. 200 g von Tomasoni
250 g	Steinchampignons in der Holzschale
0.45 kg	Karotten
0.35 kg	rote Paprika
1 Stück	grüner Eichblattsalat von Tönneßen
0.4 kg	Äpfel Elstar von Cordes
0.35 kg	Birnen Red Bartlett
1 Stück	Zitrone Primofiori
1 Laib	Weizenbrot *K* 1000 g
1 Karton	6 frische Eier
1 l	Vollmilch, Flasche 3,7% von Söbbeke
500 g	Zitronencreme-Joghurt von Söbbeke



Regiokiste (mittel)

für etwa 15€	Gemüse, Kräuter und Salat, konsequent aus der Region
250 g	Steinchampignons in der Holzschale
1 kg	Porree von Alfons Klaus
0.7 kg	Rote Bete von Finke
125 g	Rucola von Schwienheer
1 Stück	grüner Eichblattsalat von Tönneßen



Halbe-halbe

für etwa 15€	Mehr Rohkost und Obst – weniger zum Kochen
1 Stück	Kopfsalat von Tönneßen
0.4 kg	Karotten
1 Stück	deutsche Radieschen
250 g	Grüenspargel im Bund von Laezza
0.2 kg	Cherrytomaten
0.4 kg	Äpfel Elstar von Cordes
0.35 kg	Birnen Red Bartlett
3 Stück	grüne Kiwi



Schonkost-Kiste (mittel)

für etwa 15€	Obst und Gemüse ohne Zitrusfrüchte und blähende Gemüsesorten
250 g	Steinchampignons in der Holzschale
1 Stück	Kopfsalat von Tönneßen
0.45 kg	Karotten
0.4 kg	rote Paprika
0.4 kg	Zucchini von Campo Joyma
0.45 kg	Äpfel Royal Rouge von Cordes
0.4 kg	Bananen
0.35 kg	Birnen Red Bartlett



Rohkost-Kiste (mittel)

für etwa 15€	Gemüse und Salate zum Rohverzehr
250 g	Steinchampignons in der Holzschale
0.4 kg	rote Paprika
1 Stück	deutsche Radieschen
125 g	Rucola von Schwienheer
1 Stück	Staudensellerie
0.25 kg	Cherrytomaten

Alle unsere Abo-Kisten finden Sie [hier](#).



Brote der Woche

Kuchen der Woche



Back Bord



Feinschmeckerbrot

Meergesalzener Natursauerteig auf Weizen-Roggen-Basis mit gerösteten Cashew-Kernen, Mandeln und Kürbiskernen. Angereichert mit einer Prise weißem Mohn. Das gibt der Feinschmecker seiner Familie.

4,19 €/750 g



Knuspermohn

Dinkelmehl Type 630, Rohrohrzucker, Butter, Mohn, Vollmilch, Fondant, Aprikosenkonfiture, Brösel, Vollei, Wasser, Rum, Meersalz, Bourbon Vanille, Zitronenschale

2,09 €/Stück

Kabouter



Weizenbrot

Ein mildes Weizen-Sauerteigbrot freigeschobener Art. Passt gut zu herzhaften Brotaufstrichen, aber auch zu süßen und zu unseren leckeren vegetarischen Aufstrichen.

3,89 €/1000 g



Mandelhörnchen

Dieses Mandelgebäck ist nicht bloß wie ein Hufeisen geformt, es transportiert das Glück direkt auf Ihren Gaumen. Ein süßer Moment voller Freude.

2,09 €/Stück

Obst der Woche

In der kommenden Woche gibt es **Heidelbeeren** in der 125-g-Schale (aus Pappe) und in der 1-kg-Kiste.

Den **Apfel Boskoop** von Cordes haben wir weiterhin im Sonderangebot und auch in der 2-kg-Tüte noch einmal etwas günstiger. Er eignet sich besonders gut zum Backen und ist somit eine Bereicherung der Oster-Kaffeetafel.

Wer etwas Besonderes möchte, kann sich auf die **Honigmelone Charentais** freuen, die wir neu im Sortiment führen.

Die **rote Pflaume** der Sorte **Larry Anne** ist auch sehr lecker.

Auch **Ananas** und **Mango** können wir sehr empfehlen.

Birne der Woche ist die Sorte **Red Bartlett**.



Heidelbeeren



Charentais



2-kg-Tüte Boskoop



Pflaumen

Gemüse der Woche

Wir starten in dieser Woche, gerade rechtzeitig zum Osterfest, die Spargelsaison. Es gibt italienischen **grünen Spargel** von Laezza und **deutschen weißen Spargel** von Querdel.

Passend dazu haben wir auch die ersten spanischen **Frühkartoffeln der Sorte Nicola** im Sortiment. In unserem Shop finden Sie unter dem Begriff **Spargelzeit** weitere Anregungen, die das Spargelessen bereichern.

Die Salate kommen jetzt alle aus der Region. Es gibt von **Tönneßen grünen Eichblatt-, roten Batavia- und grünen Kopfsalat**. Von **Schwienheer** wird es **Rucola-Salat** geben.

Für Liebhaber der berühmten **Grünen Soße** haben wir die **Kräutermischung** (7 verschiedene Sorten) neu im Sortiment.

Auch frische **Minze, Rosmarin** und **Petersilie** dürfen bei der Zubereitung des Ostermenüs nicht fehlen.



Grüner Spargel



Weißer Spargel



Eichblattsalat



Frühkartoffel Nicola



Minze

Veganer Genuss



Maultaschen Seitan-Spinat

Vegane Maultaschen mit Füllung aus Seitan und Spinat.

Mehr über [Pasta Nuova](#).

3,49 €/240 g

Joghurt der Woche



Joghurt Zitronencreme, 7,5 %

7,5 % Fett, Rohrohrzucker, 2,5 % Zitronensaft (aus Zitronensaftkonzentrat) 2 % Zitronen, Stärke, Verdickungsmittel Johannisbrotkernmehl und Pektin, Bourbon-Vanilleschoten-Extrakt, Zitronenschalen, Orangenschalen, Zitronenöl.

Mehr über [Sobbeke](#).

1,99 €/500 g



Unser Käsepaket

Caciotta mit Pistazien



Feiner, buttrig-zarter Schnittkäse, der mit grünen Pistazien dezent verfeinert wurde. Damit beweist die Lombardische Käserei Tomasoni, dass sie neben Grana Padano und Fontal auch noch andere hervorragende Spezialitäten herstellen kann.

(pasteurisierte Kuhmilch, vegetarisches Lab)

Mehr zu [Tomasoni](#).

***5,38 €/200 g**
26,90 €/kg

Ricotta al Forno



Traditioneller, gebackener Ricotta-Molkenkäse (Tricotta) aus der Talentschmiede Italien.

(pasteurisierte Kuhmilch, Schaf-Lab)

***4,38 €/200 g**
21,90 €/kg

Frischkäse Schani das Schaf



Schafsfrischkäse, Rapsöl, Datteln, Kräuter (enthält: Senfsaat), Schwarzkümmel, Steinsalz

Mehr zu [Jakobsberger Milchhandwerker](#).

4,89 €/135 g

Wurstpaket der Woche



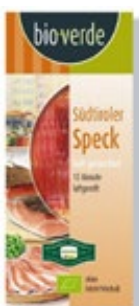
Putenbraten, geschnitten

Ein herzhafter Genuss. Lecker!

Die regionale [Bio-Fleischerei Burchhardt](#) ist ein Familienunternehmen, das es bereits seit 1950 in Essen gibt.



***4,39 €/100 g**
43,90€/kg



Tiroler Speck, geschnitten

Der Südtiroler Speck wird aus entbeinten Schweineschlegeln hergestellt und bei höchstens 20 C° kalt geräuchert. Mit natürlichen Kräutern eingerieben und mild gesalzen, reift er noch ca. 20 Wochen.

Mehr zu [bio-verde](#).

4,89 €/70 g

Spargelwein Rivaner QW 2018



Das Weingut [Walfried Sander](#) liegt in Gau-Odernheim, nahe Worms, in 30 km Entfernung zur rheinland-pfälzischen Landeshauptstadt Mainz. Walfried Sander pflegt seinen Mischbetrieb mit rund 100 ha Ackerland und 40 Mutterkühen konsequent ökologisch.

Bereits seit 1985, dem Gründungsjahr des Verbands Ökologischer Weinbau, werden die 16 ha Weinreben bei Sanders nach Demeter-Richtlinien bearbeitet.

Der Silvaner ist ein frischer, animierender Spargelwein, der nach Apfelblüten und Sommerwiese duftet und dem feinen Spargel Raum lässt. Die 0,75-l-Flasche zu 5,99 €.

5,99 €/0,75 l