

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,
bitte denken Sie daran, die Isoboxen vom Osterfleisch zeitnah dem Fahrer wieder mitzugeben, damit für die nächste Aktion die Kühlkette erneut bewahrt werden kann.
Am 1. Mai liefern wir wie gewohnt.



Jiaogulan, schon mal gehört?



Neben einer Vielzahl an regionalen Salaten und Kräutern wollen wir Sie mit einem von der Gärtnerei Lemberghof in Baden-Württemberg angebauten Kräutertopf überraschen, der den verheißungsvollen Namen „**Kraut der Unsterblichkeit**“ trägt.

Jiaogulan, eine in China und Japan altbekannte Heilpflanze ist von den Inhaltsstoffen her mit denen von Ginseng teilweise identisch und wird als Tee-Aufguss getrunken oder als Ergänzung im Salat verwendet. Die Gypenoside, eine Klasse von Saponinen wirken wohltuend auf den Blutzucker, die Blutfette und den Stoffwechsel und können auch die Ausdauerleistung steigern ...

Heimischer Spargel ...



Regional und frisch vom Feld - Weiße und grüne Delikatess-Stangen. 6 km nördlich von Odelzhausen liegt der Hof von **Christian Heitmeier**, der auf ausgewählten Flächen, die z.B. mit Kompost und Zwischenfrüchten aufgewertet werden, seinen Spargel umweltschonend anbaut. Das ist nicht nur schonend für Boden, Pflanzen und Natur, sondern spiegelt sich in der guten Qualität und im besonderen Geschmack wider.

Der Spargelanbau ist sehr arbeitsintensiv und die Ernte stellt sich durch die besondere aktuelle Lage schwierig dar, was sich auch im Preis niederschlägt.

Die Spargelbunde sind mit einer Papierbanderole zusammengebunden, also nicht in Folie verpackt. Spargel lässt sich eingeschlagen in ein feuchtes Tuch einige Tage im Gemüsefach aufbewahren.

Mit **Butterkartoffeln** und **Sauce Hollandaise** - auch in veganer Variante - zaubern Sie ein feines Spargelgericht. Für Spargel als Hauptspeise gilt: "Pro Mund ein Pfund".

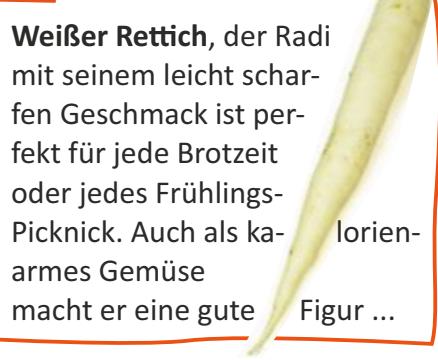
Neues auf der Frischeliste



Die ersten **Frühkartoffeln** aus Italien sind da!

Die Sorte „**Spunta**“ zählt zu den **vorwiegend festkochenden** Kartoffeln und ist in 1kg-Tüten verpackt.

Weißer Rettich, der Rad mit seinem leicht scharfen Geschmack ist perfekt für jede Brotzeit oder jedes Frühlings-Picknick. Auch als kalorienarmes Gemüse macht er eine gute Figur ...



Einen Vorgeschmack auf den Sommer bekommen wir mit den ersten Melonen, wie der **Mini-Wasser-Melone** und der Zuckermelone **Charentais**.



Zutaten:

1 Tofu natur, 1 Kohlrabi,
1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Olivenöl, 1 TL Thai Curry Paste, 250ml Kokosmilch, Salz, etw. Basilikum, Chilipulver
Für die Marinade: 100ml Sojasauce, 1 TL Curry, Chili, etw. Ingwer

Kohlrabinudeln in Curry-Kokos-Sauce - für 2 Personen - vegan

von © Vemiwa Foods

Den Kohlrabi halbieren und in Scheiben schneiden. Mit einem Sparschäler die Kohlrabischeiben zu dünnen Nudeln schneiden. Damit die Marinade gut vom Tofu aufgenommen wird, muss vorab möglichst viel Wasser aus dem Tofu herausgepresst werden. Dafür den Tofu auf einen flachen



Teller legen und mit einem Schneidebrett abdecken, beschweren und mindestens 30 Minuten auspressen. Anschließend den Tofu in Würfel schneiden. Ingwer fein würfeln oder reiben, in einer Schüssel zusammen mit Curry, Chili und Sojasauce vermischen und den Tofu darin marinieren.

Zwiebeln und Knoblauch fein hacken und in einer Pfanne zusammen mit der Curriypaste anbraten. Tofuwürfel hinzufügen und golden anbraten.

Mit Kokosmilch ablöschen und 5 Minuten köcheln lassen. Die Kohlrabinudeln hinzufügen und alles ca. 3 Minuten köcheln lassen. Anschließend mit Salz abschmecken.

Die Nudeln in einer Schale servieren und mit frischem Basilikum und Chili bestreuen.

Tipps & Tricks:

Als Alternative zu Tofu kann auch Luponengeschnetzeltes verwendet werden

Mariniert Lauch

Zutaten:

2 Stangen Lauch, 6 EL Aceto Balsamico, 6 EL Olivenöl, Meersalz, Pfeffer, Pesto Pomodore

Den Lauch putzen, seitlich (so dass der Strunk nicht zerfällt) aufschlitzen und unter fließendem Wasser gründlich abspülen. Salzwasser zum Kochen bringen und den Lauch darin vorsichtig garen.

Den Aceto Balsamico und das Olivenöl mischen und den Lauch darin über Nacht einlegen. Kurz vor dem Servieren mit grobem Salz und Pfeffer bestreuen.

Reichen Sie dazu ein Pesto Pomodore, so erhalten Sie eine leckere Vorspeise.

Gratinierte Nudel-Gemüse-Pfanne

nach einer Idee von bioladen.de

Die Nudeln nach Packungsanweisung kochen und abtropfen lassen.

Den Spinat putzen, gründlich waschen, dicke Stiele entfernen und abtropfen lassen. Die Tomaten waschen und halbieren. Zwiebeln und Knoblauch putzen und fein würfeln. Das Öl in einer großer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin andünnen, Spinat zugeben und kurz zusammenfallen lassen. Die Tomaten zugeben, kurz mitdünsten und alles kräftig salzen und pfeffern.

Nudeln und zerbröckelten Feta dazu mischen und alles in eine gefettete flache Auflaufform füllen. Mit geraspeltem Pecorino, Thymian und Butterflöckchen bestreuen. Im Backofen bei 200° ca. 15-20 Minuten gratinieren.

Kartoffelgratin mit Austernpilzen

Zutaten:

800g Kartoffeln, 200g Karotten, 200g Austernpilze, Olivenöl, 250ml Sahne, 150g geriebener Parmesan oder Pecorino, 1 Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer und nach Geschmack etwas gerebelter Thymian

Die Kartoffeln schälen, die Karotten putzen und beides in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden und in Salzwasser 6-7 Minuten blanchieren. Austernpilze säubern und in große Stücke schneiden, in etwas Olivenöl in einer Pfanne scharf anbraten. Kräftig salzen und pfeffern. Die Sahne mit Käse, zerdrückter Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer und Thymian verquirlen. Die Hälfte der abgegossenen Kartoffeln und Karotten in einer gefetteten Auflaufform verteilen. Die gebratenen Pilze darauf legen und mit den restlichen Kartoffeln und Karotten bedecken. Die Käsesahne darüber gießen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 30 Minuten gratinieren.