



INFOS UND ANGEBOTE



WARENKUNDE

BÄRLAUCH



Bärlauch ist mit Schnittlauch, Zwiebel und Knoblauch verwandt. Ihm wird eine antibakterielle und entzündungshemmende Wirkung zugeschrieben.

Am besten wird er frisch verarbeitet zu Kräuterquark oder Kräuterbutter. Letztere kann problemlos in kleinen Portionen eingefroren werden und passt wunderbar zu Grillfleisch und -gemüse. Auch Bärlauch-Pesto ist vielseitig einsetzbar! Am besten den frischen Bärlauch mit neutralem Öl mit dem Stabmixer mixen und in Schraubgläser füllen, sodass alles mit Öl bedeckt ist. Dann hält das Pesto im Kühlschrank mehrere Wochen und kann kurz vor der Verwendung mit Pinienkernen, Gewürzen und Parmesan verfeinert werden!

**Frischer Bärlauch 2,90 €/Bund
oder lose bestellbar für 37,90 €/kg**

Weitere Bärlauch-Produkte:

**Bärlauch Mayonnaise
von Münchner Kindl,**

3,49 €/200ml-Glas

ideal zum Grillen!



**Bärlauchkäse von der
Käserei Baldauf**

31,99€/kg



**Dinkelnudeln Bärlauch,
Biohof Lex**

2,99€/250g-Beutel



FRISCH & SAISONAL

DER BÄRLAUCH BRINGT DEN FRÜHLING MIT!



GUT ZU WISSEN

Woher kommt der Name „Bärlauch“?

Das hat wahrscheinlich tatsächlich mit dem Tier zu tun! Zum einen war das Frühlingsgrün eines der ersten Nahrungsmittel für die Bären nach ihrem Winterschlaf. Außerdem galt der Bär in vielen Kulturen als Symbol für Kraft und Stärke. Pflanzen, denen eine heilende Wirkung zugeschrieben wurde, wurden daher häufig nach Bären benannt.



REZEPT

BÄRLAUCH-FRITTATA

600 g festkochende Kartoffeln, 3 EL Bratöl, 1 Bund Bärlauch, 1 Bund Petersilie, 180g Fetakäse, 8 Eier, Pfeffer, Salz, 1 Prise Muskatnuss, gerieben



Den Backofen auf 200° C vorheizen. Den Bärlauch sowie die Petersilie waschen, gut abtrocknen, ein paar Blätter für die Deko zur Seite legen und den Rest an Bärlauch und Petersilie grob hacken. In einem Gefäß die Eier verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Den gehackten Bärlauch und die Petersilie dazugeben und untermengen. Die Kartoffeln schälen, in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und in einer ofenfesten erhitzten Pfanne in dem Öl anbraten. Den Fetakäse in kleine Würfel schneiden, über die Kartoffeln geben und durchmengen. Die Eimischung gleichmäßig über die Kartoffeln und den Käse gießen und nicht mehr umrühren. Mit den zurückgelegten Blättern dekorieren. Die Pfanne in den vorgeheizten Ofen geben, die Frittata ca. 15-20 Minuten backen, bis sie goldbraun ist. Die Frittata kann warm oder kalt serviert werden.

SEIEN SIE DABEI: ONLINE-KOCHKURS

GRÜNE KÜCHE ALS IMMUNBOOSTER!

In Grünzeug steckt mehr als man denkt: Antioxidantien, Vitamine und Mineralstoffe. Sabine Ommer kocht mit Ihnen leckere Gerichte, die entzündungshemmende Lebensmittel beinhalten und - wer hätte es gedacht - auch noch sehr lecker schmecken!

KOCHKURS AM FREITAG, 05. MAI

von 16:30 Uhr bis 19 Uhr

Anmeldeschluss: Freitag, 28.04.2023

Teilnahme-Gebühr: 30 € pro Zugang
(egal, wie viele Personen bei Ihnen mitkochen)
zzgl. Zutatenkiste für ca. 30 €

Anmeldung telefonisch, per E-Mail
oder über unsere Webseite!



DIESE WOCH IN DER KISTE:

BUNTER MANGOLD!



Im Frühling wünscht man sich Farbe auf den Teller! Der bunte Mangold leuchtet in sattem Grün, Gelb und Rot/Violett. Er kann komplett verwertet werden, die Stiele haben nur eine etwas längere Garzeit als die Blätter. Mangold ist sehr reich an Mineralstoffen und Vitaminen, besonders gut versorgt er den Körper mit Calcium, Beta-Carotin und Vitamin C.

UNSER AKTUELLER LIEBLING:



UMAMI GEWÜRZZUBEREITUNG

von Sonnentor

Wussten Sie, dass umami die fünfte Geschmacksrichtung bezeichnet? Der Begriff stammt aus dem Japanischen und bedeutet „herzhaft“. Genauso schmeckt diese wandelbare Universalwürze. Das Chamäleon unter den Gewürzen hebt den Geschmack von allerlei pikanten Gerichten hervor. Ob Suppen, Saucen, Gemüsepfanne ... lassen Sie es sich auf der Zunge zergehen!

Für den umami-Geschmack sorgen unter anderem Steinpilze und Nori-Algen.

vegan, ohne Knoblauch, hefefrei, 60g

4,99 €/Stück

SEIEN SIE DABEI: ONLINE-WEINTASTING

Gehen Sie zusammen mit Sommelier Jörg Hurrle von Riegel Bioweine online auf kleine Weinreise durch die weite Welt der Bioweine. Versprochen: es wird ganz sicher nicht trocken!

- Unterschiede von Bio, Konventionell und Biodynamisch
- Was sind autochthone Rebsorten?
- Wie schmecken Weine aus der Amphore? U.v.m.

TERMIN: FREITAG 12. MAI 2023

von 19.00 bis 20.30 Uhr

Im Weinpaket enthalten:

- **Fünf Weine & 1 Spumante** (mehr Details im Online-Shop oder gerne auch telefonisch),
- eine Verkostungsbroschüre mit **zusätzlichen Informationen** sowie
- der **Zugangslink zum Live-Online-Tasting** am 12. Mai!



Paketpreis: 69,00 €
solange d. Vorrat reicht!



SIE TRINKEN KEINEN ALKOHOL? DANN EMPFEHLEN WIR DEN „BLUBB OHNE SCHWIPS“!

Verperlter Traubensaft aus Scheurebe, alkoholfrei. Weingut Eva Vollmer.

7,90 €/0,75l-Flasche



FAIRWERTE-KISTE IM MAI

14,45 €/Kiste

statt 15,28 € beim Einzelkauf
der Produkte



Kokosmilch, 400ml; Himalaya Basmati Reis weiß, 500g; Erdnussmus fein, 250g; Linsen rot, 500g