

## Käse der Woche KW 03 (13.01. – 19.01.) Gruyère AOP.

Rohmilch-Hartkäse. Schweiz. 50% Fett i. Tr., Rinde verzehrbar. Zutaten: ROHMILCH, Salz, Milchsäurekulturen, tier. Lab.

Stück ca. 170g, € 30,90 / 100g; Art.-Nr. 5061

Der **Weißkohl** in dieser Woche hat bei den überraschenden Frösten im November, die direkt auf eine **Wärmeperiode** folgten, einen kleinen Schaden bekommen. Er hat teilweise an der Außenseite und auch im Inneren ein paar **dunkle Verfärbungen**. Wir haben uns das angeschaut und befunden, dass er trotzdem geerntet und verkauft werden sollte. Es wäre **zu schade**, ihn auf dem Feld zu lassen und nicht zu verwerten. Die Flecken trocknen allerhöchstens ein und müssen vor dem Schneiden nicht entfernt werden. Geschmacklich ist daran ebenfalls **nichts auffällig**

### Schwarzwurzel in Weinsoße

800g Schwarzwurzel, 2 Zwiebeln, 1 L Wasser, 1 Schuß Essig, 1 EL Mehl, 20g Butter, 1 EL Mehl, 150ml Wein, weiß u. trocken, 100ml Gemüsebrühe, Pfeffer, Muskat, 1TL Zitronensaft, 3 EL Crème Fraîche

Schwarzwurzel unter fließendem Wasser sauber bürsten, schälen und in siedendem Salzwasser mit einem Schuss Essig + 1 EL Mehl bissfest (ca. 10 Min.) garen und warm stellen. Zwiebeln schälen, würfeln und in Butter glasig dünsten, dann mit Mehl bestäuben und anschwitzen mit Wein, Gemüsebrühe und der restlichen Milch zu einer Sauce verrühren. Unter Rühren bei schwacher Hitze kochen lassen. Mit Pfeffer, Muskat und Zitronensaft würzen. Die Schwarzwurzeln in die Sauce geben und zugedeckt weitere 15 min. köcheln lassen. Eigelb mit Crème Fraîche verrühren und die Schwarzwurzelsauce damit eindicken.

### Provencalischer Sellerie

1 Staudensellerie, 2 Zehen Knoblauch, 1 große Zwiebel, 2 geh. EL Tomatenmark, 1 TL Kräuter der Provence, 2 EL Olivenöl, 250 ml Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer

Die Gemüsebrühe in einen passenden Topf geben und zum Kochen bringen. Sellerie, geputzt und in Stücke geschnitten hineingeben und für ca. 15 Minuten garen. Über ein Sieb abgiessen und den Gemüsefond aufbewahren. Öl in einer hohen Pfanne erhitzen, die Zwiebeln mit den Kräutern darin andünsten. Sobald die Zwiebeln glasig sind, das Tomatenmark dazugeben und gleichmässig verteilen. Klein gehackten Knoblauch unterheben, mit 300 ml Gemüsebrühe auffüllen und für ca. 15 Minuten leicht köcheln lassen. Eventuell etwas Gemüsebrühe bei Bedarf nachgiessen. Den Sellerie dazugeben und weitere 5 Minuten leicht köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Passt zu Reis, aber auch zu Pasta und Kartoffeln.

### Schwarzer Rettich-Frischkäse-Aufstrich

1 Rettich, schwarz, 300 g Frischkäse, natur, 100 g saure Sahne, 3 EL Schnittlauch (od. 1 feinst geschnittene Zwiebel), Salz und Pfeffer, Zitronensaft

Den Rettich gut waschen/bürsten und mit Schale fein/od. grob reiben. Frischkäse mit saurer Sahne verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Rettich und Schnittlauch darunter mengen. Gekühlt mind. 3 Tage haltbar.

### Schnelle Gemüsepfanne

1 schwarzer Rettich, 1 Staudensellerie, 1 rote Paprika, ¼ Weißkohl, 2-3 Möhren, 1 - 2 Zwiebeln, 3 EL Olivenöl, Salz + Pfeffer, Muskat, 1 EL Essig

Rettich putzen, ungeschält in feine „Fritten“ schneiden. Gemüse putzen und in Streifen schneiden oder würfeln. Zwiebeln würfeln und in Öl glasig braten, das Gemüse dazugeben und erst auf großer Flamme 5 Min. unter Wenden anbraten, dann unter häufigem Wenden in ca. 5 Min. bissfest garen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Essig abschmecken und zu Nudeln, Reis, Kartoffeln servieren.

**Tipp:** die Kombination der Gemüse sind ziemlich unendlich und saisonal bestimmt.

### Chinakohl – Gemüse

500 g Chinakohl, 2 EL Öl, 1 rote Chilischote, 1 Zehe Knoblauch, Ingwer (5 cm), 100 ml Gemüsebrühe, Salz

Den Kohl in fingerdicke Streifen schneiden. In einer Pfanne mit Knoblauch, Ingwer und Chili 1 Minute unter Rühren anbraten. Chinakohl dazugeben und auf großer Flamme ca. 3 Min. braten. Mit Brühe ablöschen und abschmecken. Dazu passen Kartoffelpüree und Bratlinge.

### Weißkohlbratlinge

400g Weißkohl, 150g Dinkelvollkornmehl, 200g Sahne, 1 TL Salz, etw. Muskat

Kohl sehr fein raspeln und aus Mehl, Sahne + Salz, sowie etw. Muskat einen fast festen Teig zubereiten (ggf. mit der Mehlmenge variieren) und 20 Min. quellen lassen. Die feine Raspel des Kohls ist Voraussetzung für eine gute Teigverbindung. Aus dem Teig (evtl. mit nassen Händen) Bratlinge formen und in heißem Fett ausbacken.

### Kürbisgemüse in Dillsahne

750 bis 1000 g Kürbisfleisch, Zitronensaft, 2 Eßl. Öl, 1 Messerspitze Salz, 1 Prise Oregano, 1 Prise Zucker nach Geschmack, 1/4 l Gemüsebrühe, 1 EL Dill, 1/4 l saure Sahne, frisch gemahlener Pfeffer

Kürbis schälen (Hokkaido muss NICHT geschält werden), entkernen und in Würfel schneiden. Öl erhitzen, den Kürbis kurz anschmoren, mit Salz, Oregano und Zucker würzen und Brühe angießen. Das Gemüse auf kleiner Flamme 15 bis 20 Minuten köcheln lassen. Vor dem Servieren Dill und Sahne unterziehen und mit Pfeffer + 1 paar Spritzer Zitronensaft abschmecken. Dieses Gemüse ist eine sehr delikate Beilage zu Reis oder Vollkornnudeln.

### Rote Bete-Creme-Suppe (Kundenrezept)

1 Zwiebel, 500g Rote Bete, 1 l Gemüsebrühe, 100g Kartoffeln, 1-2 EL Balsamico-Essig + etw. Zucker, 100g Frischkäse, 4 EL saure /süße Sahne, etw. Petersilie oder Dill

Zwiebel klein würfeln, in etwas Fett glasig dünsten. Rote Bete würfeln, zu den Zwiebeln geben, kurz mit dünsten mit Gemüsebrühe aufgießen und gar kochen. Eventuell Kartoffeln mit kochen. Pürieren mit Essig und etw. Zucker abschmecken. Frischkäse oder Sahne unter-rühren. Petersilie oder Dill fein geschnitten darüber streuen.

### Produktduktinfo KW02/20

Zurück aus dem **Urlaub** gibt es in dieser Woche von uns wieder die erste Kiste. Fast traditionell zu nennen gibt es von uns immer ein eher frugales Sortiment. Das hat hauptsächlich zwei Gründe:

Zum einen haben die meisten Mitmenschen erstmal die Nase voll von der fast unvermeidlichen **Schlemmerei** - zum anderen gehen wir gerne auf **Nummer Sicher**. In den zwei Wochen um den Jahreswechsel ändert sich das Wetter oft grundlegend zum **Kälteren**.

Wir suchen daher **immer Produkte** aus, die **zuverlässig** geliefert werden können und deren Ernte keinen großen Witterungsschwankungen unterliegt. So kurz nach dem Urlaub lieben wir keine bösen Überraschungen.

Wir hoffen, dass Sie **wohlbehalten** und **gesund** im neuen Jahr angekommen sind.

In nächster Zeit stehen einige **Änderungen** an, die Sie betreffen. Wir arbeiten schon einige Zeit eifrig an einem **neuen Shopauftritt**. Es gibt nicht mehr viele Kunden, die ihre Bestellung nach Altväter Art am PC daheim besorgen. Die meisten Kunden erledigen ihre Einkäufe an **Handy** oder Tablett und darauf ist unser bisheriger Shop eine rechte **Qual**.

Alle wichtigen Informationen hierzu und wesentliche Änderungen erhalten Sie noch rechtzeitig vor dem Start.

**\*\* ABO Gemüse Salat Obst**

von 06.01.2020 bis 12.01.2020

**Kartoffel**

11.....Tüte	<b>Kartoffeln, festk._1,5kg</b>	regional - Bi	<b>3,10 €/ Tüte</b>
12.....Tüte	<b>Kartoffeln, festk._2,5kg</b>	regional - Bi	<b>4,95 €/ Tüte</b>
13.....Tüte	<b>Kartoffeln, festk._5kg</b>	regional - Biol	<b>9,45 €/ Tüte</b>
22.....kg	<b>Kartoffeln, mehlig 2,5 kg</b>	regional - l	<b>7,15 €/ kg</b>
15.....Netz	<b>Kartoffeln, vorw. festk.12,5kg</b>	regi	<b>21,50 €/ -Netz</b>

**Gemüse**

1110.....kg	<b>Auberginen</b>	Spanien - Ecocert	<b>6,65 €/ kg</b>
1001.....kg	<b>Avocado</b>	Spanien - Consejo Regulador d	<b>7,50 €/ kg</b>
386.....kg	<b>Bataten</b>	Spanien - kontr. Bio-Anbau	<b>4,10 €/ kg</b>
170.....St.	<b>Blumenkohl, St weiß</b>	Italien - ICEA	<b>3,95 €/ St.</b>
688.....kg	<b>Bratpaprika</b>	Spanien - kontr. Bio-Anbau	<b>11,90 €/ kg</b>
100.....kg	<b>Brokkoli</b>	Italien - ICEA	<b>5,90 €/ kg</b>
766.....Stück	<b>Cherry-Tomaten, 250gr</b>	Spanien - k	<b>1,99 €/ -Stück</b>
255.....kg	<b>Chicoree</b>	Niederlande - SKAL	<b>7,45 €/ kg</b>
122.....St.	<b>Chinakohl, Stück</b>	regional eig. Anbau -	<b>3,30 €/ St.</b>
501.....Bund	<b>Dill, Bd</b>	Italien - kontr. Bio-Anbau	<b>1,99 €/ Bund</b>
1010.....kg	<b>Fenchel</b>	Italien - ICEA	<b>3,70 €/ kg</b>
422.....kg	<b>Gemüsezwiebel kg</b>	Spanien - kontr.	<b>2,60 €/ kg</b>
160.....kg	<b>Grünkohl, kg</b>	regional eig. Anbau - Biol.	<b>3,90 €/ kg</b>
911.....Stück	<b>Gurke Schlangen</b>	Spanien - kontr. Bio	<b>1,99 €/ Stück</b>
590.....kg	<b>Ingwer</b>	Peru - kontr. Bio-Anbau	<b>11,00 €/ kg</b>
456.....Stück	<b>Knoblauch-KNOLLE</b>	Spanien - kontr. E	<b>9,50 €/ kg</b>
110.....Stk	<b>Kohlrabi Stück</b>	Italien - ICEA	<b>1,99 €/ Stk</b>
540.....Stück	<b>Kresse Schale</b>	Deutschland - EG-Kont	<b>0,85 €/ Stück</b>
1211.....Stück	<b>Kürbis HOKKAIDO ca 700gr+</b>	Deutsc	<b>3,10 €/ -Stück</b>
591.....kg	<b>Kurkuma frisch</b>	Peru - kontr. Bio-Anba	<b>12,90 €/ kg</b>
922.....kg	<b>Landgurke</b>	Spanien - kontr. Bio-Anbau	<b>4,50 €/ kg</b>
833.....kg	<b>Mangold, grün</b>	Italien - ICEA	<b>3,90 €/ kg</b>
395.....kg	<b>Meerrettich, kg</b>	Deutschland - kontr. E	<b>12,50 €/ kg</b>
300.....kg	<b>Möhren</b>	Belgien - kontr. Bio-Anbau	<b>3,10 €/ kg</b>
303.....kg	<b>Möhren Purple Haze</b>	Deutschland - E	<b>3,65 €/ kg</b>
633.....kg	<b>Paprika grün</b>	Spanien - kontr. Bio-Anba	<b>6,90 €/ kg</b>
611.....kg	<b>Paprika rot</b>	Spanien - SKAL	<b>7,20 €/ kg</b>
612.....kg	<b>Paprika spitz, rot</b>	Spanien - kontr. Bio-	<b>6,75 €/ kg</b>
622.....kg	<b>Paprika, gelb</b>	Spanien - kontr. Bio-Anba	<b>7,90 €/ kg</b>
380.....kg	<b>Pastinaken</b>	Niederlande - kontr. Bio-Ant	<b>5,20 €/ kg</b>
677.....kg	<b>Peperoni rot oder grün Kilo</b>	Spani	<b>16,50 €/ /kg,unbau</b>
500.....Bund	<b>Petersilie, Bund</b>	Italien - ICEA	<b>1,89 €/ Bund</b>
382.....kg	<b>Petersilienwurzel, kg</b>	Deutschland -	<b>7,88 €/ kg</b>
966.....kg	<b>Pilze Austernpilze, Kilo</b>	Deutschlanc	<b>14,50 €/ kg</b>
988.....kg	<b>Pilze Kräuterseitling</b>	Deutschland - E	<b>27,00 €/ kg</b>
955.....kg	<b>Pilze Steinchampignons</b>	Deutschlar	<b>11,25 €/ /kg</b>
440.....kg	<b>Porree, Kilo</b>	regional eig. Anbau - Biolar	<b>4,30 €/ kg</b>
278.....kg	<b>Radicchio, kg</b>	Italien - kontr. Bio-Anbau	<b>6,30 €/ kg</b>
371.....kg	<b>Rettich schwarz</b>	regional eig. Anbau -	<b>3,20 €/ kg</b>
541.....Stück	<b>Rettichkresse, rot</b>	Deutschland - EG-	<b>1,30 €/ Stück</b>
120.....kg	<b>Rosenkohl</b>	regional eig. Anbau - Biolanc	<b>5,60 €/ kg</b>
344.....Stück	<b>Rote Bete Vakuum 500gr</b>	Niederlan	<b>2,70 €/ /Stück,un</b>
340.....kg	<b>Rote Bete, Kilo</b>	regional - Bioland	<b>3,40 €/ kg</b>
144.....St.	<b>Rotkohl Stück</b>	regional - Bioland	<b>2,90 €/ St.</b>
201.....St.	<b>Salat 1</b>	Frankreich - kontr. Bio-Anbau	<b>2,45 €/ St.</b>
211.....Stück	<b>Salat Endivie</b>	Italien - kontr. Bio-Anbau	<b>2,90 €/ Stück</b>
195.....Stück	<b>SAUERKRAUT lose 500gr Pck</b>	Deut:	<b>4,90 €/ /kg,ter</b>
433.....kg	<b>Schalotten</b>	Niederlande - SKAL	<b>4,95 €/ kg</b>
388.....kg	<b>Schwarzwurzeln</b>	Deutschland - Biolar	<b>5,65 €/ kg</b>
331.....Stück	<b>Sellerie, Stück</b>	Deutschland - Bioland	<b>3,50 €/ Stück</b>
188.....Stk	<b>Spitzkohl, Stück 500gr+</b>	Spanien - C	<b>3,75 €/ -Stk, r de Agricultu</b>
335.....St.	<b>Staudensellerie</b>	Spanien - kontr. Bio-f	<b>3,50 €/ St.</b>
1150.....Schale	<b>Suppengemüse</b>	regional eig. Anbau -	<b>2,50 €/ Schale</b>

711.....kg	<b>Tomaten</b>	Spanien - Demeter	<b>5,90 €/ kg</b>
384.....kg	<b>Topinambur</b>	Niederlande - kontr. Bio-A	<b>5,50 €/ kg</b>
133.....Stück	<b>WEISSKOHL, St</b>	regional eig. Anbau - Bi	<b>2,40 €/ Stück</b>
155.....Stück	<b>Wirsing, Stück</b>	Deutschland - Bioland	<b>4,10 €/ Stück</b>
1200.....kg	<b>Zucchini, Kilo</b>	Italien - kontr. Bio-Anbau	<b>7,30 €/ kg</b>
400.....kg	<b>Zwiebeln</b>	Deutschland - Naturland	<b>2,70 €/ kg</b>
411.....kg	<b>Zwiebeln, rot</b>	Deutschland - Naturland	<b>3,35 €/ kg</b>

**Obst**

1500.....kg	<b>Äpfel 1, diverse Sorten</b>	regional - Bi	<b>3,70 €/ kg</b>
1501.....kg	<b>Äpfel 2, diverse Sorten</b>	regional - Bi	<b>3,70 €/ kg</b>
1522.....kg	<b>Äpfel Topaz</b>	regional - Bioland	<b>3,70 €/ kg</b>
1533.....Tüte	<b>Äpfel Topaz, 3kg Beutel</b>	regional - B	<b>8,95 €/ Tüte</b>
1911.....kg	<b>Bananen, Kilo</b>	Dominikanische Repub -	<b>3,10 €/ kg</b>
1577.....kg	<b>Birnen, div. Sorten</b>	Niederlande - SKA	<b>5,10 €/ kg</b>
1625.....kg	<b>Bitter-Orangen</b>	Spanien - kontr. Bio-Ar	<b>4,75 €/ kg</b>
1633.....kg	<b>Clementinen</b>	Italien - ICEA	<b>4,15 €/ kg</b>
1981.....Stück	<b>Datteln Mazafati 250g</b>	Iran - kontr. Bic	<b>4,99 €/ Stück</b>
	<i>Frische Datteln aus dem IRAN</i>		
1980.....Stück	<b>Datteln, 250gr</b>	Tunesien - kontr. Bio-Anl	<b>3,60 €/ Stück</b>
1888.....kg	<b>Erdnüsse 250gr Btl</b>	Ägypten - kontr. E	<b>10,90 €/ kg</b>
1955.....Stück	<b>Granatapfel, St</b>	Spanien - kontr. Bio-An	<b>2,05 €/ Stück</b>
1640.....kg	<b>Grapefruit, kg</b>	Spanien - kontr. Bio-Ant	<b>4,30 €/ kg</b>
1922.....kg	<b>Kiwi, Kilo</b>	Italien - ICEA	<b>4,95 €/ kg</b>
1899.....Stk	<b>Kokosnuss</b>	Elfenbeinküste - Naturland	<b>1,95 €/ Stk</b>
1630.....kg	<b>Kumquat</b>	Spanien - kontr. Bio-Anbau	<b>14,50 €/ kg</b>
1645.....kg	<b>Limetten</b>	Dominikanische Repub - EG-K	<b>9,90 €/ kg</b>
1944.....Stück	<b>Mango, Stück</b>	Brasilien - Demeter	<b>2,99 €/ Stück</b>
1881.....Stück	<b>Maronen gegart 200gr</b>	Frankreich - l	<b>6,50 €/ /Stück</b>
1600.....kg	<b>Orangen</b>	Italien - ICEA	<b>3,35 €/ kg</b>
1622.....Tüte	<b>Saftorangen, Beutel 3kg</b>	Italien - ICf	<b>6,70 €/ Tüte</b>
1623.....kg	<b>Saftorangen, Kilo</b>	Spanien - Consejo F	<b>2,50 €/ /kg,ricultu</b>
1866.....kg	<b>Walnüsse, frisch</b>	Frankreich - kontr. B	<b>12,50 €/ kg</b>
1644.....kg	<b>Zitronen</b>	Spanien - kontr. Bio-Anbau	<b>4,75 €/ kg</b>

**Würzmittel, Öle & Fertiggerichte**

11851.....Stück	<b>Rotkohl im Glas 720ml</b>	Deutschland	<b>2,49 €/ Stück</b>
11850.....Stück	<b>Sauerkraut servierfertig 500gr</b>	Di	<b>2,70 €/ Stück, j</b>