

### Produktduktinfo KW03/20

Jetzt haben wir endlich **Postelein** und **Feldsalat**. Die "Kalte" Jahreszeit hat sich bisher als sehr heizkostenfreundlich erwiesen und das schmeckt den Wintersalaten gar nicht. Sie wachsen zu schnell und unregelmäßig. Dadurch lässt sich der Erntetermin schlecht für einen bestimmten Zeitpunkt vorhersagen. Dazu macht sie die (relativ) feuchte Wärme anfällig für Krankheiten. Deswegen gab es ja zuletzt an den Festtagen praktisch nichts. Die Menge reicht zwar noch nicht für alle Kunden, aber es wächst noch etwas nach, so dass wir die Mengen in der nächsten Zeit verteilen können

Seit dieser Woche sind endlich auch wieder unsere absoluten **Lieblingsorangen** wieder verfügbar. Die Früchte der Sorte **Washington** zeichnen sich durch Süße und ein unschlagbares **Aroma** aus. Angebaut werden sie auf einer kleinen Azienda im Südwesten Siziliens. Lassen Sie sich überraschen. Solange es möglich ist - meistens während fünf bis sechs Wochen - lassen wir uns mit Ware von dort beliefern. Es lohnt sich, die Schalen der Orangen mit zu verwenden. Man kann sie **kandieren**, in **Zuckersirup** kochen und konservieren oder einfach dünn abschälen und die Schalen, luftdicht verpackt, einfrieren. Damit können Sie das köstliche Aroma für den **Sommer** konservieren und Limonaden, Kuchen, Salate und Desserts anreichern. Das Gleiche gilt auch für **Zitronen**. Diese haben jetzt ihren Höhepunkt.

Langsam kommen auch die **Avocados** in ihre beste Zeit. Wir beziehen, solange es geht, ausschließlich spanische Ware und hier am liebsten die kleinen Exemplare, die sonst aussortiert werden.

Wir können nicht immer voraussehen, in welchem **Reifegrad** uns die Avocados geliefert werden. Meistens noch eher unreif. Aber nach unseren Erfahrungen reifen diese jetzt um diese Jahreszeit gut nach. Da Avocados gut auf **Ethylen** reagieren (das Reifegas, das von vielen Früchten verströmt wird) kann man sie einfach in der Küche mit reifen Äpfeln oder Bananen zusammenlegen. Das beschleunigt die Reife. Sobald sie leicht auf Druck nachgeben, sind sie perfekt. Ab dann sollten sie in den **Kühlschrank** wandern und möglichst innerhalb von ein paar Tagen verbraucht werden.

### Marinierter Blumenkohl

1 Blumenkohl (oder Romanesco), Salz, 1-2 EL Kapern, ¼ Bund Petersilie, 3EL Zitronensaft, 6 EL Olivenöl, Salz + Pfeffer

Blumenkohl in einem Sieb kalt abbrausen. In einem Topf Wasser mit Salz zum Kochen bringen. Die Rösschen darin in ungefähr 6 Min. bissfest garen. Dann wieder ins Sieb schütten, kalt überbrausen und abtropfen lassen. Kapern mit den Blättchen von Petersilie sehr fein hacken und mit Zitronensaft + Öl verrühren. Den Zitronensaft mit Salz + Pfeffer verrühren, Olivenöl kräftig unterschlagen.

Mit Salz und Pfeffer würzen und zusammen mit Kapern und Petersilie unter die Blumenkohlröschen mischen + mind. 1 Std. ziehen lassen.

Als Beilage oder mit Toast als leichte Hauptmahlzeit.

### Schnelle Blumenkohlsuppe

1 kleinen Blumenkohl, 2 mittelgroße Kartoffeln, 1 Stange Porree, Gemüsebrühe, Pfeffer, Curry, Sahne, Schnittlauch

Blumenkohl putzen, in Röschen zerteilen. Kartoffeln in Scheiben schneiden. Porree nur das Weiße nehmen, in Ringe schneiden. Alle Zutaten in 1 1/2 l kochendes Salzwasser geben. 20 Min. garen. Blumenkohl herausnehmen, einige Röschen zur Seite stellen, restlichen Blumenkohl wieder in das Salzwasser geben. Alle Zutaten pürieren. Mit Gemüsebrühe, Pfeffer, Curry, Sahne abschmecken. Zum Schluss die Blumenkohlröschen in die Suppe geben. Mit sehr fein geschnittenem Porreegrün überstreuen.

### Spitzkohlgemüse mit Ofenkartoffeln und Kräuterquark

1 kg Kartoffeln, 3 EL Öl, 1 TL Kümmel, 1 TL Salz, 1 Spitzkohl, 1 EL Öl, 1 EL Zwiebelwürfel, Salz, Pfeffer, 250g Quark, ½ Tasse Milch, etwas saurer Sahne oder etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer, Kräuter n.B., 1 zerdrückte Knoblauchzehe

Kartoffeln gut waschen, sauber bürsten, eventuell schälen, halbieren und mit Öl in einer Schüssel vermengen, bis alles gut mit Öl benetzt ist. Kartoffeln mit der Schnittfläche nach unten auf ein gefettetes Blech setzen und bei 220°C ca. 40 Min. backen. Mit Kümmel (kann auch durch Sesam oder Kräuter provencale ersetzt werden) und Salz bestreuen. Spitzkohl waschen, in Streifen schneiden und trocken schleudern. Öl erhitzen, Zwiebelwürfel darin glasig anbraten, Spitzkohl zu den Zwiebeln geben und ca. 5 Minuten dünsten. Der Kohl sollte noch hellgrün sein und Biss haben. Mit Salz + Pfeffer abschmecken. Quark mit

Milch, etwas saurer Sahne oder etwas Olivenöl glatt rühren und mit Salz + Pfeffer, fein geschnittenen Kräutern und Knoblauch würzen.

### Tortellini und Wirsing überbacken

400 g Tortellini, etwas Öl, Salzwasser, 40 g Butter, 2 kleine Knoblauchzehen, 1 Wirsing, Pfeffer aus der Mühle, 2 Prisen Muskat, Salz, 2 TL Butter, 150 g Käse, geraspelt oder Stifte

Tortellini in Salzwasser mit Öl bissfest kochen. Butter erhitzen. Knoblauch abziehen, fein würfeln und in der Butter anschwitzen. Wirsing geputzt, gewaschen und fein geschnitten dazugeben. Alles bei kleiner Hitze zugedeckt dünsten. Gelegentlich rühren. Mit Pfeffer, Muskat und Salz würzen. Die fertigen Tortellini auf ein Sieb schütten, abschrecken und abtropfen lassen. Eine Auflaufform mit Butter ausreiben und erst den Wirsing, dann die Tortellini einfüllen. Käse drüber streuen und 20 Min. bei 200°C überbacken.

### Winterlicher Salat

1 Handvoll Feldsalat od. Postelein, 1/2 kleinen Chinakohl, ½ Stange Lauch, 1 Möhre, 1 EL Essig, 3 EL Öl, 1-2TI scharfer Senf, Salz, Pfeffer, 1 EL gehackte Kräuter, 1 Knoblauchzehe

Feldsalat putzen, Chinakohl fein schneiden und gut waschen, Lauch in feine Ringe schneiden, Möhre raspeln. Essig, Öl, Senf, Salz + Pfeffer, Kräutern und Knoblauch zu einer Salatsauce verrühren. Kurz vor dem Servieren mit dem Salat mischen. Dazu eignet sich hervorragend Röstbrot mit Kräuterbutter leicht überbacken.

**Tipp:** schmeckt auch sehr gut mit einem Joghurt dressing.

### Gemüsebratlinge

300g Möhren, 10 cm Porree, 300g Kartoffeln, 6 EL. feines Hafervollkornmehl, 2 Eier, Pfeffer, Salz, Muskat, Kräuter (z.B. Petersilie, Dill, Schnittlauch), 2 EL. Olivenöl.

Gemüse gründlich unter fließendem Wasser bürsten. Die Kartoffeln schälen; Möhren reiben, Porree in feine Ringe schneiden und mit dem Hafermehl und den Eiern mischen. Gewürze und Kräuter untermengen. Bevor die Masse Wasser zieht, kleine Küchlein aus dem Teig formen und in dem Öl von beiden Seiten goldgelb backen.

**Variationen:** Käse dazumischen oder zwischen zwei Küchlein Käsestreifen legen und mitbacken

**Vegan:** Statt der Eier noch 1-2 EL Weizenmehl

## \*\* ABO Gemüse Salat Obst

von 13.01.2020 bis 19.01.2020

### Kartoffel

11.....Tüte	<b>Kartoffeln, festk. 1,5kg</b>	Niederlande	<b>3,10 €/ Tüte</b>
12.....Tüte	<b>Kartoffeln, festk. 2,5kg</b>	Niederlande	<b>4,95 €/ Tüte</b>
13.....Tüte	<b>Kartoffeln, festk. 5kg</b>	Niederlande -	<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>	Det	<b>21,50 €/ Netz</b>

### Gemüse

1110.....kg	<b>Auberginen</b>	Spanien - kontr. Bio-Anbau	<b>5,60 €/ kg</b>
1001.....kg	<b>Avocado</b>	Spanien - kontr. Bio-Anbau	<b>6,50 €/ kg</b>
386.....kg	<b>Bataten</b>	Spanien - kontr. Bio-Anbau	<b>4,40 €/ kg</b>
170.....St.	<b>Blumenkohl, St weiß</b>	Italien - kontr. E	<b>3,60 €/ St.</b>
100.....kg	<b>Brokkoli</b>	Frankreich - kontr. Bio-Anbau	<b>5,95 €/ kg</b>
766.....Stück	<b>Cherry-Tomaten, 250gr</b>	Spanien - k	<b>1,65 €/ Stück</b>
255.....kg	<b>Chicoree</b>	Niederlande - SKAL	<b>7,45 €/ kg</b>
122.....St.	<b>Chinakohl, Stück</b>	Niederlande - Deme	<b>2,80 €/ St.</b>
1010.....kg	<b>Fenchel</b>	Italien - ICEA	<b>4,30 €/ 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.....St.	<b>Gurke Schlangen</b>	Spanien - kontr. Bio	<b>2,20 €/ St.</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>11,50 €/ kg</b>
110.....Stk	<b>Kohlrabi Stück</b>	Italien - ICEA	<b>1,80 €/ Stk</b>
540.....Stück	<b>Kresse Schale</b>	Deutschland - EG-Kont	<b>0,85 €/ Stück</b>
1211.....St.	<b>Kürbis HOKKAIDO ca 700gr+</b>	Deutsc	<b>3,20 €/ St.</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>3,90 €/ 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>2,99 €/ kg</b>
303.....kg	<b>Möhren Purple Haze</b>	Deutschland - E	<b>3,65 €/ kg</b>
302.....kg	<b>Möhren, regionale, ungewaschen</b>	2,99 €/ (kg - Dem	
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>6,90 €/ kg</b>
622.....kg	<b>Paprika, gelb</b>	Spanien - kontr. Bio-Anba	<b>7,60 €/ 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</b>
500.....Bund	<b>Petersilie, Bund</b>	Spanien - kontr. Bio-A	<b>1,89 €/ Bund</b>
382.....kg	<b>Petersilienwurzel, kg</b>	Niederlande -	<b>7,20 €/ 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>	Niederlande - Demeter Nie	<b>5,20 €/ 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>2,50 €/ Stück</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 220gr+</b>	Frankreich - kontr. Bio-A	<b>2,50 €/ St.</b>
211.....Stück	<b>Salat Endivie</b>	Italien - ICEA	<b>2,99 €/ Stück</b>
195.....Stück	<b>SAUERKRAUT lose 500gr Pck</b>	Deut:	<b>4,90 €/ kg</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 - k	<b>2,70 €/ Stk</b>
335.....St.	<b>Staudensellerie</b>	Spanien - kontr. Bio-A	<b>3,30 €/ St.</b>
1150.....Schale	<b>Suppengemüse</b>	regional eig. Anbau -	<b>2,50 €/ Schale</b>
711.....kg	<b>Tomaten</b>	Spanien - kontr. Bio-Anbau	<b>5,50 €/ kg</b>

384.....kg	<b>Topinambur</b>	Niederlande - kontr. Bio-A	<b>5,50 €/ kg</b>
133.....Stück	<b>WEISSKOHL, St</b>	regional - Bioland	<b>2,70 €/ Stück</b>
155.....Stück	<b>Wirsing, Stück</b>	Deutschland - Bioland	<b>3,90 €/ 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

1966.....Stück	<b>Ananas, Stück</b>	Elfenbeinküste - BCS	<b>3,30 €/ Stück</b>
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 Republik	<b>3,30 €/ kg</b>
1577.....kg	<b>Birnen, div. Sorten</b>	Niederlande - SKA	<b>5,10 €/ kg</b>
1633.....kg	<b>Clementinen</b>	Spanien - kontr. Bio-Anba	<b>3,50 €/ 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>
1955.....Stück	<b>Granatapfel, St</b>	Türkei - kontr. Bio-Anba	<b>1,95 €/ 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>
1630.....kg	<b>Kumquat</b>	Spanien - kontr. Bio-Anbau	<b>14,50 €/ kg</b>
1645.....kg	<b>Limetten</b>	Mexico - kontr. Bio-Anbau	<b>9,90 €/ kg</b>
1944.....Stück	<b>Mango, Stück</b>	Peru - kontr. Bio-Anbau	<b>2,60 €/ 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 - IC	<b>6,70 €/ Tüte</b>
1623.....kg	<b>Saftorangen, Kilo</b>	Spanien - kontr. Bio	<b>2,25 €/ kg</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>4,40 €/ 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</b>