

Produktduktinfo KW04/20

Normalerweise schreiben wir diesen Text erst zwei/drei Monate später, Mitte März bis Mitte April. Es geht um unsere **Regiokisten** und was wir da hineinpacken können. Wir haben ja unsere Region so definiert, dass wir alles als regional bezeichnen, was aus einem **Umkreis** von Luftlinie **100km** stammt. Google **Maps** hilft uns bei der Beurteilung. In den letzten Jahren war das Angebot immer so ausreichend, dass die konsequenten Bezieher der Regiokisten erst mit dem **Frühlingsbeginn** sehr **tapfer** sein mussten. Unsere Regiokisten sind sehr beliebt und ca 20 Prozent unserer Kunden möchten sich am Liebsten regional ernähren.

Schon jetzt besteht der **Großteil** der von unseren Kollegen in der Gegend angeboten wird nur noch aus **Knollenware** (Sellerie, Rote Bete, Schwarzer Rettich), **Kopfkohl**, **Zwiebelgewächsen** und ein paar **Kürbissen**. Nicht die beliebtesten Gemüsearten. Wie lange die Vorräte noch reichen werden, ist noch nicht abzusehen und die Situation ist zwar nicht dramatisch, aber wenig freudvoll. Damit werden die Regiokisten entweder sehr eintönig oder wir entschließen uns, die Kisten auch mit Produkten zu füllen, die einen etwas **längeren Anreiseweg** hinter sich haben. Aus Belgien und den Niederlanden gibt es noch einiges mehr, das Abwechslung verspricht, aber dann vielleicht in 200-300km Entfernung gewachsen ist. Lassen Sie uns wissen, wie Sie zu der Fragestellung stehen.

Unser neuer **Internetshop** ist startbereit. In den letzten Wochen haben wir einiges an Zeit und Hirnschmalz in die Vorbereitung investiert. Nun sind wir so weit, dass wir uns damit an die Kundschaft herantrauen können. Uns war vor allem wichtig, die **Bedienbarkeit** unseres Shops (insbesondere auf Mobilgeräten) zu verbessern und wir glauben, das ist uns hiermit gelungen. Sie werden feststellen, dass es jetzt auch keine Trennung in Shop und Homepage mehr gibt. Unter bioland-apfelbacher.de sind Sie jetzt immer sofort im Shop und können Ihre Bestellung aufgeben oder verändern.

Der Shop bietet noch einige Features (Neudeutsch), die wir in den nächsten Wochen nach und nach bearbeiten und freischalten werden. Eine Mail mit kurzer Einweisung haben wir am Freitag an alle Kunden verschickt. Eine **wichtige Neuerung** betrifft die Abos. Auf der neuen Seite haben Sie die Möglichkeit, Ihre Abos für alle **Sortimente** und Dauerbestellungen **selber zu verwalten**. Wenn es klemmt - man muss sich ja an alles gewöhnen - helfen wir gerne weiter.

Gebratene Austernpilze in Käse - Ei - Hülle

2 Eier, 85 g Hartkäse, etwas Salz, 125 g Austernpilze, Öl

Die Eier aufschlagen und mit dem geriebenen Käse mischen. Anschließend pürieren und mit etwas Salz würzen. Das Fett in einer Pfanne zerlassen. Die Austernpilze putzen, dicke Stiele wegschneiden und dann mit einer Gabel durch die Käse-Ei-Masse ziehen und sofort in die Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze von beiden Seiten braten. Dazu passt am besten ein gemischter Salat mit Balsamico-Dressing.

Weißer Belag auf Austernpilzen ist KEIN Schimmel. Dieser Belag ist das völlig unschädliche austernpilztypische Myzel. Austernpilze keimen ihre Sporen noch auf dem Pilzkörper. Dann überzieht sich der Fruchtstand (was Sie als Pilz wahrnehmen) mit dem Myzel des Austernpilzes - dem eigentlichen Pilz.

Kürbisragout mit Austernpilzen

1 Hokkaidokürbis, 250g Austernpilze, 1 -2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 2 Zweige Rosmarin, 2 EL Butterschmalz, 500ml Gemüsebrühe, 100ml Weißwein, 2 EL Rosinen, Salz, Pfeffer, Paprikapulver, 2 EL groben Senf, 1 Bd. glatte Petersilie

Kürbis waschen, putzen, entkernen (nicht schälen!) und in 2cm Würfel schneiden. Pilze putzen und in Stücke zupfen, Zwiebeln würfeln. Knoblauch fein hacken. Rosmarin Nadeln abstreifen und fein hacken und beides in Fett kurz anbraten. Kürbis, Pilze und Zwiebeln zugeben, unter Rühren 2 Min. braten, mit Brühe und Wein aufgießen. Rosinen zum Ragout geben, mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver würzen und zugedeckt ca. 15-20 Min. ziehen lassen. Kurz vor Ende der Kochzeit den Senf unterrühren und mit Petersilie gehackt, bestreuen. Dazu passen Kartoffelknödel.

Mangold-Gratin

500 g Mangold, 2 TL Essig, 500g Kartoffeln, 1 Becher Crème fraiche, 1 Ei, Pfeffer, 200g geriebener Käse, 4 El Semmelbrösel, Butter

Mangold putzen, waschen, Stiele in Streifen schneiden, Blätter ablösen und ebenfalls in Streifen schneiden. Stiele in kochendem Salzwasser mit dem Essig 5 Minuten garen, dann die Blätter zugeben und weitere 2 Minuten kochen. Kartoffeln waschen, eventuell mit etwas Kümmel kochen, pellen und in Scheiben schneiden. In eine flache Gratinform erst die Kartoffelscheiben, dann den abgetropften Mangold geben. Creme Fraiche mit Ei + Pfeffer und einem Teil des

Käse mischen über den Auflauf gießen. Den restlichen Käse mit den Semmelbröseln mischen und darüber verteilen. Mit Butterflöckchen besetzen und im vorgeheizten Backofen bei 225°C 25 Minuten überbacken.

Orangen - Rotkohl

1 kg Rotkohl, 75 g Zucker, braun, 50 g Butter, 60 ml Zitronensaft, 125 ml Orangensaft, 1 Zwiebel, 1 Lorbeerblatt, 2 Gewürznelken, Salz, Pfeffer

Den Rotkohl in feine Streifen schneiden. Zucker in einem großen Topf karamellisieren lassen, Butter zugeben und schmelzen lassen. Rotkohl zugeben und darin andünsten, mit Zitronensaft, Orangensaft, Salz und Pfeffer würzen. Lorbeerblätter und mit Nelken gespickte Zwiebel dazugeben. 1,5 Stunden garen lassen. Zwiebel und Lorbeerblätter vor dem Servieren entfernen, und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Resteverwertung: Rotkohl - Blätterteigrolle

Ca. 400g Rotkohl, vom Vortag, 1 Packung Blätterteig, 100g Feta, n.B. Chili, ½ Bd Petersilie, ½ Tasse Paniermehl (oder geriebens altes Brot)

Rotkohl mit dem gewürfeltem Feta, fein geschnittener Petersilie und Paniermehl und event. Chili gut vermischen. Blätterteigplatte auf ein Blech legen und die Rotkohlmischung mittig draufgeben. Die Seiten einschlagen und die Rolle mit etwas Milch oder Eigelb einpinseln. Bei 180°C ca. 20 Min. backen.

Bratsellerie mit Rosmarin

1 Sellerieknolle (ca. 1Kg), 4 Zweige Rosmarin, 2 Knoblauchzehen, 4 EL Olivenöl, 40g Mandelblättchen od. Stifte, 1 EL Butter

Sellerie schälen und putzen, dann vierteln und mit Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Auf mittlerer Stufe mit Deckel das Gemüse in etwa 15 Min. knapp bissfest garen. Sellerie abtropfen und etwas abkühlen lassen.

Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Sellerie in etwa 1 cm dicke Scheiben und dann in Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne heiß werden lassen. Mandelblättchen od. Stifte einrühren und so lange braten, bis sie goldgelb sind, herausfischen. Sellerie mit Rosmarin in die Pfanne füllen und bei mittlerer Hitze 8-10 Min. braten, bis die Selleriewürfel leicht gebräunt sind. Dabei immer wieder durchrühren. Knoblauch untermischen und kurz weiterbraten. Sellerie mit Salz und Pfeffer würzen, Butter mit den Mandeln unterziehen und noch einmal abschmecken.

** ABO Gemüse Salat Obst

von 20.01.2020 bis 26.01.2020

Kartoffel

11.....Tüte	Kartoffeln, festk. 1,5kg	Niederlande	3,10 €/ Tüte
12.....Tüte	Kartoffeln, festk. 2,5kg	Niederlande	4,95 €/ Tüte
13.....Tüte	Kartoffeln, festk. 5kg	Niederlande -	9,45 €/ Tüte
22.....kg	Kartoffeln, mehlig 2,5 kg	regional - l	7,15 €/ kg
15.....Netz	Kartoffeln, vorw. festk. 12,5kg	Det	21,50 €/ Netz

Gemüse

1110.....kg	Auberginen	Spanien - Consejo Regulac	6,65 €/ kg
967.....Stück	Austernpilze 250g Schale	Italien - k	2,30 €/ Stück
1001.....kg	Avocado	Spanien - Consejo Regulador d	6,90 €/ kg
386.....kg	Bataten	Spanien - kontr. Bio-Anbau	4,40 €/ kg
170.....St.	Blumenkohl, St weiß	Frankreich - ko	4,20 €/ St.
100.....kg	Brokkoli	Italien - ICEA	5,90 €/ kg
766.....Stück	Cherry-Tomaten, 250gr	Spanien - k	1,99 €/ Stück
255.....kg	Chicoree	Niederlande - SKAL	7,45 €/ kg
122.....Stück	Chinakohl, Stück	Niederlande - Deme	2,80 €/ Stück
1010.....kg	Fenchel	Italien - ICEA	3,70 €/ kg
422.....kg	Gemüsezwiebel kg	Spanien - kontr.	2,60 €/ kg
160.....kg	Grünkohl, kg	regional - Bioland	4,50 €/ kg
911.....St.	Gurke Schlangen	Spanien - kontr. Bio	2,50 €/ St.
590.....kg	Ingwer	Peru - kontr. Bio-Anbau	11,00 €/ kg
456.....Stück	Knoblauch-KNOLLE	Spanien - kontr. E	11,50 €/ kg
110.....Stk	Kohlrabi Stück	Spanien - kontr. Bio-An	1,75 €/ Stk
540.....Stück	Kresse Schale	Deutschland - EG-Kont	0,85 €/ Stück
1212.....Stück	Kürbis Hokkaido KLEIN 500gr+	De	2,30 €/ Stück
591.....kg	Kurkuma frisch	Peru - kontr. Bio-Anba	12,90 €/ kg
833.....kg	Mangold, grün	Italien - kontr. Bio-Anba	3,50 €/ kg
395.....kg	Meerrettich, kg	Deutschland - kontr. E	12,50 €/ kg
300.....kg	Möhren	Belgien - kontr. Bio-Anbau	2,99 €/ kg
303.....kg	Möhren Purple Haze	Deutschland - E	3,50 €/ kg
302.....kg	Möhren, regionale, ungewaschen	regional - Dem	2,99 €/ kg
633.....kg	Paprika grün	Spanien - kontr. Bio-Anba	6,30 €/ kg
611.....kg	Paprika rot	Spanien - SKAL	6,75 €/ kg
612.....kg	Paprika spitz, rot	Spanien - kontr. Bio	6,75 €/ kg
622.....kg	Paprika, gelb	Spanien - kontr. Bio-Anba	7,60 €/ kg
380.....kg	Pastinaken	Niederlande - kontr. Bio-Ant	4,90 €/ kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo	Spani	16,50 €/ kg
500.....Bund	Petersilie, Bund	Spanien - kontr. Bio-A	1,89 €/ Bund
382.....kg	Petersilienwurzel, kg	Niederlande -	6,90 €/ kg
966.....kg	Pilze Austernpilze, Kilo	Deutschland	14,50 €/ kg
988.....kg	Pilze Kräuterseitling	Deutschland - E	27,00 €/ kg
955.....kg	Pilze Steinchampignons	Deutschland	11,25 €/ kg
440.....kg	Porree, Kilo	Deutschland - Bioland	5,20 €/ kg
278.....kg	Radicchio, kg	Italien - kontr. Bio-Anbau	6,30 €/ kg
371.....kg	Rettich schwarz	regional eig. Anbau -	3,20 €/ kg
541.....Stück	Rettichkresse, rot	Deutschland - EG-	1,30 €/ Stück
120.....kg	Rosenkohl	regional eig. Anbau - Bioland	5,60 €/ kg
344.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr	Niederlan	2,50 €/ Stück
340.....kg	Rote Bete, Kilo	regional - Bioland	3,40 €/ kg
144.....St.	Rotkohl Stück	regional eig. Anbau - Bi	3,90 €/ St.
201.....St.	Salat 1 250gr+	Frankreich - kontr. Bio-A	2,30 €/ St.
211.....Stück	Salat Endivie	Italien - ICEA	3,15 €/ Stück
195.....Stück	SAUERKRAUT lose 500gr Pck	Deut	4,90 €/ kg
433.....kg	Schalotten	Niederlande - SKAL	4,95 €/ kg
388.....kg	Schwarzwurzeln	Deutschland - Biolar	5,65 €/ kg
331.....Stück	Sellerie, Stück	Deutschland - Bioland	3,50 €/ Stück
188.....Stk	Spitzkohl, Stück 500gr+	Spanien - k	3,20 €/ Stk
335.....St.	Staudensellerie	Spanien - kontr. Bio-A	3,30 €/ St.
118.....Stück	Steckrüben, Stück ca 0,6kg+	Deut	2,50 €/ Stück
1150.....Schale	Suppengemüse	regional eig. Anbau -	2,50 €/ Schale

711.....kg	Tomaten	Spanien - kontr. Bio-Anbau	4,40 €/ kg
384.....kg	Topinambur	Niederlande - kontr. Bio-A	5,50 €/ kg
133.....Stück	WEISSKOHL, St	regional - Bioland	2,70 €/ Stück
152.....Stück	Wirsing, 500gr+	regional - Bioland	2,70 €/ Stück
1200.....kg	Zucchini, Kilo	Marokko - kontr. Bio-Anb	7,30 €/ kg
400.....kg	Zwiebeln	Deutschland - Naturland	2,70 €/ kg
411.....kg	Zwiebeln, rot	Deutschland - Naturland	3,35 €/ kg

Obst

1500.....kg	Äpfel 1, diverse Sorten	regional - Bi	3,70 €/ kg
1501.....kg	Äpfel 2, diverse Sorten	regional - Bi	3,70 €/ kg
1522.....kg	Äpfel Topaz	regional - Bioland	3,70 €/ kg
1533.....Tüte	Äpfel Topaz, 3kg Beutel	regional - B	8,95 €/ Tüte
1911.....kg	Bananen, Kilo	Dominikanische Republik	3,30 €/ kg
1577.....kg	Birnen, div. Sorten	Niederlande - SKA	5,10 €/ kg
1620.....kg	Blutorangen, Kilo	Italien - ICEA	3,80 €/ kg
1633.....kg	Clementinen	Italien - ICEA	4,20 €/ kg
1981.....Stück	Datteln Mazafati 250g	Iran - kontr. Bic	4,99 €/ Stück
	<i>Frische Datteln aus dem IRAN</i>		
1980.....Stück	Datteln, 250gr	Tunesien - kontr. Bio-Anl	3,60 €/ Stück
1888.....kg	Erdnüsse 250gr Btl	Ägypten - kontr. E	10,90 €/ kg
1955.....Stück	Granatapfel, St	Türkei - kontr. Bio-Anba	1,90 €/ Stück
1640.....kg	Grapefruit, kg	Spanien - kontr. Bio-Ant	4,30 €/ kg
1855.....kg	Haselnüsse	Niederlande - SKAL	10,50 €/ kg
1922.....kg	Kiwi, Kilo	Italien - kontr. Bio-Anbau	4,50 €/ kg
1630.....kg	Kumquat	Spanien - kontr. Bio-Anbau	14,50 €/ kg
1645.....kg	Limetten	Dominikanische Republik - EG	9,90 €/ kg
1944.....Stück	Mango, Stück	Peru - kontr. Bio-Anbau	2,30 €/ Stück
1881.....Stück	Maronen gegart 200gr	Frankreich - l	6,50 €/ Stück
1600.....kg	Orangen	Italien - ICEA	3,35 €/ kg
1622.....Tüte	Saftorangen, Beutel 3kg	Italien - ICEA	5,99 €/ Tüte
1623.....kg	Saftorangen, Kilo	Spanien - kontr. Bio	2,25 €/ kg
1866.....kg	Walnüsse, frisch	Frankreich - kontr. B	12,50 €/ kg
1644.....kg	Zitronen	Spanien - kontr. Bio-Anbau	4,40 €/ kg

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

11851.....Stück	Rotkohl im Glas 720ml	Deutschland	2,49 €/ Stück
11850.....Stück	Sauerkraut servierfertig 500gr	De	2,70 €/ Stück