

## Käse der Woche KW 06 (10.-16.02.) Terschellinger Gouda alt.

10 Monate gereifter vollmundiger Hartkäse mit feinen Salzkristallen. NL, 50% Fett i. Tr., Rinde nicht verzehrbar. Zutaten: MILCH, Salz, Milchsäurekulturen, mikrob. Lab.

**Stück ca. 200g, € 25,90 / 100g ; Art.-Nr. 5041**

### Produktduktinfo KW06/20

In unserer **Landwirtschaftshalle** sieht es zurzeit manchmal aus, wie in einem Schlachtbetrieb. Die Mitarbeiter sind verummumt, wasserdicht gekleidet - auf dem Boden, riesige, blutigrote Pfützen. **Rote Bete** wird gewaschen. Mit dem Gabelstapler werden ganze Großkisten angehoben. Darin die Rote Bete und Erde. So eine Kiste wiegt gut 400 Kilo und je nachdem, wie nass es bei der Ernte war, befindet sich darin mehr oder weniger Erde. Die muss entfernt werden. Es sieht hübsch aus, wie die Knollen schon wieder austreiben (der Frühling ist aus ihrer Sicht nicht mehr so weit) und zarte, **hellgrün-rosarote Blätter** nach oben strecken. Die Kisten werden hoch über Kopf in eine riesige Waschmaschine gekippt. Die entfernt schon einen Großteil der Erde. Weil soviel **Schlamm** dabei entsteht, den der der Ablauf nicht ganz fassen kann, verstopft er und die rötlichen Laachen entstehen. Der rötliche Modder wird über ein Sickerbecken in unseren großen Garten geleitet, wo das Wasser im Sommer ein kleines **Feuchtbiotop** und die Kopfweiden nährt. Danach kommt die Bete noch in eine Waschstraße, wird sortiert, geputzt, abgewogen und kommt ins Kühlhaus um bald die Kisten in dieser Woche zu füllen. **So viel Arbeit.**

Die **Sortimente** sind in dieser Woche **winterlich-knollig**. Die Lager mit der Herbsternste sind noch gefüllt und bis zum nächste Frühjahr müssen sie leer und geputzt sein. Der **Wirsing** kommt aus Belgien und ist wirklich **prätig**. Wir haben ihn auch in die Regionalsortimente gepackt, obwohl er nicht wirklich regional ist. Gewachsen ist er westlich von Brüssel. Hier in der Region 100km um den Betrieb gibt es nicht mehr viel Abwechslung. Wie schmal das Angebot ist, können Sie in unserer Regioliste im Shop sehen. Der Topinambur und die Pastinaken in den Regiokiste stammen aus den Niederlanden.

Die tollen **Orangen** sind inzwischen auch abgeerntet und verkauft. Ein paar Kisten haben wir noch da. Dafür gibt es leckere **Blutorangen** und viele **Avocados**. Die kommen immer sehr hart und grün zu uns, aber nach unseren Erfahrungen reifen sie in ein paar Tagen zuverlässig nach. So wie man Früchte nach ihrem Zuckergehalt beurteilt, werden Avocados nach dem Fettgehalt bewertet. Der ist inzwischen wirklich gut und verspricht prima **Guacamoles** und **Salsas**.

Haben Sie noch Probleme im neuen **Shop**? Dann melden Sie sich bei uns. **Wir helfen.**

### Topinambur mit Wirsing

400g Topinambur, 300g Wirsing, 1 Zwiebel, 3 EL Öl, Salz, Pfeffer, Muskat, 1 Knoblauchzehe, 0,2 L Rotwein, ¼ L Wasser, 2 EL Petersilie, fein gehackt

Topinambur mit der Gemüsebürste gründlich reinigen, klein schneiden. Wirsing waschen, putzen, klein schneiden. Zwiebel fein hacken und in Öl andünsten. Das Gemüse nacheinander hingeben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat fein abschmecken. Knoblauch dazupressen und alles zugedeckt 10 Min. dünsten. Rotwein und Wasser dazugießen und solange köcheln lassen, bis ein Drittel der Flüssigkeit verdunstet ist. Petersilie unterheben und anrichten.

### Tomaten - Avocado - Salsa

0,4kg Tomaten, 1 Avocado, 2 Knoblauchzehen, 1 Zwiebel, etwas Koriander oder Petersilie, 3 EL Olivenöl, Saft 1 Zitrone, Salz und Pfeffer

Die Tomaten n.B. häuten und würfeln, die Avocado schälen, entkernen und klein würfeln, die Zwiebel fein hacken, den Knoblauch klein hacken. Alles mit dem Öl und dem Zitronensaft mischen - mit klein gehacktem Koriander/Petersilie, etwas Salz und Pfeffer abschmecken und im Kühlschrank durchziehen lassen. Dazu passen Spaghetti.

### Pastinakenauflauf

1-2 Zwiebeln, 0,3kg Möhren, 0,4kg Pastinake, 0,3kg Kartoffeln, 150 g Crème fraîche, 150 ml Schlagsahne, 1 Zehe Knoblauch, 1 Prise Muskat, 1 gehäufter TL Kräutersalz Pfeffer, 80 g Hartkäse

Zwiebeln in feine Ringe schneiden und in einer passenden, gefetteten Auflaufform verteilen. Möhren, Pastinaken und Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden oder hobeln und gleichmäßig in der Form verteilen. Creme fraiche, Schlagsahne und Gewürze gut verrühren und über das Gemüse gießen. Den Auflauf im vorgeheizten Ofen bei 180° Umluft zuerst 25 Minuten backen, erst dann den geriebenen Käse darüber verteilen und noch 30 Minuten überbacken. Im ausgeschalteten Backrohr noch 10 Min. durchziehen lassen.

### Rote-Bete-Püree in Olivenöl

500g Rote , 2 Zwiebeln, 1 Tasse Olivenöl, Salz, 3 Knoblauchzehen, 500g Joghurt, 2 EL Petersilie

Rote Bete sehr gut waschen und in einem Topf Wasser 10-15 Min. vorkochen. Dann abgießen, schälen und fein reiben. Zwiebeln klein schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin 2-3 Min. glasig dünsten. Die Rote Bete zufügen und zugedeckt bei schwacher Hitze

ca. 10 Min. dünsten. Hin und wieder rühren, damit die Masse nicht anbrennt. Joghurt und durchgepressten Knoblauch mit dem Püree vermischen und mit Petersilie bestreut servieren.

Tip: schmeckt auch hervorragend mit Möhren!

### Petersilienwurzel Suppe mit Chili Croutons

1 Zwiebel, 500g Petersilienwurzel, 100g Mandeln, 1 EL Rapsöl, 1 Ltr. Wasser, 4 Scheiben Toastbrot, Chilipulver, 100g Crème fraiche

Zwiebel würfeln. Petersilienwurzel schälen und in Scheiben schneiden. Mandeln grob hacken und in einem großen Topf ohne Fett anrösten. Zwiebel und Petersilienwurzeln mit etwas Öl dazugeben und bei schwacher Hitze andünsten. Mit Wasser ablöschen. Die Suppe ca. 30 Min. bei schwacher Hitze im geschlossenen Topf köcheln. Toastbrot würfeln und in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Mit Chilipulver bestäuben. Suppe pürieren, mit Crème fraiche verrühren, salzen, pfeffern und mit den Croutons bestreut servieren.

### Überbackene Sellerierösti

250 g Kartoffeln, 250 g Knollensellerie, 2 EL Bratfett, 2 EL Butter (oder Olivenöl), 125 g Raclettekäse

Kartoffeln und Sellerie waschen, schälen, grob reiben, mischen und leicht salzen. Bratfett erhitzen. Die Kartoffel-Sellerie-Mischung hineingeben. Unter gelegentlichem Wenden goldbraun braten, dabei nach und nach noch Butter dazugeben. Käse in Scheiben schneiden. Auf die fertigen Sellerierösti legen und bei 180 Grad 5 Minuten überbacken.

### Wirsing mit Sahnehaube

1 Wirsing (ca. 600g), 200g Emmentaler, gerieben, 1 Eigelb, 1 Msp geriebene Muskatnuß, 1 Msp weißer Pfeffer, 200g Sahne, 1 gestr. TL Paprika, süß, 1 Msp Kräutersalz, 1 Eiweiß

Äußere Blätter vom Wirsing entfernen. Wirsing vierteln in Streifen schneiden und in leicht gesalzenem Wasser ca. 2 Minuten garen. Den geriebenen Emmentaler mit Eigelb, Muskat und Pfeffer mischen. Die Sahne mit Paprika und Kräutersalz steif schlagen. Eiweiß steif schlagen. Schlagsahne und Eischnee unter die Käsemasse ziehen, in eine feuerfeste Form geben, Käsemasse auf dem Wirsing verteilen und das Ganze im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad überbacken. Dazu: Salzkartoffeln und Salat

## \*\* ABO Gemüse Salat Obst

von 03.02.2020 bis 09.02.2020

### Kartoffel

11.....Tüte	<b>Kartoffeln, festk._1,5kg</b> Deutschland	<b>3,10 €/ Tüte</b>
12.....Tüte	<b>Kartoffeln, festk._2,5kg</b> Deutschland	<b>4,95 €/ Tüte</b>
13.....Tüte	<b>Kartoffeln, festk._5kg</b> Deutschland -	<b>9,45 €/ Tüte</b>
22.....Tüte	<b>Kartoffeln, mehlig 2,5 kg</b> regional - I	<b>4,95 €/ Tüte</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>7,90 €/ kg</b>
1001.....kg	<b>Avocado</b> Spanien - kontr. Bio-Anbau	<b>6,75 €/ kg</b>
386.....kg	<b>Bataten</b> Spanien - kontr. Bio-Anbau	<b>4,40 €/ kg</b>
343.....kg	<b>Bete rot/weiß</b> regional eig. Anbau - Bio	<b>3,30 €/ kg</b>
170.....St.	<b>Blumenkohl, St weiß</b> Frankreich - ko	<b>4,40 €/ St.</b>
100.....kg	<b>Brokkoli</b> Italien - kontr. Bio-Anbau	<b>5,50 €/ kg</b>
766.....Stück	<b>Cherry-Tomaten, 250gr</b> Spanien - C	<b>1,99 €/ Stückerle</b>
255.....kg	<b>Chicoree</b> Niederlande - SKAL	<b>7,90 €/ kg</b>
122.....Stück	<b>Chinakohl, Stück</b> Niederlande - Deme	<b>2,95 €/ Stückerle</b>
244.....kg	<b>Feldsalat</b> regional eig. Anbau - Bioland	<b>22,50 €/ kg</b>
1010.....kg	<b>Fenchel</b> Italien - ICEA	<b>3,90 €/ kg</b>
422.....kg	<b>Gemüsezwiebel kg</b> Spanien - kontr.	<b>2,60 €/ kg</b>
911.....St.	<b>Gurke Schlangen</b> Spanien - kontr. Bio	<b>2,90 €/ St.</b>
590.....kg	<b>Ingwer</b> Peru - kontr. Bio-Anbau	<b>11,00 €/ kg</b>
288.....kg	<b>Japanese Greens Mischung</b> Deut	<b>17,90 €/ kg/ter</b>
456.....Stück	<b>Knoblauch-KNOLLE</b> Spanien - kontr. E	<b>11,50 €/ kg</b>
110.....Stk	<b>Kohlrabi Stück</b> Italien - Naturland	<b>1,95 €/ Stk</b>
540.....Stück	<b>Kresse Schale</b> Deutschland - EG-Kont	<b>0,85 €/ Stück</b>
1212.....Stück	<b>Kürbis Hokkaido KLEIN 500gr+</b> Nie	<b>2,99 €/ Stückerle</b>
591.....kg	<b>Kurkuma frisch</b> Peru - kontr. Bio-Anba	<b>14,90 €/ kg</b>
833.....kg	<b>Mangold, grün</b> Italien - ICEA	<b>4,10 €/ 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>3,70 €/ kg</b>
162.....Stück	<b>Palmkohl, Bund ca 500gr</b> regional ei	<b>4,30 €/ Stückerle</b>
633.....kg	<b>Paprika grün</b> Spanien - kontr. Bio-Anba	<b>6,50 €/ kg</b>
611.....kg	<b>Paprika rot</b> Spanien - kontr. Bio-Anbau	<b>7,20 €/ kg</b>
612.....kg	<b>Paprika spitz, rot</b> Spanien - kontr. Bio	<b>7,20 €/ 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>5,10 €/ kg</b>
677.....kg	<b>Peperoni rot oder grün Kilo</b> Spanii	<b>16,50 €/ kg/unbau</b>
500.....Bund	<b>Petersilie, Bund</b> Spanien - kontr. Bio-f	<b>1,99 €/ Bund</b>
382.....kg	<b>Petersilienwurzel, kg</b> Niederlande -	<b>6,10 €/ kg,u</b>
966.....kg	<b>Pilze Austernpilze, Kilo</b> Deutschland	<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> Deutschland - Bioland	<b>5,20 €/ kg</b>
278.....kg	<b>Radicchio, kg</b> Italien - ICEA	<b>7,20 €/ 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>6,50 €/ kg</b>
344.....Stück	<b>Rote Bete Vakuum 500gr</b> Niederlan	<b>2,50 €/ Stückerle,u</b>
340.....kg	<b>Rote Bete, Kilo</b> regional eig. Anbau - Bi	<b>3,40 €/ kg</b>
144.....St.	<b>Rotkohl Stück</b> Deutschland - Bioland	<b>4,30 €/ St.</b>
201.....St.	<b>Salat 1 250gr+</b> Frankreich - kontr. Bio-A	<b>2,50 €/ St.</b>
211.....Stück	<b>Salat Endivie</b> Italien - ICEA	<b>3,60 €/ Stück</b>
195.....Stück	<b>SAUERKRAUT lose 500gr Pck</b> Deut:	<b>4,90 €/ kg,d</b>
433.....kg	<b>Schalotten</b> Deutschland - Naturland	<b>6,90 €/ kg</b>
388.....kg	<b>Schwarzwurzeln</b> Niederlande - kontr.	<b>4,95 €/ kg</b>
330.....kg	<b>Sellerie, kg</b> regional eig. Anbau - Biolan	<b>3,30 €/ kg</b>
335.....St.	<b>Staudensellerie</b> Spanien - kontr. Bio-f	<b>3,90 €/ St.</b>
118.....Stück	<b>Steckrüben, Stück ca 0,6kg+</b> Deut:	<b>2,50 €/ Stückerle</b>
1150.....Schale	<b>Suppengemüse</b> regional eig. Anbau -	<b>2,50 €/ Schale</b>

711.....kg	<b>Tomaten</b> Spanien - Naturland	<b>4,90 €/ kg</b>
384.....kg	<b>Topinambur</b> Niederlande - kontr. Bio-Ai	<b>5,70 €/ kg</b>
133.....St.	<b>WEISSKOHL, St</b> Deutschland - Bioland	<b>2,90 €/ St.</b>
155.....St.	<b>Wirsing, Stück</b> Belgien - kontr. Bio-Ant	<b>2,90 €/ St.</b>
1200.....kg	<b>Zucchini, Kilo</b> Marokko - kontr. Bio-Anb	<b>7,90 €/ 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 Republik	<b>3,30 €/ 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>
1620.....kg	<b>Blutorangen, Kilo</b> Italien - ICEA	<b>3,35 €/ kg</b>
1633.....kg	<b>Clementinen</b> Marokko - Consejo Regul	<b>5,90 €/ 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>
1640.....kg	<b>Grapefruit, kg</b> Italien - ICEA	<b>3,60 €/ kg</b>
1922.....kg	<b>Kiwi, Kilo</b> Italien - kontr. Bio-Anbau	<b>4,30 €/ kg</b>
1630.....kg	<b>Kumquat</b> Spanien - kontr. Bio-Anbau	<b>14,50 €/ kg</b>
1645.....kg	<b>Limetten</b> Dominikanische Republik - EG	<b>9,90 €/ kg</b>
1635.....kg	<b>Mandarinen, Kilo</b> Italien - ICEA	<b>4,95 €/ kg</b>
1944.....Stück	<b>Mango, Stück</b> Peru - kontr. Bio-Anbau	<b>1,95 €/ Stück</b>
1881.....Stück	<b>Maronen gegart 200gr</b> Frankreich - I	<b>6,50 €/ Stückerle</b>
1634.....kg	<b>Mineolas</b> Spanien - kontr. Bio-Anbau	<b>5,50 €/ kg</b>
1600.....kg	<b>Orangen</b> Italien - ICEA	<b>3,35 €/ kg</b>
1622.....Tüte	<b>Saftorangen, Beutel 3kg</b> Italien - ICE	<b>5,99 €/ 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> Italien - Demeter	<b>4,95 €/ 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>