

Produktinfo KW07/20

Während der Karnevalstage ist unser Hofladen regulär geöffnet:

Montag bis Freitag von 9-19 Uhr und Samstag von 9-14 Uhr

gut kann man dorthin an **Karneval** flüchten und Kaffeetrinken, Kuchen oder Quiche essen oder zu Hofladenöffnungszeiten und bei schönem Wetter, gemütlich, über unser **schönes Gelände** spazieren.

Auch bei der Kistenauslieferung gibt es keine Verschiebung. Lediglich am **Rosenmontag** haben alle unsere Bäcker geschlossen und wir können **kein Brot** anbieten.

Unsere **Gärtner** wollen endlich ihre **Lager** leer bekommen. Das was noch an Sellerie, Rettich und Roter Bete in Großkisten lagert, fängt entweder wieder an auszutreiben oder hat Probleme mit Fäulnis. Das erhöht den Verlust und die Arbeit beim Putzen und Waschen.

Merkwürdig. Viele Kunden wollen unbedingt regionale Produkte in ihren Kisten und bestellen die **Regiosortimente** (dabei machten die jetzt zugegeben nicht mehr viel Spaß). Geben wir aber Knollen, Kohl und Rüben hinein, verschwinden diese **fast zur Hälfte** wieder aus den Bestellungen. Abstimmung mit der Maus. Wir machen es, wie die Hotels in den Urlaubsgebieten und überbuchen. Es wird von uns viel mehr Ware eingepflanzt, als vorhanden ist, weil wir wissen, dass das Meiste sowieso wieder abgewählt wird. Ein Blick in unsere **Regionalpreisliste** zeigt, dass es nur noch sehr wenig Auswahl gibt und ausgerechnet fast nur noch wenig geliebte Produkte.

Dabei ist es uns, bei aller wünschenswerten **Regionalität** auch wichtig, das Angebot auch **saisonal passend** zu gestalten. Ein großer Teil der Ware kommt jetzt schließlich aus Südeuropa. Die Kollegen dort haben sich auf uns eingestellt. Was dort jetzt gut wachsen kann, wird produziert und uns angeboten.

In dieser Woche haben wir schönen bunten **Mangold** und **Butternut** aus Italien. Produzenten aus **Spanien** haben es schwer. Der **Wintereinbruch** vor zwei Wochen hat dort seine Spuren hinterlassen und es ist noch nicht abzusehen, wie viele Kulturen dort nachhaltige **Schäden** davongetragen haben.

Kürbispfanne

1 Kürbis, Saft ½ Zitrone, Salz, 3 Zwiebeln, 2 EL Öl, 100g Crème fraîche, Cayennepfeffer, 1TL Honig/Zucker, 1 Pr. Koriander n.B., 2 Stängel glatte Petersilie

Kürbis waschen, putzen, Hokkaido ungeschält in ca. 2cm große Würfel schneiden, Butternut erst in Scheiben schneiden, diese schälen und entkernen, dann würfeln. Mit Zitronensaft beträufeln, mit Salz bestreuen und etwas durchziehen lassen. Zwiebeln würfeln und in Öl andünsten. Kürbis zugeben, 3 Min unter Wenden anbraten, dann auf kleiner Flamme zugedeckt 10- 15 Min. garen. Creme Fraiche einrühren, mit Cayennepfeffer, Honig, Koriander abschmecken. Petersilie fein gehackt unterrühren.

Schwarzer Rettichsalat mit Apfel und Orange

1 schwarzer Rettich, 1 Apfel, 100g Joghurt, 100g Schmand, Honig, Salz u. Pfeffer, 1 Orange

Rettich schälen, waschen und reiben. Apfel waschen und ungeschält zu dem Rettich reiben Joghurt, Schmand, Honig, Salz + Pfeffer zu einer Sauce verrühren und mit dem Rettich-Apfel mischen. Orange schälen, in kleine Stücke schneiden und unter den Rettich mischen.

Rettichsuppe

Ca. 200g Rettich , 20 g Butter oder Margarine, 1 Zwiebel, ½ TL abger. Zitronenschale, 750 ml Gemüsebrühe, 125 g Schmand, 1EL Mehl, Pfeffer, Salz, Petersilie

Rettich waschen, n.B. schälen und grob raspeln. Klein gehackte Zwiebel in der zerlassenen Butter andünsten. Zitronenschale zugeben und mit Brühe auffüllen. Schmand und Mehl verrühren, in die kochende Suppe geben und 5 Min auf mittlerer Flamme kochen lassen. Den Rettich in der Suppe 2 Min. mitkochen. Suppe mit Pfeffer + Salz abschmecken und mit Petersilie bestreut anrichten.

Kartoffel - Mangold - Gemüse

500 g Kartoffeln, 500 g Mangold, 1 große Zwiebel, 1 Msp Chili, Salz, 1 EL Butterschmalz, 100 ml Sahne

Kartoffeln schälen und in 2 cm große Würfel schneiden. In eine große Pfanne geben, mit Salz und Chili bestreuen und ca. 1 cm hoch Wasser auffüllen. Einen Deckel auflegen und aufkochen lassen, dann den Deckel abnehmen und so lange kochen, bis das Wasser verdunstet ist, und die Kartoffeln etwas weich geworden sind. Zwiebel schälen und würfeln, Mangold waschen und Blatt u. Stiel jeweils in Streifen schneiden. Kartoffelwürfel in der Pfanne etwas an den Rand schieben, in der Mitte das Butterschmalz schmelzen lassen und darin erst die Zwiebeln, dann die Mangoldstiele anbraten. Dann alles vermischen, so dass die Kartoffeln auch noch etwas mitgebraten werden. Nach ca. 3 Min. die

Blätter dazugeben, etwas unterrühren und den Deckel wieder aufsetzen. Nach weiteren 3 Minuten den Deckel abnehmen, Sahne unterrühren, nochmal aufkochen lassen und abschmecken.

Selleriesalat mit Ingwer

1 Knollensellerie, 2 süße Äpfel, 1/8 l süße Sahne, 2 Ei Essig, Salz, ½ TL Zitronenschale, Ingwer

Sellerie halb grob, halb fein reiben. Äpfel ebenso reiben. Sahne unterrühren und mit Essig verrühren. Mit Salz, Zitronenschale und Ingwer abschmecken. Dazu schmeckt Omelette mit Mangold oder Käse.

Selleriepüfferchen mit Apfelschmand

½ Zitrone, 200g Schmand, 1 kleiner Apfel, 1 Zwiebel, Salz, schwarzer Pfeffer, 400g Knollensellerie, 1 Kartoffel, 60g Walnußkerne (od.Mandeln), 2 Eier, 3 EL Mehl, 50g Butterschmalz

Zitrone schale abreiben, Saft auspressen und mit Schmand verrühren. Apfel evtl. schälen, entkernen, klein raspeln. Zwiebel sehr fein schneiden und mit dem Apfel unter den Schmand rühren, mit Salz + Pfeffer würzen. Sellerie schälen, grob raspeln. Kartoffel schälen, fein reiben und mit gehackten Walnüssen, Eiern und Mehl unter den Sellerie mischen, mit Zitronenabrieb, Salz u. Pfeffer würzen. Im Fett flachdrücken und von jeder Seite etwa in 3 Min goldbraun braten. Mit dem Apfelschmand servieren.

Schafskäse - Zucchini - Quiche

130 g Mehl, 20 g Parmesan, ½ TL Salz, 65 g Butter, 1 Ei, n. B. Kräuter der Provence, 400g Zucchini , 2 Eier, 150 g Schafskäse, 30 g Sonnenblumenkerne, 15 g Parmesan, 75 g saure Sahne, etwas Öl

Für den Teig Mehl, Parmesan, Salz, Butter, Ei und Kräuter miteinander verkneten, eine Kugel formen und 30 Min. im Kühlschrank ruhen lassen. Zucchini längs vierteln, in Scheiben schneiden, diese in etwas Öl anbraten, abkühlen lassen.

Den Teig ausgerollt in die Springform legen, einen Rand formen. Im vorgeheizten Ofen bei 170°C (Umluft) ca. 20 Minuten backen, bis der Boden schön gebräunt ist. Eier trennen, die Eiweiße steif schlagen. Den Schafskäse in kleine Würfel schneiden und mit Eigelben, saurer Sahne, Parmesan und Sonnenblumenkernen verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence würzen. Zum Schluss die Zucchinischeiben und den Eischnee unterheben. Die Springform aus dem Ofen holen und die Schafskäsemasse gleichmäßig darauf verteilen. Für weitere 20 Minuten bei 170°C (Umluft) backen, bis das Ei gestockt ist und die Oberfläche eine schöne braune Farbe angenommen hat.

** ABO Gemüse Salat Obst

von 10.02.2020 bis 16.02.2020

Kartoffel

| | | |
|-------------|---|----------------------|
| 40.....kg | Backofen Kartoffeln regional - Biolan | 3,20 €/ kg |
| 11.....Tüte | Kartoffeln, festk. 1,5kg Deutschland | 3,10 €/ Tüte |
| 12.....Tüte | Kartoffeln, festk. 2,5kg Deutschland | 4,95 €/ Tüte |
| 13.....Tüte | Kartoffeln, festk. 5kg Deutschland - | 9,45 €/ Tüte |
| 22.....kg | Kartoffeln, mehlig 2,5 kg regional - l | 4,95 €/ kg |
| 15.....Netz | Kartoffeln, vorw. festk. 12,5kg Det | 21,50 €/ Netz |

Gemüse

| | | |
|-----------------|--|------------------------|
| 1110.....kg | Auberginen Spanien - kontr. Bio-Anbau | 9,90 €/ kg |
| 1001.....kg | Avocado Spanien - kontr. Bio-Anbau | 7,90 €/ kg |
| 386.....kg | Bataten Spanien - kontr. Bio-Anbau | 4,40 €/ kg |
| 343.....kg | Bete rot/weiß regional eig. Anbau - Bio | 3,30 €/ kg |
| 170.....St. | Blumenkohl, St weiß Frankreich - ko | 4,20 €/ St. |
| 100.....kg | Brokkoli Italien - ICEA | 5,60 €/ kg |
| 766.....Stück | Cherry-Tomaten, 250gr Spanien - C | 1,99 €/ Stückle |
| 255.....kg | Chicoree Niederlande - SKAL | 7,90 €/ kg |
| 122.....Stück | Chinakohl, Stück Niederlande - Deme | 2,85 €/ Stück |
| 244.....kg | Feldsalat regional eig. Anbau - Bioland | 20,50 €/ kg |
| 1010.....kg | Fenchel Spanien - kontr. Bio-Anbau | 3,90 €/ kg |
| 422.....kg | Gemüsezwiebel kg Spanien - kontr. | 2,60 €/ kg |
| 911.....St. | Gurke Schlangen Spanien - kontr. Bio | 2,90 €/ 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 Italien - Naturland | 1,95 €/ Stk |
| 540.....Stück | Kresse Schale Deutschland - EG-Kont | 0,85 €/ Stück |
| 1215.....kg | Kürbis HOKKAIDO rot, kg Deutschla | 3,30 €/ kg |
| 1222.....St. | Kürbis, Butternut Spanien - kontr. Bio | 2,80 €/ St. |
| 591.....kg | Kurkuma frisch Peru - kontr. Bio-Anba | 14,90 €/ kg |
| 844.....kg | Mangold, bunt Italien - kontr. Bio-Anba | 4,40 €/ kg |
| 833.....kg | Mangold, grün Italien - ICEA | 3,95 €/ 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 | 3,30 €/ kg |
| 633.....kg | Paprika grün Spanien - kontr. Bio-Anba | 6,90 €/ kg |
| 611.....kg | Paprika rot Spanien - kontr. Bio-Anbau | 7,90 €/ kg |
| 622.....kg | Paprika, gelb Spanien - kontr. Bio-Anba | 7,90 €/ kg |
| 380.....kg | Pastinaken Niederlande - kontr. Bio-Ant | 5,10 €/ kg |
| 677.....kg | Peperoni rot oder grün Kilo Spanii | 16,50 €/ kg |
| 500.....Bund | Petersilie, Bund Spanien - kontr. Bio-f | 1,99 €/ Bund |
| 382.....kg | Petersilienwurzel, kg Niederlande - | 6,10 €/ kg |
| 966.....kg | Pilze Austernpilze, Kilo Deutschlanc | 14,50 €/ kg |
| 988.....kg | Pilze Kräuterseitling Deutschland - E | 27,00 €/ kg |
| 955.....kg | Pilze Steinchampignons Deutschlar | 11,25 €/ kg |
| 440.....kg | Porree, Kilo Deutschland - Bioland | 5,20 €/ kg |
| 278.....kg | Radicchio, kg Italien - kontr. Bio-Anbau | 6,60 €/ kg |
| 371.....kg | Rettich schwarz regional eig. Anbau - | 3,30 €/ kg |
| 541.....Stück | Rettichkresse, rot Deutschland - EG- | 1,30 €/ Stück |
| 120.....kg | Rosenkohl regional eig. Anbau - Biolan | 6,50 €/ kg |
| 344.....Stück | Rote Bete Vakuum 500gr Niederlan | 2,50 €/ Stück |
| 340.....kg | Rote Bete, Kilo regional eig. Anbau - Bi | 3,40 €/ kg |
| 144.....St. | Rotkohl Stück Deutschland - Bioland | 4,30 €/ St. |
| 201.....St. | Salat 1 200gr+ Frankreich - kontr. Bio-A | 2,50 €/ St. |
| 211.....Stück | Salat Endivie Italien - ICEA | 3,60 €/ Stück |
| 195.....Stück | SAUERKRAUT lose 500gr Pck Deut | 4,90 €/ kg |
| 433.....kg | Schalotten Deutschland - Naturland | 6,90 €/ kg |
| 388.....kg | Schwarzwurzeln Niederlande - kontr. | 4,95 €/ kg |
| 330.....kg | Sellerie, kg regional eig. Anbau - Biolan | 3,30 €/ kg |
| 335.....St. | Staudensellerie Spanien - kontr. Bio-f | 3,90 €/ St. |
| 1150.....Schale | Suppengemüse regional eig. Anbau - | 2,50 €/ Schale |
| 711.....kg | Tomaten Spanien - kontr. Bio-Anbau | 4,30 €/ kg |

Obst

| | | |
|----------------|---|----------------------|
| 384.....kg | Topinambur Niederlande - kontr. Bio-Ar | 5,70 €/ kg |
| 133.....St. | WEISSKOHL, St Belgien - kontr. Bio-Ant | 3,40 €/ St. |
| 155.....St. | Wirsing, Stück Belgien - kontr. Bio-Ant | 2,90 €/ St. |
| 1200.....kg | Zucchini, Kilo Marokko - kontr. Bio-Anb | 5,30 €/ kg |
| 400.....kg | Zwiebeln Deutschland - Naturland | 2,70 €/ kg |
| 411.....kg | Zwiebeln, rot Deutschland - Naturland | 3,35 €/ kg |
| 1500.....kg | Äpfel 1, diverse Sorten regional - Bi | 3,90 €/ kg |
| 1501.....kg | Äpfel 2, diverse Sorten regional - Bi | 4,40 €/ kg |
| 1522.....kg | Äpfel Topaz regional - Bioland | 3,90 €/ kg |
| 1533.....Tüte | Äpfel Topaz, 3kg Beutel regional - B | 9,90 €/ Tüte |
| 1911.....kg | Bananen, Kilo Dominikanische Republik | 3,30 €/ kg |
| 1577.....kg | Birnen, div. Sorten Niederlande - SKA | 5,10 €/ kg |
| 1625.....kg | Bitter-Orangen Spanien - kontr. Bio-Ar | 4,75 €/ kg |
| 1620.....kg | Blutorangen, Kilo Italien - ICEA | 2,90 €/ 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 | 1,95 €/ Stück |
| 1640.....kg | Grapefruit, kg Italien - ICEA | 3,50 €/ kg |
| 1922.....kg | Kiwi, Kilo Italien - kontr. Bio-Anbau | 3,70 €/ kg |
| 1630.....kg | Kumquat Spanien - kontr. Bio-Anbau | 11,00 €/ kg |
| 1645.....kg | Limetten Mexico - kontr. Bio-Anbau | 8,90 €/ kg |
| 1635.....kg | Mandarinen, Kilo Italien - ICEA | 5,51 €/ kg |
| 1944.....Stück | Mango, Stück Peru - BCS | 1,80 €/ Stück |
| 1881.....Stück | Maronen gegart 200gr Frankreich - l | 6,50 €/ Stück |
| 1600.....kg | Orangen Spanien - Consejo Regulador d | 3,30 €/ kg |
| 1622.....Tüte | Saftorangen, Beutel 3kg Spanien - l | 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 - Demeter | 4,95 €/ kg |

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

| | | |
|------------------|--|-----------------------|
| 11851.....Stück | Rotkohl im Glas 720ml Deutschland | 2,49 €/ Stück |
| 11850.....x 500g | Sauerkraut servierfertig 500gr Dr | 2,70 €/ x 500g |