

Käse der Woche in KW 9: (24.02. -.01.03.) Fontal, fein-würziger Käse aus der Lombardei mit weichem, leicht schmelzendem Teig. Italien, halbfester Schnittkäse. 47% Fett i. Tr., Rinde verzehrbar. Zutaten: MILCH, Salz, tier. Lab, Kulturen.
Stück ca. 220g, € 2,39 / 100g : Art.-Nr. 5251

Produktduktinfo KW08/20

**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.

Aus Süd-**Italien** kommt endlich wieder **Cime di Rapa**. Schon seit ein paar Wochen löchern wir unsere Großhändler, die Augen aufzuhalten. Rapa ist nicht nur dem Namen nach dem **Raps** verwandt. Auch die Pflanzen ähneln sich stark. Ein bisschen sieht er aus, als sei der Raps mit **Brokkoli** fremdgegangen. In der Mitte der Staude bildet sich je eine **Kohlblüte** - kleiner und zarter als beim Brokkoli. Wenn man Glück hat, findet man sogar Exemplare, bei denen die kleinen gelben Blüten schon aufgegangen sind. Das ist sehr **hübsch**. Cime die Rapa kann mit Stumpf und Stiel verzehrt werden. Einfach beherzt quer in 2cm-Stücke schneiden (auch die Stengel sind in der Regel ganz zart) und dann am Besten in die Pfanne damit. Wie viele Kohlsorten verträgt auch Cime die Pfannenhitze gut, weil dann der im Kohl enthaltene Zucker karamellisiert. Das ist sehr **lecker**.

In den Kisten finden Sie die ersten **Radieschen** für dieses Jahr. In Italien ist es schon viel **frühlingshafter** wohingegen wir nur davon träumen können. Zuviel Wind und ungemütlich. Marokko liefert jetzt die späten, leckeren, würzigen und sehr leicht zu schälenden **Clementinen**.

Bald werden wir unsere Papier-**Lieferscheine** abschaffen. Das Handling ist aufwendig, teuer und im Zeitalter von **Email** überflüssig. Das erspart Ihnen und uns an die 100.000 Blatt Papier im Jahr. Den Lieferschein erhalten Sie dann einfach per Mail. Natürlich bekommen die Kunden ohne Mail oder jene die auf einen Ausdruck Wert legen, gerne weiterhin den Lieferschein in Papierform

Cime di Rapa

½ Baguette, Butter, 2 Knoblauchzehen, 1 Bd. Cime di Rapa, reichlich Olivenöl, Salz, Pfeffer, 2 El Zitronensaft

Baguette würfeln und mit Butter goldbraun rösten. Cime di Rapa gut waschen, trocken schütteln, und alles in 1-2 cm Stücke schneiden. Knoblauch fein gewürfelt in 2 EL Öl glasig dünsten. Gemüse dazugeben und 4- 5 Min. braten. Mit Salz, Pfeffer + Zitronensaft abschmecken, mit Olivenöl beträufeln und mit den Croutons bestreut servieren. n.B.: Parmesan darüber hobeln.

Zitronenkohlrabi mit Süßkartoffel

500g Süßkartoffeln, etwas Butter, 1-2 Zwiebeln, 2 Kohlrabi, 150 ml Milch, Saft + Schale 1 Zitrone, n. B. ½ TL Thymian, 1EL gehackte Petersilie, Salz + Pfeffer (Zitronenpfeffer)

Süßkartoffel waschen, schälen und in dünne Scheiben geschnitten ohne Fett auf einem Backblech für ca. 20-30 Min. bei 200°C backen. Kohlrabi schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebel hacken.

In einem Topf etwas Butter zerlassen und Zwiebel darin andünsten. Den Kohlrabi zugeben und bei mittlerer Hitze 5 Minuten dünsten.

Zitronenschalenabrieb, Zitronensaft und Milch dazugeben und einkochen lassen. Mit Petersilie und Thymian würzen und mit kochen lassen. Mit Salz + Zitronenpfeffer abschmecken und mit den Süßkartoffeln anrichten.

Fenchelsalat mit Orangensoße

30 g Sahne, 80 g Joghurt, 1 TL. mittelscharfer Senf, Saft 1/2 Orange und 1/2 Zitrone, Kräutersalz, 250 g Fenchel, 1 säuerlicher Apfel, n.B. Walnusskerne

Sahne Joghurt, Senf, Orangensaft und Zitronensaft darunter rühren und die Sauce mit wenig Kräutersalz abschmecken. Fenchel waschen und putzen. Das Fenchelgrün abschneiden und beiseite legen. Die Fenchelknolle der Länge nach teilen, dann quer in sehr dünne Scheibchen schneiden. Apfel vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden oder grob reiben. Die Sauce unter die Salatzutaten heben. Walnusskerne vierteln und darüber streuen. Mit dem abgezapften Fenchelgrün garnieren.

Rettichgemüse mit Nüssen

200g schwarzer Rettich, 2 Zwiebeln, 1 EL Öl, 125 g Sahne, 60 g Nüsse, 1/2 Bd. Petersilie

Rettich sauber bürsten, n.B. schälen und in Stifte schneiden. Zwiebeln schälen und fein hacken. Öl erhitzen und die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten, die Rettichstifte zugeben und kurz mitbraten. Sahne über die Rettiche gießen und einmal aufkochen, zudecken und bei schwacher Hitze 2-3 Minuten garen, bis der Rettich gerade eben bissfest ist. Nüsse und Petersilie hacken, das Gemüse damit mischen und zu Kartoffeln und Salat servieren.

Wirsing-Quiche

250g Mehl, 175 g zimmerwarme Butter/Margarine, 1/2 TL Salz, 1 Prise Muskat + Pfeffer, 1 Eigelb(M) und 3 El eiskaltes Wasser, 1 kleinen Wirsing, 1 Stange Lauch, 1-2 EL Öl, Salz, Pfeffer und Muskat, 150g Hartkäse, 2 Eier, 200ml Sahne, Salz, Pfeffer und Muskat

Mehl, Butter, Salz, Gewürze, Eigelb und Wasser zu einem glatten Teig verkneten. Wirsing putzen, waschen, halbieren, Strunk herauschneiden und in feine Streifen schneiden. Lauch in Ringe schneiden. Öl erhitzen, Wirsing und Lauch darin 5 Minuten andünsten. Auf einem Sieb abtropfen (Saft auffangen) und abkühlen lassen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Käse grob raspeln. Eier und Sahne verquirlen, mit dem abgetropften Saft und Salz, Pfeffer und Muskat würzen. 2/3 Teig auf einer bemehlten Fläche 26 cm Ø groß ausrollen, in eine gefettete Springform (26 cm Ø) legen, mehrfach mit einer Gabel einstechen. 1/3 Teig zu einem Streifen ausrollen, an den Rand der Form legen und gut andrücken. Den Teig im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der untersten Schiene 15 Minuten vorbacken. Wirsing und Käse gemischt darauf verteilen. Eiersahne darüber gießen. Weitere 50 Minuten (Umluft eventuell nach 25 Minuten abdecken) weiterbacken. Dann 10 Minuten im ausgeschalteten Ofen ruhen lassen. Etwas abkühlen lassen und servieren.

Postelein-Gemüse

200g Postelein, 1 kl. Zwiebel, 1 TL Öl, 1 EL Creme fraiche, 1 Knoblauchzehe, Salz + Pfeffer

Postelein Würzelchen abschneiden – Stiel nicht! - und gut waschen. Zwiebel würfeln und in Öl glasig dünsten. Das tropfnasse Postelein in die Pfanne geben - wie Spinat fällt es zusammen. 2-3 Min. mit Deckel dünsten. Aus der Pfanne nehmen, überschüssige Flüssigkeit abgießen (nicht wegschütten!) und Postelein grob zerkleinern. Wieder in die Pfanne geben. Creme Fraiche und event. etwas vom Kochwasser dazugeben und mit zerdrücktem Knoblauch, Salz + Pfeffer abschmecken. Passt gut zu Nudeln.

Schnelles Kürbisgratin mit Kräutern

1 Kürbis , 2 Knoblauchzehen, 1 Bd Petersilie, 2 El Kräuter der Provence, Salz und Pfeffer, 150ml Sahne

Kürbis, entkernen, würfeln und in Mehl wenden. In eine gebutterte Gratinform füllen und mit gehacktem Knoblauch und fein gehackten Kräuter bestreuen. Mit Salz + Pfeffer würzen und Sahne übergießen. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 45 Minuten backen.

** ABO Gemüse Salat Obst

von 17.02.2020 bis 23.02.2020

Kartoffel

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.....Tüte	Kartoffeln, mehlig 2,5 kg regional - I	4,95 €/ Tüte
15.....Netz	Kartoffeln, vorw. festk.12,5kg Det	21,50 €/Netz

Gemüse

1110.....kg	Auberginen Spanien - Consejo Regular	8,10 €/ kg
1001.....kg	Avocado Spanien - kontr. Bio-Anbau	7,90 €/ kg
386.....kg	Bataten Spanien - kontr. Bio-Anbau	3,70 €/ kg
343.....kg	Bete rot/weiß regional eig. Anbau - Bio	3,30 €/ kg
170.....St.	Blumenkohl, St weiß Frankreich - ko	3,95 €/ St.
100.....kg	Brokkoli Italien - ICEA	4,95 €/ kg
766.....Stück	Cherry-Tomaten, 250gr Spanien - k	1,99 €/Stück
255.....kg	Chicoree Niederlande - SKAL	7,90 €/ kg
122.....Stück	Chinakohl, Stück Niederlande - Deme	2,85 €/Stück
101.....kg	Cime di Rapa Italien - ICEA	5,90 €/ kg
244.....kg	Feldsalat regional eig. Anbau - Bioland	25,50 €/ kg
1010.....kg	Fenchel Italien - ICEA	3,60 €/ kg
422.....kg	Gemüsezwiebel kg Spanien - kontr.	2,60 €/ kg
911.....St.	Gurke Schlangen Spanien - kontr. Bio	2,70 €/ St.
590.....kg	Ingwer Peru - kontr. Bio-Anbau	11,00 €/ kg
456.....Stück	Knoblauch-KNOLLE Italien - kontr. Bio	10,50 €/ kg
110.....Stk	Kohlrabi Stück Spanien - kontr. Bio-An	1,85 €/ 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	3,30 €/ St.
591.....kg	Kurkuma frisch Peru - kontr. Bio-Anba	14,90 €/ kg
844.....kg	Mangold, bunt Italien - kontr. Bio-Anba	5,90 €/ 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 Deutschland - Bioland	3,60 €/ 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	8,90 €/ kg
380.....kg	Pastinaken Niederlande - kontr. Bio-Ant	5,10 €/ kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo Spanii	16,50 €/kg,unbau
500.....Bund	Petersilie, Bund Spanien - kontr. Bio-f	1,99 €/ Bund
382.....kg	Petersilienwurzel, kg Niederlande -	6,10 €/kg,u
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 Niederlande - Demeter Nie	5,25 €/ kg
245.....kg	Postelein Deutschland - Bioland	20,50 €/ kg
278.....kg	Radicchio, kg Italien - kontr. Bio-Anbau	6,30 €/ kg
377.....Stück	Radieschen Deutschland - Demeter	1,80 €/ Stück
371.....kg	Rettich schwarz regional eig. Anbau -	3,30 €/ kg
541.....Stück	Rettichkresse, rot Deutschland - EG-	1,30 €/ Stück
120.....kg	Rosenkohl regional - Bioland	6,75 €/ kg
344.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr Niederlan	2,50 €/Stück,u
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	2,20 €/ St.
211.....Stück	Salat Endivie Italien - ICEA	3,60 €/ Stück
195.....Stück	SAUERKRAUT lose 500gr Pck Deut:	4,90 €/kg,ter
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	3,60 €/ St.

1150.....Schale	Suppengemüse regional eig. Anbau -	2,50 €/ Schale
711.....kg	Tomaten Spanien - kontr. Bio-Anbau	4,30 €/ kg
384.....kg	Topinambur Niederlande - kontr. Bio-Ai	5,70 €/ kg
133.....St.	WEISSKOHL, St Belgien - kontr. Bio-Ant	3,40 €/ St.
152.....St.	Wirsing, 500gr+ regional - Bioland	2,90 €/ St.
1200.....kg	Zucchini, Kilo Spanien - kontr. Bio-Anba	5,20 €/ kg
400.....kg	Zwiebeln Deutschland - Naturland	2,85 €/ kg
411.....kg	Zwiebeln, rot Deutschland - Naturland	3,35 €/ kg

Obst

1500.....kg	Äpfel 1, diverse Sorten regional - Bi	3,90 €/ kg
1501.....kg	Äpfel 2, diverse Sorten Deutschlanc	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
1633.....kg	Clementinen Marokko - kontr. Bio-Anba	4,40 €/ 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	2,40 €/ Stück
1640.....kg	Grapefruit, kg Spanien - kontr. Bio-Ant	3,50 €/ kg
1922.....kg	Kiwi, Kilo Italien - kontr. Bio-Anbau	4,30 €/ 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	4,95 €/ kg
1944.....Stück	Mango, Stück Peru - BCS	1,80 €/ Stück
1600.....kg	Orangen Spanien - Consejo Regulador d	3,30 €/ kg
1622.....Tüte	Saftorangen, Beutel 3kg Spanien - I	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 Di	2,70 €/ x 500g