

Produktduktinfo KW09/20

"Wir haben noch ein zwei/dreihundert **Weißkohlköpfe**, aber die sind **groß**." sagte der **Gärtner** letzte Woche, als ich über der Planung für diese Woche saß. Eigentlich will das **keiner**. Wer mag sich schon zweieinhalb Kilo Kohl in den Kühlschrank legen - wenn er denn überhaupt hineinpasst. Aber wegschmeißen? Da steckt **Arbeit** drin. Und Energie. Dann verkaufe ich sie eben halbiert. Zuhause hatte ich schon experimentiert und gesehen: In einer **PLASTIK**-Tüte (die darf gerne gebraucht sein). Hält sich so ein angeschnittener Kopf ohne Probleme zwei bis drei Wochen. Manchmal sind Kunststoffe doch zu etwas gut. **Und**: (auch wenn so ein halber Kopf nicht wie ein edles Frühlingsgemüse daherkommt) - dünn gehobelt, für eine halbe Stunde etwas gesalzen, damit er weich wird und mit **Kühlschränkreten** von Paprika-Möhren-Gurke-Petersilie-Zwiebel (die gibt es überall) vermischt und ein bisschen Essig-Öl. Das war bei uns zuhause **ratzfat**z weg (sogar die Kinder). So **lecker** war der.

Wir bekommen immer mal wieder Anfragen von Leuten, die unsere **Lebensmittel retten** möchten und die sind dann ganz erstaunt wenn wir sagen, "Wir haben nix." Tatsächlich versuchen wir, so gut wie alles zu **vermarkten**. Auch die **Krummen**, Zugroßen und Zukleinen. Was wir wegwerfen ist wirklich erstaunlich wenig. Das ist das Charmante an unserer Vermarktungsweise. Wir brauchen aber **Kunden**, die das auch mittragen und ausprobieren wollen

Unsere **Vorstellung** von nachhaltiger Lebensmittelproduktion und -vermarktung: Sie, als unsere **Kunden** sind **Teil** davon und entscheiden, was hier weggeworfen werden muss und was nicht, indem sie diese Gemüse kaufen und essen. **Verpackungen** setzen wir da ein, wo Sie sinnvoll sind und Produkte **schützen**. Auch Kunststoffe. Die **Schalen** nehmen wir übrigens gerne zurück und benutzen sie (gereinigt) **mehrfach**.

Diese Woche in den Kisten: **Weißer Rübchen** aus Spanien, größer und eher oval (und nicht ganz so zart wie unsere eigenen Mairübchen, aber bis dahin dauert es noch) - **Staudensellerie**: Der Produzent hat uns frische Ware ohne den sonst üblichen Folienbeutel angeboten. Das haben wir gerne genommen. Und endlich **Taroccos**. Die Halbblood-Orangen ganz so süß, aber sehr viel zarter als Navels

Karamellisierte Teltower Rübchen

600g Teltower Rübchen, 1 EL Butter, n.B. Zucker, Wasser

Rübchen schälen und in Frittengröße schneiden. Mit Butter in einem breiten, flachen Bratpfanne mit Deckel andünsten, dann Zucker zufügen und mit Salz würzen. Auf mittlerer Flamme unter Schwenken garen bis sie vollkommen mit dem leicht karamellisierten Fond überzogen sind und glänzend werden. Die Zubereitung muss so begonnen werden, dass die Rüben im richtigen Augenblick gar sind und mit der zu begleitenden Speise ohne warten oder warm gehalten werden zu müssen, serviert werden können.

Rübchengratin mit Ingwer

2-4 Rübchen, 20g Butter, Saft ½ Zitrone, 20g frischer Ingwer (1TL Ingwerpulver), 200ml süße Sahne, Salz, schwarzer Pfeffer, 100g Emmentaler

Rübchen waschen und schälen, grob raspeln und in eine mit Butter gefettete Auflaufform geben. Zitronensaft über das Gemüse träufeln. Ingwer fein zerreiben und mit Sahne, Salz + Pfeffer verrühren und über das Gemüse gießen. Käse fein reiben und über das Gratin streuen. Etwas Butter in Flöckchen darauf verteilen. Das Gratin bei 200 Grad Celsius 40 Minuten backen, bis der Käse goldbraun ist.

Tipp: Dazu können rund um die Auflaufform Blechkartoffeln als Beilage gebacken werden. Auch Pellkartoffeln und Bratlinge passen gut, Frikadellen oder Bratwürste.

Variationen: Dieses Gratin kann auch mit Pastinaken oder Kohlrabi zubereitet werden.

Gebratener Weißkohl mit Chili

½ kg Weißkohl, 2 EL Sesamöl /oder anderes, 2 Zwiebeln, 1 EL Kreuzkümmelpulver, n.B. Chiliflocken od. -schote, 1 Spritzer Zitronensaft, Salz

Zwiebeln klein schneiden und zusammen mit Kreuzkümmel und Chili anbraten. Kohl in feine Streifen schneiden und dazugeben. Gemüse salzen und auf mittlerer Flamme 10 -15 Min. unter gelegentlichem Wenden garen. Mit Zitronensaft abschmecken. Zu Reis, Kartoffeln und Pasta!

Tipp: Die Gewürze können variieren: z.B. Ingwer, Knoblauch, Curry, Sambal Oelek...Auch Rosinen, Apfel und Nüsse passen dazu. Und wer es mag übergießt den gebratenen Kohl mit Rührei und lässt es leicht stocken.

Staudensellerie-Möhren-Gemüse

500 g Staudensellerie, 250 g Möhren, 20 g Butter, 250 ml Schlagsahne, 6 EL Weißwein, 2 EL Senf, 1 Prise Zucker, n. B. Salz und Pfeffer, 1 Schuss Wasser, evtl.

Staudenselleriestangen und geschälte Möhren in möglichst dünne Stifte schneiden. Butter zerlassen, Gemüse zugeben und zugedeckt bei milder Hitze 15 bis 20 Minuten gar dünsten, (evtl. 1

Schuss Wasser hinzufügen). Sahne mit Weißwein in eine Pfanne geben und bei starker Hitze cremig einkochen, dann mit Senf, Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Sauce vorsichtig mit dem Gemüse vermischen.

Rote Bete in Rotweinessig mit Parmesankruste

500g Rote Bete, (Kräutersalz, Pfeffer), 3 EL Rotweinessig, 2 EL Olivenöl, 100g Parmesan, frisch gerieben

Rote Bete ungeschält ca. 40 Min. in kochendem Wasser gar kochen. Unter fließendem Wasser die Häute abschälen, die Beten in Spalten schneiden und mit Rotweinessig + Olivenöl im Kochtopf nochmals erwärmen. Auf einem feuerfesten Teller flach auslegen, mit Kräutersalz, Pfeffer und Parmesan bestreuen und kurz unter dem Grill bzw. im Backofen überbacken, bis der Käse anfängt zu bräunen. Sofort warm servieren

Zitronen-Kartoffeln mit Brokkoli

800 g Kartoffeln, 0,5 kg Brokkoli, 0,25 kg Tomaten, klein, Saft von 1 ½ Zitronen, 300 ml Gemüsebrühe, mind. 4 Knoblauchzehen, 150 ml Olivenöl, Kräuter (Thymian, Oregano)

Die Kartoffeln in Spalten schneiden und in eine Auflaufform geben. Mit den Kräutern bestreuen. Den Brokkoli in Röschen teilen, die Tomaten halbieren und in eine weitere Auflaufform geben. Brühe, Öl, Zitronensaft und Pfeffer verrühren. Den Knoblauch in feine Scheiben schneiden und unter die Kartoffeln mischen. Die Hälfte der Brühemischung zu den Kartoffeln, die andere über den Brokkoli geben. Zunächst die Kartoffeln für ca. 45 Min. bei 200 °C im Ofen backen. Dann für eine weitere viertel Stunde die Form mit dem Brokkoli und den Tomaten mit in den Ofen stellen.

Möhrenpüree in Olivenöl Kundenrezept

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

Möhren waschen, schaben und in einem Topf Wasser 10 Min. vorkochen. Dann abgießen und reiben oder pürieren. Zwiebeln klein schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin 2-3 Min. glasig dünsten. Das Möhrenpüree 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.

Tipp: schmeckt auch hervorragend mit roter/gelber/bunter Bete!

** ABO Gemüse Salat Obst

von 24.02.2020 bis 01.03.2020

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 Regulac | 8,10 €/ kg |
| 1001.....kg | Avocado Spanien - kontr. Bio-Anbau | 7,90 €/ kg |
| 386.....kg | Bataten Spanien - kontr. Bio-Anbau | 4,20 €/ kg |
| 170.....St. | Blumenkohl, St weiß Frankreich - ko | 3,95 €/ St. |
| 100.....kg | Brokkoli Italien - kontr. Bio-Anbau | 4,40 €/ kg |
| 766.....Stück | Cherry-Tomaten, 250gr Spanien - k | 1,80 €/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 | 5,99 €/ kg |
| 244.....kg | Feldsalat regional eig. Anbau - Bioland | 22,90 €/ 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 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 | 3,30 €/ St. |
| 591.....kg | Kurkuma frisch Peru - kontr. Bio-Anba | 14,90 €/ kg |
| 922.....kg | Landgurke Spanien - kontr. Bio-Anbau | 3,95 €/ kg |
| 844.....kg | Mangold, bunt Italien - kontr. Bio-Anba | 5,90 €/ kg |
| 833.....kg | Mangold, grün Italien - ICEA | 3,95 €/ 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 | 7,10 €/ kg |
| 622.....kg | Paprika, gelb Spanien - kontr. Bio-Anba | 8,50 €/ 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-A | 1,99 €/ Bund |
| 382.....kg | Petersilienwurzel, kg Niederlande - | 6,10 €/kg |
| 966.....kg | Pilze Austernpilze, Kilo Deutschland | 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 | 22,90 €/ 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 |
| 343.....kg | Ringelbete ruut/wiif regional eig. An | 3,30 €/ 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 Niederlande - kontr. Bio- | 4,20 €/ St. |
| 350.....kg | Rübchen, weiß Spanien - CAEE | 3,50 €/ kg |
| 201.....St. | Salat 1 200gr+ Frankreich - kontr. Bio-A | 2,30 €/ 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 | 2,99 €/ St. |

| | | |
|-----------------|--|-----------------------|
| 1150.....Schale | Suppengemüse regional eig. Anbau - | 2,50 €/ Schale |
| 711.....kg | Tomaten Spanien - Naturland | 5,20 €/ kg |
| 755.....kg | Tomaten, Cherry Spanien - kontr. Bio | 7,20 €/ kg |
| 384.....kg | Topinambur Niederlande - kontr. Bio-A | 5,70 €/ kg |
| 135.....Stück | Weißkohl, St halbiert od. ganz reg | 2,80 €/Stück |
| 155.....St. | Wirsing, Stück Belgien - kontr. Bio-Ant | 2,90 €/ St. |
| 1200.....kg | Zucchini, Kilo Marokko - kontr. Bio-Anb | 5,40 €/ kg |
| 400.....kg | Zwiebeln Deutschland - Naturland | 2,85 €/ kg |
| 411.....kg | Zwiebeln, rot Deutschland - Naturland | 3,35 €/ kg |

Obst

| | | |
|-------------------------------------|---|----------------------|
| 1966.....Stück | Ananas, Stück Elfenbeinküste - BCS | 3,50 €/ Stück |
| 1500.....kg | Äpfel 1, diverse Sorten regional - Bi | 3,90 €/ kg |
| 1501.....kg | Äpfel 2, diverse Sorten Deutschland | 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 | 4,90 €/ kg |
| 1620.....kg | Blutorangen, Kilo Italien - ICEA | 3,20 €/ kg |
| 1633.....kg | Clementinen Marokko - kontr. Bio-Anb: | 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 |
| 1640.....kg | Grapefruit, kg Italien - ICEA | 3,50 €/ kg |
| 1922.....kg | Kiwi, Kilo Italien - kontr. Bio-Anbau | 3,80 €/ kg |
| 1630.....kg | Kumquat Spanien - kontr. Bio-Anbau | 11,00 €/ kg |
| 1645.....kg | Limetten Mexico - kontr. Bio-Anbau | 8,90 €/ kg |
| 1944.....Stück | Mango, Stück Peru - BCS | 2,20 €/ Stück |
| 1600.....kg | Orangen Spanien - Consejo Regulador d | 3,30 €/ kg |
| 1611.....kg | Orangen, Tarocco Italien - ICEA | 3,00 €/ 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 |