

### Produktduktinfo KW10/20

Letzte Woche hat uns ein **Großhändler** vorsorglich einen **Mailbericht** inklusive Film über die Situation bei den Biogemüseproduzenten in **Italien** geschickt. Die Botschaft: bei uns sind alle fröhlich und gesund und wir produzieren weiter. Na klar. Wir möchten uns garnicht vorstellen, was passiert, wenn die **Warenströme**, auf die wir uns so selbstverständlich verlassen nicht **funktionieren**. Mit regionaler Ware ließe sich unser Geschäft nicht betreiben. Wir hoffen einfach auf Vernunft.

Die Meisten haben ja bestimmt unser Mail gelesen. Ab der nächsten Woche wird es **keine Papierlieferscheine** mehr geben. Stattdessen verschicken wir jeweils am Vorabend Mails mit Ihrem Lieferschein als Anhang. In Zeiten von **Bonpflicht**, der wir damit selbstverständlich nachkommen, gleichen wir pro gedruckter Seite ca zehn Bäckereibons aus. Wer trotzdem eine Druckversion benötigt, kann sich bei uns melden und bekommt den Lieferschein weiter wie gewohnt.

Auch den Tourenplänen geht es an den Kragen. Das sind die Ausdrucke mit allen Kunden- und Abstellhinweisen, die die Fahrer bei sich tragen. Unsere eigenen **Fahrer** arbeiten schon mit dem **Handy** und einer **App**, die alles das mit einer Navigation verbindet. Sobald eine Kiste ausgeliefert ist, wird eine Mail an Sie ausgelöst. Jetzt bekommen auch alle übrigen Fahrer ein Handy als Arbeitswerkzeug für unterwegs und Sie immer einen **Hinweis**, wenn wir Ihre Kiste abgestellt haben.

Am Freitag hat sich Theo für zwei Wochen in den Urlaub verabschiedet. Er bewirtschaftet hier in Bornheim einige Flächen und versorgt uns mit Kohl, Kartoffeln und vor allem tollen Tomaten im Sommer. Wenn er wieder kommt, sagt er, hat er den ersten **Spinat** und **bald** auch **Rübstiel** aus seinem Folienhaus für uns.

Bis dahin nehmen wir den ersten schönen (und neuen) **Chinakohl** aus Spanien in die Kisten. So sehr wir den hiesigen wegen seiner Haltbarkeit schätzen, ist es eine Freude, kräftiges Grün in den Kisten zu sehen.

Aus Italien finden **Radicchio**, **Blumenkohl** und **Petersilie** den Weg zu uns. Wussten Sie, dass man Radicchio (so wie Chiccoree) auch braten kann? Die ca pfundschweren Köpfe eigenen sich besonders dafür. Nur beim Obst sieht es etwas mau aus. Aber bis die ersten Mispeln kommen, dauert es noch was.

### Gebratene Steckrübe

½ Steckrübe, 1 TL Butter (etwas Öl), Thymian, 1 Zehe Knoblauch, Salz, Pfeffer, schwarzer

Die Steckrübe schälen und in gleichmäßige Würfel schneiden. Fett in einer Pfanne erhitzen, die Würfel, den Thymian und die geteilte Knoblauchzehe dazugeben.

Kurz anbraten, dann die Hitze herunterschalten, und die Würfel bei milder Hitze goldbraun braten. Mit Salz, Pfeffer und Thymian bestreut servieren.

### Steckrübenpuffer ( schmeckt Kindern)

300gr Steckrübe, 300gr Kartoffeln, 1 Zwiebel, 1 Ei, 3 EL Mehl, Salz, Pfeffer, Muskat, Fett

Steckrübe und Kartoffeln waschen, schälen und fein reiben. Zwiebel schälen, fein würfeln und dazugeben. Steckrübe, Kartoffel und Zwiebel mit Ei und Mehl verrühren und mit Salz, Pfeffer + Muskat würzen.

Fett erhitzen und den Teig darin zu kleinen Puffern ausbacken. Dazu passt ein bunter Salat oder Apfelmus.

### Waldorfsalat

250g Knollensellerie, Zitronensaft, 150g säuerliche Äpfel, 150g Joghurt, 1 TL Senf, EL Sauerrahm, Kräutersalz + Pfeffer, 1TL Honig, 40 g Walnüsse

Sellerie waschen, schälen und in fein raspeln, salzen, mit Zitronensaft beträufeln und durchkneten.

Äpfel grob gerieben untermischen. Joghurt, Senf und Sauerrahm verrühren, und mit Kräutersalz, Pfeffer und Honig abschmecken, über den Sellerie geben und mit den grob gehackten Walnüssen bestreuen.

### Pastinaken-Gemüsetopf Kundenrezept

400g Pastinaken, 200g Möhren, 1 Stg. Lauch, 1 gr. Zwiebel, 1-2 EL Butter, Gemüsebrühe, 1 Apfel, 1 Knoblauchzehe, 250g Crème Fraîche, Pfeffer, Salz u. Zitronensaft, n.B. frisch ger. Ingwer, Curry

Pastinaken und Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden. Lauch waschen und in Ringe schneiden, Zwiebel würfeln. Alles zusammen in Butter andünsten, mit Brühe angießen und 15 Min. köcheln lassen. Apfel gewürfelt, dazugeben, Knoblauch hineinpresse und mit Creme Fraiche verrühren. Mit Gewürzen abschmecken. Passt gut zu Reis, Nudeln und Salat, kräftige Bratlinge od. Fleischgerichten.

### Rote Bete im Römertopf

500g Rote Bete, 500g Kartoffeln, Rosmarin, Thymian, n.B. Knoblauch, Salz, Kümmel n.B.

Römertopf ca. 1 Stunde wässern. Rote Bete und Kartoffeln sauber schrubbten und ungeschält auf reichlich Rosmarin und Thymian in den Römertopf legen. Ungeschälte Knoblauchzehen dazwischen stecken und alles mit Salz und etwas Kümmel bestreuen. Den Deckel draufsetzen und ca. 75 Min. bei 220 °C backen. Die Beten und Kartoffeln werden dann auf dem Teller geschält. Dazu passt ein sahniger Kräuterquark.

### Bunter Salat mit Parmesan

250g Radicchio, 100g Chinakohl, Petersilie, n.B. Parmesan, 2 EL Balsamico, 5 EL Olivenöl, Pfeffer + Salz

Salate waschen, trockenschleudern und Chinakohl und Radicchio in Streifen schneiden. Parmesan fein hobeln und mit der fein geschnittenen Petersilie untermengen. Essig untermischen, mit Öl beträufeln und mit Pfeffer + Salz abschmecken. Kurz durchziehen lassen, dann servieren.

### Gebratener Radicchio

500g Radicchio, 100g Speck, 4 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 3 EL Olivenöl, Salz, frisch gemahlenem Pfeffer + 2 EL Olivenöl

Radicchio putzen, die äußeren Blätter entfernen. Salatköpfe längs vierteln und die Strünke herauschneiden. Gut abrausen und anschließend gut abtropfen lassen. Speck in feine Streifen schneiden, Zwiebeln achteln. Knoblauch fein hacken. In einer großen Pfanne Öl erhitzen. Speck und Zwiebeln zugeben und unter Rühren 3 Minuten anbraten. Knoblauch untermischen. Den gut abgetropften Radicchio in die Pfanne geben, bei geringer Hitze 5 Minuten braten, dabei 1-2 mal wenden. Mit Salz + Pfeffer würzen und mit dem Öl beträufeln.

Heiß als Beilage zu gebratenem oder gegrillten Fleisch servieren.

**Tipp:** schmeckt auch ohne Speck!

### Blumenkohl auf spanische Art

1 Blumenkohl, 2 hart gekochte Eier, 1/8 L. Olivenöl, 2-3 Knoblauchzehen, 1 EL gehackte Petersilie

Blumenkohl putzen, in Röschen zerteilen und in Salzwasser garen. Wasser abgießen und den Blumenkohl auf einer Platte anrichten. Eier hacken und über den Blumenkohl streuen. Öl in einer Pfanne erhitzen, den Knoblauch zerkleinern und ins Öl geben, Petersilie ebenfalls ins Öl und beides knusprig braten. Über den Blumenkohl geben und sofort servieren.

**\*\* ABO Gemüse Salat Obst**

von 02.03.2020 bis 08.03.2020

**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>7,90 €/ kg</b>
386.....kg	<b>Bataten</b> Spanien - kontr. Bio-Anbau	<b>4,20 €/ kg</b>
170.....St.	<b>Blumenkohl, St weiß</b> Italien - kontr. E	<b>3,60 €/ St.</b>
100.....kg	<b>Brokkoli</b> Italien - ICEA	<b>4,40 €/ kg</b>
766.....Stück	<b>Cherry-Tomaten, 250gr</b> Spanien - k	<b>1,80 €/Stück</b>
255.....kg	<b>Chicoree</b> Niederlande - SKAL	<b>7,90 €/ kg</b>
122.....Stück	<b>Chinakohl, Stück</b> Spanien - Demeter	<b>3,20 €/ Stück</b>
244.....kg	<b>Feldsalat</b> regional eig. Anbau - Bioland	<b>22,90 €/ kg</b>
1010.....kg	<b>Fenchel</b> Italien - ICEA	<b>3,80 €/ 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>2,70 €/ St.</b>
590.....kg	<b>Ingwer</b> Peru - kontr. Bio-Anbau	<b>12,99 €/ kg</b>
456.....Stück	<b>Knoblauch-KNOLLE</b> Spanien - kontr. E	<b>10,50 €/ kg</b>
110.....Stk	<b>Kohlrabi Stück</b> Italien - Naturland	<b>1,80 €/ Stk</b>
540.....Stück	<b>Kresse Schale</b> Deutschland - EG-Kont	<b>0,85 €/ Stück</b>
1255.....Stück	<b>Kürbis Backofenkürbis</b> Deutschland	<b>3,50 €/ Stück</b>
1215.....kg	<b>Kürbis HOKKAIDO rot, kg</b> Deutschla	<b>3,30 €/kg</b>
1222.....St.	<b>Kürbis, Butternut</b> Spanien - kontr. Bio	<b>3,30 €/ St.</b>
591.....kg	<b>Kurkuma frisch</b> Peru - kontr. Bio-Anba	<b>14,90 €/ kg</b>
922.....kg	<b>Landgurke</b> Spanien - Consejo Regulad	<b>4,40 €/ kg</b>
844.....kg	<b>Mangold, bunt</b> Italien - kontr. Bio-Anba	<b>5,50 €/ kg</b>
833.....kg	<b>Mangold, grün</b> Italien - ICEA	<b>3,95 €/ kg</b>
300.....kg	<b>Möhren</b> Belgien - kontr. Bio-Anbau	<b>2,99 €/ kg</b>
303.....kg	<b>Möhren Purple</b> Deutschland - Bioland	<b>3,60 €/ kg</b>
633.....kg	<b>Paprika grün</b> Spanien - kontr. Bio-Anba	<b>6,90 €/ kg</b>
611.....kg	<b>Paprika rot</b> Spanien - kontr. Bio-Anbau	<b>7,50 €/ kg</b>
622.....kg	<b>Paprika, gelb</b> Spanien - kontr. Bio-Anba	<b>8,50 €/ kg</b>
380.....kg	<b>Pastinaken</b> Deutschland - Biokreis	<b>4,20 €/ kg</b>
677.....kg	<b>Peperoni rot oder grün Kilo</b> Spani	<b>16,50 €/kg</b>
500.....Bund	<b>Petersilie, Bund</b> Spanien - kontr. Bio-A	<b>1,70 €/ Bund</b>
382.....kg	<b>Petersilienwurzel, kg</b> Niederlande -	<b>6,60 €/kg</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> Niederlande - Demeter Nie	<b>5,25 €/ kg</b>
245.....kg	<b>Postelein</b> Deutschland - Bioland	<b>22,90 €/ kg</b>
277.....Stück	<b>Radicchio, groß ca 500gr Stück</b> Ita	<b>2,20 €/ Stück</b>
377.....Stück	<b>Radieschen</b> Italien - kontr. Bio-Anbau	<b>2,20 €/ Stück</b>
371.....kg	<b>Rettich schwarz</b> regional eig. Anbau -	<b>3,30 €/ kg</b>
541.....Stück	<b>Rettichkresse, rot</b> Deutschland - EG-	<b>1,30 €/ Stück</b>
343.....kg	<b>Ringelbete ruut/wiif</b> regional eig. An	<b>2,90 €/kg</b>
344.....Stück	<b>Rote Bete Vakuum 500gr</b> Niederlan	<b>2,50 €/Stück</b>
340.....kg	<b>Rote Bete, Kilo</b> regional - Bioland	<b>2,90 €/ kg</b>
144.....St.	<b>Rotkohl Stück</b> Niederlande - kontr. Bio-	<b>4,20 €/ St.</b>
350.....kg	<b>Rübchen, weiß (lose)</b> Spanien - CA	<b>3,90 €/ kg</b>
201.....St.	<b>Salat 1 200gr+</b> Frankreich - kontr. Bio-A	<b>2,30 €/ St.</b>
202.....St.	<b>Salat 2</b> Frankreich - kontr. Bio-Anbau	<b>2,30 €/ St.</b>
195.....Stück	<b>SAUERKRAUT lose 500gr Pck</b> Deut	<b>4,90 €/kg</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>3,60 €/ kg</b>
335.....St.	<b>Staudensellerie</b> Spanien - kontr. Bio-f	<b>3,10 €/ St.</b>

118.....St.	<b>Steckrüben, Halbe ca 0,6kg+</b> Deute	<b>2,20 €/St.</b>
1150.....Schale	<b>Suppengemüse</b> regional eig. Anbau -	<b>2,50 €/ Schale</b>
711.....kg	<b>Tomaten</b> Spanien - Naturland	<b>5,20 €/ kg</b>
384.....kg	<b>Topinambur</b> Niederlande - kontr. Bio-A	<b>5,70 €/ kg</b>
135.....Stück	<b>Weißkohl, St halbiert od. ganz</b> reg	<b>2,80 €/Stück</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>4,90 €/ kg</b>
400.....kg	<b>Zwiebeln</b> Deutschland - Naturland	<b>2,85 €/ 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>3,90 €/ kg</b>
1501.....kg	<b>Äpfel 2, diverse Sorten</b> Deutschlanc	<b>4,40 €/ kg</b>
1522.....kg	<b>Äpfel Topaz</b> regional - Bioland	<b>3,90 €/ kg</b>
1533.....Tüte	<b>Äpfel Topaz, 3kg Beutel</b> regional - B	<b>9,90 €/ 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>
1620.....kg	<b>Blutorangen, Kilo</b> Italien - ICEA	<b>3,20 €/ kg</b>
1633.....kg	<b>Clementinen</b> Marokko - kontr. Bio-Anb	<b>5,80 €/ 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 - Demeter	<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>3,70 €/ 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>8,90 €/ kg</b>
1645.....kg	<b>Limetten</b> Mexico - kontr. Bio-Anbau	<b>7,90 €/ kg</b>
1944.....Stück	<b>Mango, Stück</b> Peru - BCS	<b>1,99 €/ Stück</b>
1600.....kg	<b>Orangen</b> Spanien - Consejo Regulador d	<b>3,30 €/ kg</b>
1611.....kg	<b>Orangen, Tarocco</b> Italien - ICEA	<b>3,00 €/ kg</b>
1622.....Tüte	<b>Saftorangen, Beutel 3kg</b> Spanien - I	<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>11,50 €/ kg</b>
1644.....kg	<b>Zitronen</b> Spanien - Demeter	<b>4,95 €/ kg</b>

**Würzmittel, Öle & Fertiggerichte**

11851.....Stück	<b>Rotkohl im Glas 720ml</b> Deutschland	<b>2,49 €/ Stück</b>
11850.....x 500g	<b>Sauerkraut servierfertig 500gr</b> Di	<b>2,70 €/ x 500g</b>