

### Produktduktinfo KW11/20

Auch wenn wir noch Sonne und trockenes Wetter vermissen. Der **Frühling** kündigt sich unmissverständlich an. Im Garten brechen die **Quitten** auf und auch den **Weinbergspfirsichen** ist die Ungeduld schon anzumerken. Plötzlich sitzen wieder zehn Gartenmitarbeiter zur Besprechung zusammen und überlegen, wer, wann, was und wo in die Erde bringt. Ein paar Kulturen haben den Winter überstanden und fangen wieder an zu wachsen unser Porree zum Beispiel.

Das abgeerntete **Grünkohlfeld** hat sich auch wieder erholt und in der Wärme schlagen die kahlen **Knüppel** wieder aus. Was da nachwächst, hat mit dem derben, zähen Wintergrünkohl nichts mehr zu tun. Die kleinen Blätter sind **zart**, süß und hellgrün. Mit ein bisschen Glück findet man sogar schon die kleinen, gelben, hübschen **Blüten** darin. Stören die? Nein - einfach mitessen. Natürlich brauchen die Triebe auch eine ganz andere Behandlung in der Küche. Ganz schade wäre es, den Kohl lange zu kochen. Das ist auch gar nicht nötig. Es reichen kurze Garzeiten. Ein bis zwei Minuten in Salzwasser aufwallen (aka blanchieren), abschrecken und dann (trockengeschleudert) mit einem Dressing Ihrer Wahl **als Salat** verzehren oder in der Pfanne mit Knoblauch und oder Chili anbraten. So wie man auch Cime di Rapa zubereitet und ähnlich schmeckt es auch. So isst man **Grünkohl!** Die geplanten Mengen in den Sortimenten sind auch eher gering und, weil das Ernten viel aufwändiger ist als bei den Ernten früh im Winter, etwas teurer. Dafür werden Sie mit einer **Spezialität** belohnt, die es sonst in der Art nirgendwo zu kaufen gibt.

Ob uns Covid-19 oder **Corona**, wie man sagt, uns das Leben schwermachen wird, wissen wir noch nicht. In dieser Woche war viel zu viel Aufregung darum und wir hatten beim Kistenpacken durch die, um die Jahreszeit ganz normalen, Kranken genug Schwierigkeiten. Unsere Großhändler hatten allerdings teilweise Probleme uns mit manchen Produkten zu versorgen. Gibt es wirklich Menschen, die **Salate** hamstern? Dann hätte das Virus auf ganz ungeahnte Weise Tribut gefordert. O Tempora...

Noch sieht es aber gut aus. Wir erwarten **Kohlrabi**, **Mangold**, **Fenchel**, neuen **Spitzkohl** und noch einmal schönen **Chinakohl** vom Mittelmeer. Bei den **Orangen** geht es jetzt mit der Sorte Late Lane in die letzte Runde. Nach unseren Erfahrungen, sind die Orangen von **Bio Andalus** aber immer noch sehr lecker, saftig und süß.

### Polenta mit Grünkohl

2 Pers.

300 g Grünkohl, 1 El Mandelstifte, 1 El Pinienkerne, 2 El Olivenöl, 1 Chilischote, 30 g Parmesan, 1 Schalotte, 2 Knoblauchzehen, 500 ml Milch/oder Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, 70 g Polenta, Zitronenschale

Grünkohl waschen, abtropfen lassen und grob zupfen. Mandeln und Pinienkerne in einer kleinen Pfanne in 1 El Olivenöl hellbraun rösten. Chili fein schneiden. Parmesan fein reiben. Schalotte und 1 Knoblauchzehe fein würfeln.

Flüssigkeit mit Salz und der restlichen angedrückten Knoblauchzehe aufkochen. Polenta einrühren. Bei niedriger Hitze 15-20 Minuten quellen lassen. Dabei mehrfach umrühren.

2El Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Schalotten, Knoblauch und Chili darin anbraten. Grünkohl zugeben, 4-5 Min. unter wenden mitbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Grünkohl mit Zitronenschale abschmecken. Mit der Polenta auf Tellern anrichten. Mit Parmesan, Mandeln und Pinienkernen servieren.

### Grünkohl Salat

0,3 kg Grünkohl, 3 EL Olivenöl, 1 El Balsamico, Salz + Pfeffer, Parmesan

Grünkohl putzen und in wenig Salzwasser 1-2 Min. blanchieren. Probieren: Grünkohl muss zart sein, aber noch etwas Biss haben! Sofort mit kaltem Wasser abschrecken und trockenschleudern. In eine Schüssel geben und mit Olivenöl, Balsamico, Salz und viel schwarzem Pfeffer aus der Mühle anmachen. Etwas gehobelten Parmesan drüberstreuen. Dazu passen Backofenkartoffeln oder Baguette mit Käse überbacken.

### Koreanischer Rettich - Apfel - Salat

400g Rettich, 2 TL Salz, 2 EL Sesam, 10cm Porree, 1 Chilischote, getrocknet, 2 große Äpfel, säuerliche, 1 Zitrone, 3 EL Sojasauce, 2 EL Öl, 2 TL Sesamöl, 4 TL Essig, 2 TL Zucker

Den Rettich schälen und in Stifte hobeln. In eine Salatschüssel geben, 2 TL Salz drunter mischen und 5 Min. ziehen lassen. Sesam in einer Pfanne ohne Ölzugabe kurz rösten, bis er springen beginnt, dann abkühlen lassen. Porree fein schneiden. Chilischote fein schneiden. Die im Rettich entstandene Salzlake abgießen, den Rettich aber nicht auspressen. Äpfel schälen und raspeln und unter den Rettich mischen.

Aus Sojasauce, Pflanzenöl, Sesamöl, Essig, Zucker und der Chilischote eine Marinade bereiten. Rettich, Äpfel und die Marinade gründlich vermischen. Mit dem gerösteten Sesam bestreuen und bis zum Auftragen kühl stellen.

### Bratlinge aus schwarzem Rettich

400g schw. Rettich, 500g Kartoffeln, 2 Eier, 1 Brötchen altbacken, Semmelbrösel n.B. 1 Bund Petersilie gehackt, 1 Tasse Fett od. Öl zum Braten, Salz, Pfeffer, Muskat

Das Brötchen in warmem Wasser einweichen. Den Rettich und die Kartoffeln schälen und raspeln. Die Eier und das ausgedrückte

Brötchen unter das Gemüse mischen. Mit Pfeffer, Salz und Muskat abschmecken und die Petersilie hinzugeben. Wenn nötig, noch etwas Semmelbrösel dazugeben, um die Bratlinge gut formen zu können. Das Fett in einer Pfanne erhitzen, dann die Bratlinge bei mittlerer Hitze von jeder Seite etwa 5 Min. goldbraun ausbacken. Bratlinge warm halten, bis die letzten fertig sind. Dazu passt sehr gut ein bunter Salat oder/und ein Schnittlauch-Dip.

### Fenchelkartoffeln

500g Pellkartoffeln, 500g Fenchelknollen, 20 g Butter, 1 Zwiebel, 250g saure Sahne, Salz und Pfeffer, 2 EL ger. Käse, Butterflocken

Pellkartoffeln pellen, in Scheiben schneiden. Fenchelknollen klein schneiden und in Butter 5 Minuten dünsten. Fenchelgrün hacken. Zwiebel in Scheiben schneiden. Fenchel, Kartoffeln, Zwiebel und Fenchelgrün in eine gebutterte Auflaufform geben. Sahne od. Creme fraiche mit Salz + Pfeffer glatt rühren und über den Auflauf gießen. Käse und Butterflocken über den Auflauf verteilen und bei 200 Grad im Backofen ca. 30 Min. backen.

### Ofen - Süßkartoffeln mit Ziegenkäse - Quark

0,5 kg Bataten, Thymian, Rosmarin, 120 g Ziegenfrischkäse, 500 g Quark, Salz, Pfeffer, 1 Zehe Knoblauch, 40 g Pinienkerne (oder Mandeln/Sb-Kerne/Sesam), 50 g Butter, abgeriebene Schale 1 Orange

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Kartoffeln ungeschält waschen und trockenreiben und auf Backblech mit Backpapier setzen und im Ofen auf der 2. Leiste von unten 60 - 80 Minuten backen. Ziegenkäse mit Salz, Quark und grob gemahlenem Pfeffer glatt rühren. Knoblauch pellen und fein würfeln. Pinienkerne in einer Pfanne in der Butter goldgelb braten. Knoblauchwürfel kurz mit andünsten. Vor dem Servieren Orangenschale dazu geben, salzen und erhitzen. Kartoffeln mit der Gabel in der Mitte aufbrechen, den Quark darauf verteilen und mit der Knoblauchorangenbutter servieren.

### Chinakohlsalat mit Porree

2 EL Essig, je 1 Prise Salz, Zucker, Pfeffer, 4 EL Öl, 500g Chinakohl, 10 cm Porree, ½ Tasse SB-Kerne

Essig, Öl und Gewürze zu einer Soße verrühren. Chinakohl waschen, putzen, in feine Streifen schneiden, hinzufügen. Porree waschen, in feine Ringe schneiden unterheben, event. mit Salz u. Pfeffer nachwürzen. SB-Kerne in trockener Pfanne rösten und über den Salat geben.

**\*\* ABO Gemüse Salat Obst**

von 09.03.2020 bis 15.03.2020

**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>5,50 €/ kg</b>
1001.....kg	<b>Avocado</b> Spanien - kontr. Bio-Anbau	<b>7,90 €/ kg</b>
567.....Tüte	<b>Bärlauch, Bund</b> regional eig. Anbau - B	<b>2,45 €/ Tüte</b>
386.....kg	<b>Bataten</b> Spanien - kontr. Bio-Anbau	<b>4,39 €/ 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>
1010.....kg	<b>Fenchel</b> Italien - ICEA	<b>3,60 €/ kg</b>
422.....kg	<b>Gemüsezwiebel kg</b> Spanien - kontr.	<b>2,60 €/ kg</b>
160.....kg	<b>Grünkohlspitzen</b> regional eig. Anbau	<b>8,50 €/ kg</b>
911.....St.	<b>Gurke Schlangen</b> Spanien - kontr. Bio	<b>2,50 €/ 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> Spanien - kontr. Bio-An	<b>1,70 €/ Stk</b>
540.....Stück	<b>Kresse Schale</b> Deutschland - EG-Kont	<b>0,85 €/ Stück</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>4,95 €/ kg</b>
844.....kg	<b>Mangold, bunt</b> Italien - kontr. Bio-Anba	<b>5,50 €/ kg</b>
833.....kg	<b>Mangold, grün</b> Italien - kontr. Bio-Anba	<b>3,60 €/ 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>9,90 €/ kg</b>
380.....kg	<b>Pastinaken</b> Deutschland - Biokreis	<b>4,75 €/ 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- <i>f</i>	<b>1,99 €/ 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>20,50 €/ kg</b>
278.....kg	<b>Radicchio, kg</b> Italien - kontr. Bio-Anbau	<b>6,30 €/ kg</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>
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 oder pink</b> Spanien -	<b>3,90 €/ kg</b>
201.....St.	<b>Salat 1 200gr+</b> Italien - Demeter	<b>2,40 €/ 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>
188.....Stk	<b>Spitzkohl, Stück 750gr+</b> Spanien - D	<b>3,60 €/ Stk</b>
335.....St.	<b>Staudensellerie</b> Spanien - kontr. Bio- <i>f</i>	<b>3,19 €/ St.</b>
118.....St.	<b>Steckrüben, Halbe ca 0,6kg+</b> Deuts	<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>4,50 €/ kg</b>
755.....kg	<b>Tomaten, Cherry</b> Spanien - kontr. Bio	<b>7,20 €/ kg</b>
384.....kg	<b>Topinambur</b> Niederlande - kontr. Bio-A	<b>5,70 €/ kg</b>
135.....Stück	<b>Weißkohl, St 6-800gr</b> regional eig. An	<b>2,50 €/Stück</b>
155.....St.	<b>Wirsing, Stück</b> Belgien - kontr. Bio-Ant	<b>2,90 €/ St.</b>
1200.....kg	<b>Zucchini, Kilo</b> Spanien - kontr. Bio-Anba	<b>3,95 €/ 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> Niederlande	<b>4,50 €/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 - kontr. Bio-A	<b>3,50 €/ kg</b>
1633.....kg	<b>Clementinen</b> Marokko - kontr. Bio-Anba	<b>5,80 €/ kg</b>
1981.....Stück	<b>Datteln Mazafati 250g</b> Iran - kontr. Bic	<b>4,99 €/ Stück</b>

*Frische Datteln aus dem IRAN*

1980.....Stück	<b>Datteln, 250gr</b> Tunesien - Demeter	<b>3,60 €/ Stück</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>3,80 €/ 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>3,35 €/ 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> D	<b>2,70 €/ x 500g</b>