

Produktduktinfo KW12/20

In dieser Woche haben wir beim Großhändler angerufen um zu fragen, ob die Ware aus **Italien** auch wirklich ankommt. Weiß man's? Wir alle schauen Nachrichten und die anfänglich leichte Belustigung ist ernster Sorge gewichen. Weiß man, ob die LKWs nicht vielleicht doch in Österreich an der **Grenze** aufgehalten werden?

Jetzt ist nach unserer Erfahrung ohnehin die Zeit der erhöhten **Krankenzstände**. In unserem Packteam hat in der letzten Woche von den Stammlenten ein gutes Drittel gefehlt. Bei den Fahrern war ähnlich und wenn man anfangen muss, Löcher zu stopfen läuft alles nicht mehr so schön rund, wie wir das gerne hätten und sei es, weil den Ersatzkräften einfach die **Routine** fehlt. Für die anderen werden die Arbeitstage dann einfach länger, weil unsere Kunden (also Sie) selbstverständlich auf die Kiste warten.

Bitte seien Sie **geduldig**, wenn die Kiste nicht zur gewohnten Zeit an der vereinbarten Stelle steht. Solange wir uns nicht ausdrücklich melden, können Sie sicher davon ausgehen, dass die Kiste bei Ihnen ankommt. Fahrer, die die Touren nicht so gut kennen, müssen jeden Abstellhinweis einzeln anschauen (der Stammfahrer weiß das alles auswendig) und versuchen ihn so gut umzusetzen wie möglich. Das kostet Zeit und Nerven.

So, wie es jetzt aussieht, scheinen wir eine **Frühlingswoche** vor uns zu haben. Wir meinen, das tut auch langsam Not. Die Gärtner möchten mit der Bodenbearbeitung beginnen - **Jungpflanzen** und Samen möchten in die Erde. Bei allzuviel Nässe aber wird der Boden einfach nicht lockerer, sondern nur umgerührt. Besser haben es da die Kollegen mit Glashäusern oder Folientunneln. Nicht mehr lange und sie können das erste Frühlingsgrün ernten. Aus dem für uns regionalen Teil der Niederlande, Limburg, kommen die ersten **Salatgurken** der Gebrüder Verbeek für unsere Regiokisten. Vielleicht ein Monat noch und wir können wieder mit den ersten regionalen Paprika aufwarten.

Die Sortimente füllen wir mit sehr schönem **Brokkoli** aus Italien und spanischen Mini Hass **Avocados**. Diese kommen wie immer sehr unreif bei uns an, aber innerhalb von zwei bis drei Tagen in der warmen Küche werden sie reif, weich und lecker. Ebenfalls aus Italien, die ersten **Lauchzwiebeln**. Aus dem Winterlager kommen unsere letzten eigenen **Sellerieknollen** und schwarzen **Rettiche**. Nicht mehr lange und die Ernte des letzten Jahres ist verkauft. (...und ein ganzes Kundeninfo ohne das "C"-Wort)

Koreanische Rettich-Beilage

1 Rettich, 1 TL Salz, 1 Frühlingszwiebel, 1 Zehe Knoblauch, 1 TL (Reis-) Essig, 1/2 TL Zucker, 1 TL Sesam, geröstet, n.B. Chilipulver, Pfeffer, schwarz

Rettich in feine Streifen geschnitten einsalzen und ca. 15 Minuten lang Wasser ziehen lassen, dann gut ausdrücken und abspülen, um das überschüssige Salz zu entfernen.

Knoblauch, fein zerkleinert, Frühlingszwiebel in dünne Ringe geschnitten, Essig, Zucker, Pfeffer und eventuell Chili hinzufügen und mit den Händen einmassieren. Mit Sesam bestreut servieren.

Rettich-Kartoffel-Suppe (KundInnen-Rezept Vielen Dank!!)

600g Kartoffeln, 1 kl. Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 TL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 1 Glas Weißwein, 800 ml Gemüsebrühe, 300g schw. Rettich, 200g süße Sahne

Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln ebenfalls schälen und fein würfeln. Den Knoblauch durch die Presse drücken. Öl in einem Topf erhitzen. Die Kartoffeln mit den Zwiebeln und dem Knoblauch hinein geben und andünsten. Salzen und pfeffern, und mit dem Weißwein ablöschen. Das Ganze so lange kochen, bis der Weißwein verdunstet ist. Dann mit Brühe aufgießen. So lange kochen lassen, bis die Kartoffeln weich sind. Inzwischen Rettich schälen und in dünne Scheiben schneiden. Zu den Kartoffeln geben und kurze Zeit mitkochen. Sahne zufügen und alles servieren. Mit gerösteten Brotwürfeln dazureichen. N.B. mit etwas Zitronensaft verfeinern.

Selleriegemüse mit gebratenem Apfel

2 Äpfel, 2 Zwiebeln, 0,5 kg Sellerie, Butter, Salz + Majoran, Walnüssen

Äpfel waschen, Kerngehäuse entfernen und in Spalten schneiden. Zwiebeln schälen und in Achtel schneiden. Sellerie schälen, klein schneiden und zusammen mit den Zwiebeln in Butter in einer größeren Eisenpfanne braten. Nach der Hälfte der Garzeit die Äpfel dazu geben. Zum Schluss mit Salz + Majoran abschmecken und mit Walnüssen garniert servieren.

Tipp: Wer will kann das Gemüse mit einem Klecks Schmand und Salat kombinieren.

Sellerie-Ragout

1 Sellerieknolle, 1/2 Zitrone, 3 EL Öl, 1 Knoblauchzehe, 1-2 EL Curry, 150g Crème fraîche, Salz

Sellerie schälen, in dünne, fingerlange Streifen schneiden, von der Zitrone feine Streifen abschälen und mit den Selleriestreifen in erhitztem Öl kurz anbraten, dann zugedeckt ca. fünf Min. dünsten. Die gehackte Knoblauchzehe, Curry und Crème fraîche dazugeben, kurz aufkochen und mit Salz abschmecken.

Grünkohl, einfach mit Butter

1-2 Zwiebeln, 1 EL Butter, 500g Grünkohl, Salz, Pfeffer, Muskat

Zwiebeln gewürfelt in Butter anbraten. Grünkohl zerteilen und sehr fein schneiden, ca. 5 Minuten mitbraten. Mit Salz, Pfeffer, Muskat abschmecken.

Broccoli mit sahniger Gorgonzolasauce

500 - 800g Broccoli, 1/4 l süße Sahne, 300g Gorgonzola, Pfeffer

Brokkoli in Röschen teilen, Stiele schälen und klein würfeln und in kochendem Salzwasser 3-5 Min. al dente garen, herausnehmen, abtropfen. Sahne erhitzen und um etwa die Hälfte einkochen lassen. Käse hinein krümeln mit Pfeffer abschmecken und unter Rühren u einer cremigen Sauce kochen. über den Broccoli geben und gleich servieren. Passt zu Nudeln und Polenta.

Wirsingrisotto mit Sesam

1 Zwiebel, 2 EL Olivenöl, 300 g Arborio-Reis, 125 ml trockener Weißwein, 1/2 l heiße Gemüsebrühe, 1 kleiner Wirsing, 2 EL Sesamkörner, 100 ml Sahne, frisch gemahlener Pfeffer, 60 g geriebener Parmesan

Zwiebel abziehen und fein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Reis einstreuen, unter Rühren andünsten, bis die Reiskörner rundum glänzen und leise knistern. Mit Weißwein ablöschen. Die Hälfte der Gemüsebrühe angießen und ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Wirsing putzen, Strunk entfernen, waschen und in feine Streifen schneiden. In reichlich Salzwasser 2 Min. blanchieren. Sesamkörner in einer trockenen Pfanne anrösten. Zusammen mit Wirsing und Sahne unter das Risotto rühren und mit Pfeffer abschmecken. Mit Parmesan bestreut servieren.

Überbackener Chicorée

2 - 4 Chicorée, 4 EL Zitronensaft, 80 g Ricotta, Salz, Pfeffer, 20 g Butter oder Margarine, 30 g Semmelbrösel, 20 g Parmesan, 2 EL Öl, 150 g Schmand, Dill, Salz + Pfeffer

Chicoree putzen, längs halbieren, den bitteren Strunk keilförmig herauschneiden. Die inneren Blätter herauslösen. Chicoréehälften an den Schnittflächen mit 2 EL Zitronensaft beträufeln. Ricotta (ersatzweise Sahnequark) mit dem weiteren 2 EL Zitronensaft verrühren, mit Salz + Pfeffer würzen. Die heraus gelösten Chicoréeblätter fein würfeln und untermischen. In die Chicoréehälften füllen. Butter mit Semmelbrösel und Parmesan zu Streuseln verkneten und darüber streuen. Eine Auflaufform mit Öl bepinseln. Unterm vorgeheizten Grill etwa 5 - 7 Min. übergrillen. Schmand mit grob gehacktem Dill, Salz+ Pfeffer würzen. Zum Chicorée servieren.

** ABO Gemüse Salat Obst

von 16.03.2020 bis 22.03.2020

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 - kontr. Bio-Anbau	5,80 €/ kg
1001.....kg	Avocado Spanien - kontr. Bio-Anbau	7,20 €/ kg
567.....Tüte	Bärlauch, Bund regional eig. Anbau - B	2,45 €/ Tüte
386.....kg	Bataten Spanien - kontr. Bio-Anbau	4,50 €/ kg
170.....St.	Blumenkohl, St weiß Frankreich - ko	4,20 €/ St.
100.....kg	Brokkoli Italien - kontr. Bio-Anbau	4,80 €/ kg
766.....Stück	Cherry-Tomaten, 250gr Spanien - k	1,80 €/Stück
255.....kg	Chicoree Niederlande - kontr. Bio-Anbau	7,20 €/ kg
122.....Stück	Chinakohl, Stück Spanien - Demeter	3,20 €/ Stück
1010.....kg	Fenchel Italien - ICEA	3,80 €/ kg
445.....Stk	Frühlingszwiebeln, Bund Italien - IC	2,30 €/ Stk
422.....kg	Gemüsezwiebel kg Spanien - kontr.	2,80 €/ kg
160.....kg	Grünkohlspitzen regional eig. Anbau	8,50 €/ kg
911.....St.	Gurke Schlangen Niederlande - kontr.	1,99 €/ St.
590.....kg	Ingwer Peru - kontr. Bio-Anbau	12,99 €/ kg
456.....Stück	Knoblauch-KNOLLE Spanien - kontr. E	11,50 €/ kg
110.....Stk	Kohlrabi Stück Italien - Naturland	1,79 €/ Stk
540.....Stück	Kresse Schale Deutschland - EG-Kont	0,85 €/ Stück
1222.....St.	Kürbis, Butternut Spanien - kontr. Bio	3,30 €/ St.
591.....kg	Kurkuma frisch Costa Rica - kontr. Bic	14,90 €/ kg
844.....kg	Mangold, bunt Italien - kontr. Bio-Anbau	5,80 €/ kg
833.....kg	Mangold, grün Italien - ICEA	3,80 €/ 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-Anbau	7,50 €/ kg
611.....kg	Paprika rot Spanien - kontr. Bio-Anbau	9,90 €/ kg
622.....kg	Paprika, gelb Spanien - kontr. Bio-Anbau	9,90 €/ kg
380.....kg	Pastinaken Deutschland - Biokreis	4,75 €/ kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo Spani	16,50 €/kg
500.....Bund	Petersilie, Bund Spanien - kontr. Bio- ^f	1,99 €/ Bund
382.....kg	Petersilienwurzel, kg Niederlande -	6,60 €/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 regional eig. Anbau - Biolar	4,90 €/ kg
245.....kg	Postelein Deutschland - Bioland	20,50 €/ kg
278.....kg	Radicchio, kg Italien - kontr. Bio-Anbau	6,30 €/ kg
377.....Stück	Radieschen Italien - kontr. Bio-Anbau	2,20 €/ Stück
371.....kg	Rettich schwarz regional eig. Anbau -	2,90 €/ kg
541.....Stück	Rettichkresse, rot Deutschland - EG-	1,30 €/ Stück
344.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr Niederlan	2,50 €/Stück
340.....kg	Rote Bete, Kilo Deutschland - Naturland	2,90 €/ kg
144.....St.	Rotkohl Stück Niederlande - kontr. Bio-	4,20 €/ St.
201.....St.	Salat 1 200gr+ Italien - Demeter	2,40 €/ St.
433.....kg	Schalotten Deutschland - Gäa e.V.	6,90 €/ kg
388.....kg	Schwarzwurzeln Niederlande - kontr.	4,95 €/ kg
330.....kg	Sellerie, kg regional eig. Anbau - Biolar	3,30 €/ kg
188.....Stk	Spitzkohl, Stück 750gr+ Spanien - D	3,60 €/ Stk
335.....St.	Staudensellerie Spanien - kontr. Bio- ^f	3,40 €/ St.
118.....St.	Steckrüben, Halbe ca 0,6kg+ Deuts	2,20 €/St.
1150.....Schale	Suppengemüse regional eig. Anbau -	2,50 €/ Schale
711.....kg	Tomaten Spanien - Naturland	5,20 €/ kg
384.....kg	Topinambur Deutschland - Bioland	5,70 €/ kg

Obst

133.....kg	WEISSKOHL, St Niederlande - kontr. Bio	3,30 €/ kg
155.....St.	Wirsing, Stück Deutschland - Bioland	3,60 €/ St.
1200.....kg	Zucchini, Kilo Spanien - kontr. Bio-Anbau	2,70 €/ kg
400.....kg	Zwiebeln Deutschland - Naturland	2,85 €/ kg
411.....kg	Zwiebeln, rot Deutschland - Naturland	3,35 €/ kg
1966.....Stück	Ananas, Stück Elfenbeinküste - BCS	3,30 €/ Stück
1500.....kg	Äpfel 1, diverse Sorten regional - Bi	4,05 €/ kg
1501.....kg	Äpfel 2, diverse Sorten Niederlande	4,50 €/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 - SK ^f	5,10 €/ kg
1620.....kg	Blutorangen, Kilo Italien - ICEA	3,60 €/ kg
1633.....kg	Clementinen Marokko - CCPB	5,10 €/ kg
1980.....Stück	Datteln, 250gr Tunesien - Demeter	3,60 €/ Stück
1640.....kg	Grapefruit, kg Italien - ICEA	3,70 €/ kg
1922.....kg	Kiwi, Kilo Italien - kontr. Bio-Anbau	4,30 €/ kg
1645.....kg	Limetten Mexico - kontr. Bio-Anbau	7,90 €/ kg
1944.....Stück	Mango, Stück Peru - BCS	2,30 €/ 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	11,50 €/ 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 D ^r	2,70 €/ x 500g