

### Produktinfo KW 22/20

Es ist **Erdbeerzeit**. Seit letztem Samstag kann auf unserem Erdbeerfeld wieder gepflückt werden. Die Landesregierung hat glücklicherweise beschlossen, dass **Selbstpflücke erlaubt** sein soll, allerdings zu den Bedingungen, die im Verkauf gelten. Das heißt, wir tun so, als wüchsen die Früchte in einem Geschäft, halten **Abstand** und lassen nur einen Pflücker auf zehn Quadratmetern zu. Und Mundschutz. Aber, wir haben die Regeln nicht gemacht und müssen, da die Einhaltung strafbewehrt ist, dafür sorgen, dass sich alle daran halten. Es ist viel da - jetzt. Die **aktuellen Pflücktermine** und -zeiten sind auf unserer **Interseite** veröffentlicht.

Es gibt schon immer mehr aus der Apfelbachers Landwirtschaft - trotz aller Hindernisse. Wir können weiter mit **Radieschen** und **Mairüben** aufwarten. Neu kommen die ersten **Rote Bete** im Bund dazu. Zart und süß sind sie. Die Blätter sollten Sie nicht wegwerfen. Sie schmecken wie Mangold, lassen sich genauso zubereiten und können den Beten einfach zugefügt werden. Der eigene Salat wird diese Woche nicht reichen und wir müssen von Kollegen (allerdings auch regional) hinzukaufen. Die **Eisheiligen**, vor allem die niedrigen Nachttemperaturen, haben das Wachstum vieler Pflanzen verzögert. Während in Südeuropa, wie um diese Jahreszeit üblich, die Produktion für den Export zu uns endet, ist hier noch nicht alles erntereif. Das in einer Situation, die ohnehin angespannt ist. Viele Kollegen haben lange nicht so viel Ware, wie sie verkaufen könnten.

Wenigstens sind die **Qualitäten** inzwischen wieder besser. Mitte März waren wir manchmal froh, überhaupt etwas zu bekommen und mussten Ware in Ihre Kisten packen, die wir sonst beim Großhändler reklamiert hätten.

Noch ist unser **Angebot** eingeschränkt. Ab Mitte Juni plant die **Bäckerei** wieder alle Brote zu produzieren - voraussichtlich. Wir haben indes schon einiges an notwendigem Material vorhanden um unsere Packbänder aufzurüsten. Sobald das geschäft ist, werden Sie auch wieder das komplette Angebot bei uns finden.

Der Verkauf von **Stauden, Kräutern, Salaten und Blumen** auf unserem Freigelände geht noch weiter. Allerdings gibt es inzwischen keine Tomaten mehr.

**Der Pflanzenmarkt ist während der Öffnungszeiten des Hofladens (Mo-Fr 9-19 Uhr, Sa 9-14 Uhr) geöffnet.**

### Warmer Rote Bete Salat

1 Zwiebel, 1 Zehe Knoblauch, 4 EL Öl, 1 Bund Rote Bete, 1 EL roter Balsamico, 1/2 TL Kräuter provencale, Salz und Pfeffer

Zwiebel und Knoblauch klein gehackt in Öl dünsten und die in sehr dünne Scheiben geschnittene Rote Bete zugeben. Die Blätter können als Gemüse verarbeitet werden.. Zugedeckt ca. 10 Min. dünsten und dann mit rotem Balsamico ablöschen. Kräuter provencale zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Noch 2 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen, dann von dem Feuer nehmen und auskühlen lassen. Dazu schmeckt Baguette mit Ziegenkäse überbacken.

### Rote-Bete-Blätter-Gemüse

Rote Bete Blätter waschen, trockenschleudern, und in ca. 3-4cm breite Streifen schneiden. Die Stängel dünn aufschneiden. Mit gehacktem Knoblauch in etwas Öl ca. zwei Minuten anschmurgeln. Eine ganz kleine Prise Zimt und die Blätter zugeben. Diese, ähnlich wie Spinat nur zusammenfallen lassen. Würzen mit Pfeffer, einigen Spritzern Zitronensaft und eventuell noch etwas Salz. Mit angerösteten Sesamkörnern bestreuen und mit Kartoffeln und Beten servieren.

### Mairübchen in Petersilienbutter

1 Bund Mairübchen (oder 350gr Rübchen), ca 40gr Butter, 1 Handvoll Petersilie, Pfeffer, etwas Zitrone

Die Rübchen waschen und die kleine Wurzel entfernen. Schälen ist nicht notwendig. Vom Grün noch ca 1 cm an Rübchen belassen. Das Grün an Seite legen. Die Rübchen sechsteln (kleine Exemplare nur halbieren). In Salzwasser ca 1,5 Minuten blanchieren und in kaltem Wasser abschrecken. Gut abtropfen. Die Butter auslassen. Rübchen, Petersilie und das sehr grob geschnittenen Grün in der Butter ganz kurz zum Kochen bringen. Mit Pfeffer und ein paar Spritzern Zitronensaft würzen. Sofort servieren.

### Kohlrabiblätter mit Zitronensaft

Kohlrabiblätter, 3 El Olivenöl, 2 Knoblauchzehen, Salz und Pfeffer, Saft 1 Zitrone

Kohlrabiblätter waschen, Blätter und Stiele trennen, Blattgrün in fingerbreite Streifen schneiden. Stiele wenn nicht zu hart ebenfalls. Öl erhitzen Knoblauchzehen würfeln und Kohlrabistiele hinzugeben, 5 Min auf mittlerer Flamme dünsten, dann die Blätter hinzugeben und noch einmal 8 Min. dünsten. Mit Salz und Pfeffer und dem Zitronensaft abschmecken.

### Kohlrabi in Kohlrabiblättersauce

2-3 Kohlrabi, 2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Butter, 1/2 l Gemüsefond, Salz, 1 Spritzer Essig, 1/8 l Rahm, Frischer Majoran, Dill, Petersilie, eventuell etwas Liebstöckel

2 -3 Kohlrabi schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. Das Gemüse in eine tiefe Pfanne legen. Etwas Gemüsefond dazu geben, salzen und knackig dämpfen.

Für die Sauce Zwiebel schälen und hacken, Knoblauchzehe schälen und hacken und mit den klein geschnittenen Kohlrabiblättern in Butter anschwitzen. Mit Gemüsefond aufgießen. Aufkochen lassen und in ca. 10 Min. weich kochen, Pürieren, mit Salz und Essig abschmecken noch mal aufwallen lassen, dann klein schalten und Sahne dazugeben und mit gehackten Kräutern würzen. Kohlrabi mit der Sauce überziehen und mit Petersilienkartoffeln servieren.

### Parmesan-Zucchini

400-500 g kleine Zucchini, 1 Eiweiß, 20 g Parmesan, geriebenen, 50 g Semmelbrösel, Paprikapulver, Salz, Pfeffer

Zucchini in Scheiben (oder Stifte) schneiden. Die Scheiben in leicht geschlagenem Eiweiß drehen, dann in Brotbröseln mit Parmesan, das mit Paprika, Salz und Pfeffer gewürzt ist, drehen und auf ein Backpapier legen. Im Ofen bei 180 °C ca. 20-30 Minuten knusprig braten.

### Romesco Sauce

2 Tomaten entkernt, 1 Knoblauchknolle, 1 Zwiebel, 250 ml Olivenöl, 200 g Mandeln oder Haselnüsse, 2 gegrillte gelbe (rote oder grüne) Paprikaschoten, 50 ml Weißweinessig, Paprikapulver + Chili nach Geschmack

Die Paprika waschen, vierteln und entkernen, auf ein Backblech geben und auf oberster Schiene bei 250° grillen. Die Paprika ist fertig, wenn die Haut Blasen wirft. Sie kann/muss ruhig schwarz sein. Die heiße Paprika in eine Gefrierhülle geben und dort erkalten lassen. Danach lässt sich die Haut super leicht ablösen.

Zwei Zehen Knoblauch aus der Knolle entfernen. Den restlichen Knoblauch im Ofen mit der gepellten und gewürfelten Zwiebel sowie den Mandeln bei 200 °C 15 Minuten backen. Die Paprika mit den Tomaten und den beiden rohen Knoblauchzehen fein pürieren.

Die gebackenen Zutaten aus dem Backofen hinzufügen und weiter pürieren, bis eine homogene Masse entsteht. Essig, Salz und Paprikapulver zugeben. Das Öl nach und nach beim pürieren hinzugeben, bis die Soße eine cremige Konsistenz hat.

### Tourverschiebung

**KW 23 (Pfingsten): Alle Touren werden um einen Tag verschoben!**

**KW24 Alle Freitags- und Samstagstouren komme einen Tag später**

**\*\* ABO Gemüse Salat Obst**

von 25.05.2020 bis 31.05.2020

**Kartoffel**

11.....Tüte	<b>Kartoffeln, festk._1,5kg</b>	Deutschland	<b>3,20 €/ Tüte</b>
12.....Tüte	<b>Kartoffeln, festk._2,5kg</b>	Deutschland	<b>5,20 €/ Tüte</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>9,90 €/ kg</b>
386.....kg	<b>Bataten</b>	Spanien - kontr. Bio-Anbau	<b>7,50 €/ kg</b>
688.....kg	<b>Bratpaprika</b>	Spanien - kontr. Bio-Anbau	<b>10,90 €/ kg</b>
100.....kg	<b>Brokkoli</b>	Italien - kontr. Bio-Anbau	<b>7,90 €/ kg</b>
766.....Stück	<b>Cherry-Tomaten, 250gr</b>	Spanien - kontr. Bio-Anbau	<b>1,50 €/;Stück</b>
255.....kg	<b>Chicoree</b>	Niederlande - kontr. Bio-Anbau	<b>7,50 €/ kg</b>
503.....Bund	<b>Estragon, Bund</b>	regional eig. Anbau - E	<b>1,95 €/ Bund</b>
1010.....kg	<b>Fenchel</b>	Italien - kontr. Bio-Anbau	<b>6,50 €/ kg</b>
135.....Stück	<b>FRÜH Weißkohl, St</b>	Deutschland - Bioland	<b>4,40 €/ Stück</b>
422.....kg	<b>Gemüsezwiebel kg</b>	Spanien - kontr.	<b>2,80 €/ kg</b>
911.....St.	<b>Gurke Schlangen</b>	Niederlande - kontr.	<b>1,30 €/ St.</b>
590.....kg	<b>Ingwer</b>	Peru - kontr. Bio-Anbau	<b>12,90 €/ kg</b>
456.....Stück	<b>Knoblauch-KNOLLE</b>	Spanien - kontr. E	<b>14,90 €/ kg</b>
110.....St.	<b>Kohlrabi Stück</b>	Deutschland - Bioland	<b>2,60 €/ St.</b>
540.....Stück	<b>Kresse Schale</b>	Deutschland - EG-Kont	<b>0,85 €/ Stück</b>
591.....kg	<b>Kurkuma frisch</b>	Costa Rica - kontr. Bio	<b>17,90 €/ kg</b>
507.....Bund	<b>Liebstockel, Bund</b>	regional eig. Anbau	<b>1,95 €/ Bund</b>
300.....kg	<b>Möhren</b>	Belgien - kontr. Bio-Anbau	<b>2,99 €/ kg</b>
633.....kg	<b>Paprika grün II Wahl</b>	Niederlande - kontr.	<b>5,90 €/ kg</b>
611.....kg	<b>Paprika rot II Wahl</b>	Niederlande - kontr.	<b>6,90 €/ kg</b>
622.....kg	<b>Paprika, gelb II Wahl</b>	Niederlande - kontr.	<b>6,90 €/ kg</b>
677.....kg	<b>Peperoni rot oder grün Kilo</b>	Spanien - kontr. Bio-Anbau	<b>14,50 €/ kg</b>
500.....Bund	<b>Petersilie, Bund</b>	regional eig. Anbau - E	<b>1,80 €/ Bund</b>
966.....kg	<b>Pilze Austernpilze, Kilo</b>	Deutschland - Bioland	<b>14,50 €/ kg</b>
988.....kg	<b>Pilze Kräuterseitling</b>	Deutschland - E	<b>27,00 €/ kg</b>
955.....kg	<b>Pilze Steinchampignons</b>	Deutschland - Bioland	<b>12,50 €/ kg</b>
440.....kg	<b>Porree, Kilo</b>	Spanien - kontr. Bio-Anbau	<b>7,50 €/ kg</b>
278.....kg	<b>Radicchio, kg</b>	Italien - Naturland	<b>8,50 €/ kg</b>
377.....Bd.	<b>Radieschen</b>	regional eig. Anbau - Bioland	<b>2,00 €/ Bd.</b>
541.....Stück	<b>Rettichkresse, rot</b>	Deutschland - EG-Kont	<b>1,30 €/ Stück</b>
1100.....kg	<b>Rhabarber</b>	Deutschland - Naturland	<b>4,95 €/ kg</b>
344.....Stück	<b>Rote Bete Vakuum 500gr</b>	Niederlande - kontr. Bio-Anbau	<b>2,50 €/;Stück</b>
341.....Bund	<b>Rote Bete, Bund</b>	regional eig. Anbau - Bioland	<b>2,70 €/ Bund</b>
201.....St.	<b>Salat 1</b>	regional eig. Anbau - Bioland	<b>2,50 €/ St.</b>
330.....kg	<b>Sellerie, kg</b>	Niederlande - kontr. Bio-Anbau	<b>3,90 €/ kg</b>
1020.....kg	<b>Spargel, weiß</b>	Deutschland - kontr. Bio-Anbau	<b>14,90 €/ kg</b>
800.....kg	<b>Spinat</b>	regional eig. Anbau - Bioland	<b>5,60 €/ kg</b>
1322.....kg	<b>Stangenbohnen</b>	Spanien - kontr. Bio-Anbau	<b>6,50 €/ kg</b>
335.....St.	<b>Staudensellerie</b>	Spanien - kontr. Bio-Anbau	<b>4,20 €/ St.</b>
1150.....Schale	<b>Suppengemüse</b>	regional eig. Anbau - Bioland	<b>3,50 €/ Schale</b>
523.....Stück	<b>Thymian, Bund</b>	regional eig. Anbau - Bioland	<b>2,25 €/ Stück</b>
711.....kg	<b>Tomaten</b>	Niederlande - kontr. Bio-Anbau	<b>6,20 €/ kg</b>
1200.....kg	<b>Zucchini, Kilo</b>	Spanien - Consejo Regulador	<b>3,30 €/ kg</b>
400.....kg	<b>Zwiebeln</b>	Deutschland - Bioland	<b>2,95 €/ kg</b>

1944.....Stück	<b>Mango, Stück</b>	Burkina Faso - kontr. Bio	<b>1,90 €/ Stück</b>
1760.....Stück	<b>Melone Galia, Mini St.</b>	Spanien - kontr. Bio	<b>1,80 €/;Stück</b>
1750.....Stück	<b>Melone Wassermelone, Stück</b>	Spanien - kontr. Bio	<b>3,70 €/;Stück</b>
1766.....Stück	<b>Melone, Cantaloupe</b>	Spanien - Consejo Regulador	<b>4,90 €/;Stück</b>
1655.....kg	<b>Nektarinen</b>	Spanien - kontr. Bio-Anbau	<b>7,90 €/ kg</b>
1600.....kg	<b>Orangen</b>	Spanien - Consejo Regulador	<b>4,95 €/ kg</b>
1650.....kg	<b>Pfirsiche, Kilo</b>	Spanien - kontr. Bio-Anbau	<b>7,90 €/ kg</b>
1623.....kg	<b>Saftorangen, Kilo</b>	Spanien - kontr. Bio	<b>4,30 €/ kg</b>
1866.....kg	<b>Walnüsse, frisch</b>	Frankreich - kontr. Bio	<b>12,50 €/ kg</b>
1644.....kg	<b>Zitronen</b>	Italien - Demeter	<b>5,90 €/ kg</b>

**Würzmittel, Öle & Fertiggerichte**

11850.....x 500g	<b>Sauerkraut servierfertig 500gr</b>	Deutschland - Bioland	<b>2,70 €/ x 500g</b>
------------------	---------------------------------------	-----------------------	-----------------------

**Obst**

1500.....kg	<b>Äpfel 1, diverse Sorten</b>	Deutschland - Bioland	<b>4,20 €/kg</b>
1501.....kg	<b>Äpfel 2, diverse Sorten</b>	Italien - Bioland	<b>5,90 €/ kg</b>
1660.....kg	<b>Aprikosen, Kilo</b>	Italien - kontr. Bio-Anbau	<b>7,30 €/ kg</b>
1911.....kg	<b>Bananen, Kilo</b>	Dominikanische Republik	<b>3,30 €/ kg</b>
1577.....kg	<b>Birnen, div. Sorten</b>	Argentinien - kontr. Bio	<b>4,90 €/ kg</b>
1980.....Stück	<b>Datteln, 250gr</b>	Tunesien - Demeter	<b>3,60 €/ Stück</b>
1800.....Stück	<b>Erdbeeren 500gr Schale</b>	regional eig. Anbau - Bioland	<b>5,49 €/;Stück</b>
1840.....Stück	<b>Heidelbeeren, Schale 125gr</b>	Spanien - kontr. Bio	<b>3,75 €/;Stück</b>
1922.....kg	<b>Kiwi, Kilo</b>	Italien - Demeter	<b>4,75 €/ kg</b>