

Produktduktinfo KW 23/20

Die **Erdbeeren**. Es hätte so schön sein können und alles sah auch gut aus. Wir haben die Selbstpflücke und den Erdbeerverkauf hier und im Internet groß angekündigt und dann wurde das Wochenende kühl und die Erdbeeren sind nur sehr **langsam nachgereift**. Wir hatten viele Bestellungen, die wir nicht ausliefern konnten und Kunden kamen vergebens zum Pflücken und mussten enttäuscht abziehen. Alles in allem eher deprimierend, aber wir konnten wieder einmal sehen, dass wir hier mit **Natur** handeln und die macht, bei aller Erfahrung, manchmal nicht das, was wir wollen.

Es gibt also Erbeeren, aber nicht eine Schwemme wie sonst und bevor Sie sich auf den Weg zu uns machen ist es gut, wenn Sie noch auf unsere Seite im Netz schauen. Dort finden Sie Informationen, die wir so gut wie möglich aktuell halten.

Wie es aussieht, kommt auch die regionale und vor allem **unsere Gemüseproduktion** ans laufen. Gute Ware aus Spanien und Italien gibt es kaum noch. Für die nächste Woche kommen ein paar schöne Produkte von unseren Beeten. Für diese Woche bleibt es allerdings noch bei **Kohlrabi, Salat, Rote Bete und Bundzwiebeln**.

Anfang der Woche werden wir unsere **letzten Kartoffeln** der letzten Ernte verkauft haben. Die eigenen brauchen noch und lassen bestimmt noch drei bis vier Wochen auf sich warten. Bis dahin müssen wir uns übergangsweise mit neuen Kartoffeln aus Spanien oder Italien behelfen. Wir wollen ehrlich sein. Die ersten Kartoffeln aus dem Süden reißen uns nicht zu Begeisterungstürmen hin. Uns ist es immer lieber, wir können so lange die "alten" Kartoffeln verkaufen bis es unsere eigenen gibt. Allein - es gibt keine mehr. Also noch ein wenig Geduld bis dahin. Die Nächte sind immer noch erstaunlich kühl und das bremst allzu üppiges Wachstum.

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.

Tourverschiebung

KW24 Alle Freitags- und Samstagstouren komme einen Tag später

Wirsing-Pfannkuchlein mit Joghurtsauce

1-2 Knoblauchzehen, etwas Olivenöl, ½ Wirsing, 400g Mehl, 500ml Milch, 6 Eier, 6 EL geriebener Käsereste oder Parmesan, Salz + Pfeffer, 1 EL Olivenöl
Joghurtsoße: 500g Joghurt natur, Saft ½ Zitrone, 1 Knoblauchzehe, ½ Bund Frühlingszwiebeln, 5 Blätter frische Minze, Salz, Pfeffer, evtl. Kreuzkümmel

Knoblauch hacken und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl schmoren. Wirsing waschen und in sehr kleine Streifen schneiden und tropfnass dazugeben. Hitze absenken und einige Minuten schmoren lassen, erkalten lassen! In der Zwischenzeit Pfannkuchenteig herstellen. Hierzu Mehl, Milch, Eier, Käse und Salz + Pfeffer zu einem glatten geschmeidigen Teig verrühren; das erkalte Wirsing-gemüse untermischen und noch mal kurz quellen lassen. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne (20 cm Durchmesser) erhitzen. Teig nochmals gut durchrühren und mit einer Kelle, kleine Pfannkuchen bei mittlerer Hitze goldbraun backen, nach ca. 1-2 Min. wenden.
 Für die Joghurtsauce alle Zutaten gut verrühren und mit frischem Salat zu den Pfannkuchen reichen.

Kohlrabiblätterpesto

Kohlrabiblätter, Olivenöl, Nüsse, (Walnüsse, Sbkerner, Pinienkerne oder Mandeln), 1 -2 Knoblauchzehen, Hartkäse

Kohlrabiblätter gut waschen und trockenschleudern, Blattrippe entfernen (soweit erforderlich) und Blätter grob zerkleinern. Mit der gleichen Menge Nüsse, 1 -2 EL Olivenöl, Knoblauch und geriebenem Käse im Mixer gut zerkleinern. Schmeckt auf Brot, zu Pasta und Reis.

Kohlrabi in Dill-Sahne-sauce

2 Kohlrabi, 30g Butter, 100ml Sahne, 1 EL Dill, Salz und Pfeffer, geriebene Schale 1 Zitrone

Kohlrabi schälen, stifen und 2-3 Min. in kochendem Salzwasser blanchieren. Abtropfen lassen. Butter erhitzen, Kohlrabi hineingeben, unter Rühren kurz anbraten Sahne aufgießen, nicht mehr kochen und mit Dill, Salz + Pfeffer und Zitronenschale abschmecken.

Rote Bete Blätter Risotto

Blätter von 1 Bd. Rote Beten (ca. 500g), 1große Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 6 EL Öl, 250g Risottoreis (Arborio), 1 Glas Weißwein, 1 Ölörberblatt, 5 Blätter Salbei, ca. 1, 2 L Gemüsebrühe, 50g Butter, 75g Parmesan, Pfeffer

Rote Bete Blätter waschen und sehr fein schneiden, Zwiebel und Knoblauch fein würfeln.
 2 EL Öl erhitzen, Knoblauch glasig dünsten, die Blätter dazugeben und dünsten, bis sie zusammenfallen, zur Seite stellen. Restl. Öl erhitzen, die Zwiebel glasig dünsten, Salbei, Lorbeer und den Risottoreis dazugeben und solange anschwitzen bis die Körner glasig werden. Wein dazugeben und einkochen lassen. Unterstän-

digem Rühren nach und nach immer wieder von der Gemüsebrühe dazugeben und einkochen lassen, bevor man neue Brühe in den Topf gibt. Zum Schluss Butter, Parmesan und die Rote-Bete-Blätter unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken!

Rote-Bete-Carpaccio

1 Ei, 1 Gewürzgurke, ½ Bd. Schnittlauch, 1 kl .Zwiebel(Schalotte), 2 EL (Brombeer-od. Himbeeressig oder) Balsamico, 1 EL scharfer Senf, Salz + Pfeffer a. d. M., 6 EL Olivenöl, 4 kleine Rote Bete (ca. 400g)

Ei hart kochen, kalt abschrecken, schälen, würfeln. Gewürzgurke abtropfen, fein würfeln. Schnittlauch in Röllchen schneiden.

Zwiebel sehr fein würfeln. Essig, scharfer Senf; Salz + Pfeffer miteinander verrühren, Olivenöl langsam unterschlagen, Zwiebel zugeben. Rote Bete schälen und in hauchdünne Scheiben schneiden, einzeln in der Dressing wenden und auf einem Teller wie das Rindercarpaccio anrichten. Eier, Gurken und Schnittlauch auf dem Carpaccio verteilen und mit dem restlichen Dressing beträufeln. Bei Zimmertemp. Ca. 10 Min ziehen lassen. Schmeckt am besten mit Sommer-Beten, im Winter sollte man die Knollen vorher 20 Min. kochen.

Rote Bete mit Mozzarella

400 g Rote Bete; kleine, 2 EL Olivenöl, 300 g Mozzarella, schwarzer Pfeffer, 1 EL Zitronensaft

Rote Bete schälen, in knapp fingerdicke Scheiben schneiden Nebeneinander in eine flache ofeneste Form legen, salzen und mit Olivenöl bestreichen. In den kalten Backofen, auf der mittleren Schiene bei 220 °C etwa 40 Minuten backen, bis sie gerade weich sind. Salzen. Mozzarella in Scheiben schneiden und auf Tellern verteilen. Mit reichlich Pfeffer bestreuen. Die heißen roten Bete daneben anrichten und mit Zitronensaft beträufeln.

Koriander-Aioli

3 Eigelb, Salz, 1 EL scharfer Senf, 2 EL Zitronensaft, 2 Knoblauchzehen, 1/4 l Öl, 1/2 Bd. Koriandergrün

Eigelb mit einer Prise Salz und einem EL Zitronensaft verquirlen. Knoblauch pellen und dazupressen. Öl zuerst tropfenweise und dann in dünnem Strahl unterschlagen, bis eine Mayonnaise entsteht. Koriander fein hacken und nach und nach so viel unterrühren, dass der Geschmack nicht zu intensiv wird. Die Aioli mit Salz und dem restlichen Zitronensaft nachwürzen und bis zum Servieren durchziehen lassen.

**** ABO Gemüse Salat Obst**

von 03.06.2020 bis 07.06.2020

Kartoffel

11.....Tüte	Kartoffeln, festk._1,5kg	Spanien - C	4,60 €/ Tüte
12.....Tüte	Kartoffeln, festk._2,5kg	Spanien - C	7,50 €/ Tüte

Gemüse

1110.....kg	Auberginen	Spanien - kontr. Bio-Anbau	8,90 €/ kg
1001.....kg	Avocado	Spanien - kontr. Bio-Anbau	9,90 €/ kg
386.....kg	Bataten	Spanien - kontr. Bio-Anbau	8,90 €/ kg
688.....kg	Bratpaprika	Spanien - kontr. Bio-Anbau	10,90 €/ kg
100.....kg	Brokkoli	Spanien - kontr. Bio-Anbau	8,90 €/ kg
766.....Stück	Cherry-Tomaten, 250gr	Niederlande	2,25 €/ Stück
255.....kg	Chicoree	Niederlande - kontr. Bio-Anbau	8,50 €/ kg
501.....Bund	Dill, Bd	Deutschland - Demeter	2,05 €/ Bund
1010.....kg	Fenchel	Italien - kontr. Bio-Anbau	7,30 €/ kg
135.....Stück	FRÜH Weißkohl, St	Deutschland - Biol.	4,40 €/ Stück
155.....St.	Früh Wirsing, Stück	Deutschland - Bi	4,50 €/ St.
445.....Bd.	Frühlingszwiebeln, Bund	regional e	2,10 €/Bd. ind
422.....kg	Gemüsezwiebel kg	Spanien - kontr.	3,50 €/ kg
911.....St.	Gurke Schlangen	Niederlande - kontr.	1,30 €/ St.
590.....kg	Ingwer	Peru - kontr. Bio-Anbau	12,90 €/ kg
456.....Stück	Knoblauch-KNOLLE	Deutschland - Bio	17,90 €/ kg
110.....St.	Kohlrabi Stück	regional eig. Anbau - Bi	1,95 €/ St.
522.....Bund	Koriander, Bund	Deutschland - Demet	2,05 €/ Bund
588.....Bund	Kräuterbund mediterran	regional e	2,70 €/Bund
540.....Stück	Kresse Schale	Deutschland - EG-Kont	0,85 €/ Stück
591.....kg	Kurkuma frisch	Costa Rica - kontr. Bic	15,50 €/ kg
351.....Bund	Mairübchen, Bund	regional eig. Anbau	2,50 €/ Bund
350.....kg	Mairübchen, weiß	regional eig. Anbau	4,50 €/ kg
300.....kg	Möhren	Belgien - kontr. Bio-Anbau	2,99 €/ kg
528.....Stück	Oregano Bund	regional eig. Anbau - Bi	1,95 €/ Stück
633.....kg	Paprika grün II Wahl	Niederlande - ko	5,90 €/ kg
611.....kg	Paprika rot II Wahl	Niederlande - konti	6,75 €/ kg
622.....kg	Paprika, gelb II Wahl	Niederlande - kc	6,90 €/ kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo	Spanien	14,50 €/ kg
500.....Bund	Petersilie, Bund	Spanien - kontr. Bio- f	2,20 €/ Bund
966.....kg	Pilze Austernpilze, Kilo	Deutschland	14,50 €/ kg
988.....kg	Pilze Kräuterseitling	Deutschland - E	27,00 €/ kg
955.....kg	Pilze Steinchampignons	Deutschland	12,50 €/ kg
440.....kg	Porree, Kilo	Spanien - kontr. Bio-Anbau	7,20 €/ kg
278.....kg	Radicchio, kg	Italien - kontr. Bio-Anbau	7,90 €/ kg
377.....Bd.	Radieschen	regional eig. Anbau - Biolar	2,00 €/ Bd.
541.....Stück	Rettichkresse, rot	Deutschland - EG-	1,30 €/ Stück
1100.....kg	Rhabarber	Deutschland - Naturland	5,30 €/ kg
533.....Bund	Rosmarin, Bund	Marokko - kontr. Bio- f	1,95 €/ Bund
344.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr	Niederlande	2,50 €/Stück
341.....Bund	Rote Bete, Bund	regional eig. Anbau -	2,70 €/ Bund
230.....Bund	Rucola, Bund, ca. 100g	Deutschland -	1,50 €/Bund
201.....St.	Salat 1	regional eig. Anbau - Bioland	2,40 €/ St.
521.....Bund	Salbei, Bund	regional eig. Anbau - Biola	1,95 €/ Bund
330.....kg	Sellerie, kg	Niederlande - kontr. Bio-Anl	3,90 €/ kg
1020.....kg	Spargel, weiß	Deutschland - kontr. Bio-	14,90 €/ kg
1322.....kg	Stangenbohnen	Spanien - kontr. Bio- f	6,50 €/ kg
335.....St.	Staudensellerie	Spanien - kontr. Bio- f	4,20 €/ St.
1150.....Schale	Suppengemüse	regional eig. Anbau -	3,50 €/ Schale
523.....Stück	Thymian, Bund	regional eig. Anbau - B	2,25 €/ Stück
711.....kg	Tomaten	Niederlande - kontr. Bio-Anbau	5,50 €/ kg
1200.....kg	Zucchini, Kilo	Spanien - Consejo Regul	3,30 €/ kg
400.....kg	Zwiebeln	Niederlande - kontr. Bio-Anbau	2,95 €/ kg

Obst

1500.....kg	Äpfel 1, diverse Sorten	Italien - Biol.	4,95 €/ kg
-------------	--------------------------------	-----------------	-------------------

1501.....kg	Äpfel 2, diverse Sorten	Italien - Biol.	5,90 €/ kg
1660.....kg	Aprikosen, Kilo	Italien - ICEA	6,50 €/ kg
1911.....kg	Bananen, Kilo	Dominikanische Republik	3,30 €/ kg
1577.....kg	Birnen, div. Sorten	Argentinien - konti	4,90 €/ kg
1980.....Stück	Datteln, 250gr	Tunesien - Demeter	3,60 €/ Stück
1840.....Stück	Heidelbeeren, Schale 125gr	Spanien	3,50 €/Stück
1944.....Stück	Mango, Stück	Burkina Faso - kontr. Bio	1,90 €/ Stück
1790.....Stück	Melone Canari	Spanien - kontr. Bio-An	4,50 €/ Stück
1750.....Stück	Melone Wassermelone, Stück	Sp	4,30 €/Stück
1766.....Stück	Melone, Cantaloupe	Spanien - Conse	4,90 €/Stück
1655.....kg	Nektarinen	Italien - ICEA	7,90 €/ kg
1600.....kg	Orangen	Spanien - Consejo Regulador d	4,95 €/ kg
1650.....kg	Pfirsiche, Kilo	Italien - kontr. Bio-Anbau	6,75 €/ kg
1623.....kg	Saftorangen, Kilo	Spanien - kontr. Bio	3,90 €/ kg
1866.....kg	Walnüsse, frisch	Frankreich - kontr. B	12,50 €/ kg
1644.....kg	Zitronen	Italien - Demeter	5,90 €/ kg

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

11850.....x 500g	Sauerkraut servierfertig 500gr	Dr	2,70 €/ x 500g
------------------	---------------------------------------	----	-----------------------