

### Produktduktinfo KW 24/20

Jetzt gibt es wieder süßes Obst. Aprikosen, Pfirsiche, Nektarinen und bald auch Pflaumen bereichern die Kisten. Gleichzeitig wird es wärmer. Damit haben es Fäulnis und Schimmelpilze leichter. Es wächst halt alles.

Unsere Kollegen, die Ihre Kisten packen geben sich viel Mühe damit, alles genau anzuschauen und nur einwandfreie Ware in die Kisten zu legen. Keine leichte Aufgabe, bei drei- bis vierhundert Kisten, die täglich durch ihre Hände gehen. Kleinste Verletzungen in den Früchten lassen aber Fäulniserreger eindringen, die sich bei entsprechenden Temperaturen manchmal rasend schnell ausbreiten. Bei den Kunden sieht es dann so aus, als würden wir absichtlich schlechte Ware in die Kisten legen. Das wollen wir natürlich nicht. Wenn Sie eine berechnete Reklamation haben, bekommen Sie ohne Diskussion immer eine Gutschrift von uns.

Einmal bei Ihnen Angekommen, können Sie aber etwas dafür tun, damit Ihr Obst möglichst lange hält. Wir empfehlen, Obst grundsätzlich im Kühlschrank zu lagern und nur den Tagesbedarf herauszunehmen. In der Küchewärme schimmelt es sich leichter. Wenn Steinobst noch unreif bei Ihnen ankommt reicht auch üblicherweise eine Nacht außerhalb des Kühlschranks um es nachreifen zu lassen. Die Nähe eines reifen Apfels oder einer reifen Banane sind hilfreich, denn sie verströmen das Gas Ethylen, das Früchte in der Nähe schneller reifen lässt.

Der Regen der letzten Woche war der sprichwörtliche Tropfen auf den heißen Stein. Lediglich die ersten paar Zentimeter der Bete wurden feucht - darunter ist es immer noch staubig trocken. Unsere Äcker werden also weiter fleißig bewässert. Viel Arbeit für die Gärtner.

In dieser Woche gibt es dafür aber schon Eigenes aus dem Apfelbacher-Anbau. Wir haben weiter zarten Kohlrabi und viel Salat. Neu in dieser Woche sind frischer Spitzkohl satt und der junge Fenchel. Jetzt sind die Stengel noch zart und das Laub verschwenderisch grün. Sie können ihn mit Stumpf und Stiel verzehren. In unseren Rezepten finden Sie ein paar hilfreiche Tipps, was sich damit anstellen lässt.

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.**

### Gebratene Kohlrabiblätter

Kohlrabiblätter von 2-3 Kohlrabi, 1 Zwiebel, 2 Zehen Knoblauch, Öl, Salz und Pfeffer

Die Kohlrabiblätter (auch die kleinen Blätter verwenden!) waschen und mit einem Messer von den Stielen trennen und in Streifen, Stiele, soweit sie zart sind (sich butterweich schneiden lassen) in kleine Stücke schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel und Knoblauch darin anbraten. Die Kohlrabiblätter zufügen und mitbraten. Hin und wieder wenden. Salzen und pfeffern. Kohlrabiblätter etwa 20 - 25 Minuten garen, nochmals abschmecken und servieren.

### Kohlrabi-Suppe

2- 3 Kohlrabi mit Blättern, 2 Zwiebeln, 1 L Gemüsebrühe, 200 ml Kokosmilch, 4 EL Öl, etwas Limetten(od. Zitronen-)saft, Salz, Pfeffer, Zitronenmelisse n.B.

Kohlrabi schälen und würfeln, Zwiebeln fein hacken. Kohlrabiblätter in Streifen schneiden und dabei Stängel prüfen, ob sie sich butterweich schneiden lassen, sonst entfernen. Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig schwitzen. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und Kohlrabiwürfel und Blattstreifen dazugeben. Alles zusammen bei mittlerer Hitze etwa fünf bis zehn Minuten gar kochen. Kokosmilch hinzugeben und die Mischung mit einem Pürierstab fein pürieren. Vor dem Servieren mit einem Schuss Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und mit der gehackten Melisse bestreut servieren.

### Salbei-Kohlrabi

500g Kohlrabi, 2 kl. Knobizehen, 1 Zitrone, 2 EL Olivenöl, 2 TL Zitronensaft, 2 EL Wasser, 10 Salbeiblätter

Kohlrabi schälen und in grobe Würfel schneiden; Knoblauch in feine Scheiben schneiden; Zitrone waschen und 3 Streifen Schale mit einem Sparschäler dünn abschneiden. Öl erhitzen, Kohlrabi und Knoblauch darin 2 min dünsten mit Salz und 1 Prise Zucker würzen. Zitronenschale, Zitronensaft und Wasser zugeben und den Kohlrabi zugedeckt bei mittlerer Hitze 10 Min garen. Salbeiblätter untermischen. Kohlrabi mit grob zerstoßenem schw. Pfeffer bestreut servieren. Der Kohlrabi kann kalt oder warm serviert werden.

### Spitzkohl mit Kräutersoße

1 Spitzkohl, 1/2 l Gemüsebrühe, 1 EL Butter/Margarine, 5 EL Öl, 6 EL Joghurt, 2 TL Senf, 1/2 TL Zucker, Salz u. Pfeffer, 4 EL Kräuter der Saison

Spitzkohl putzen, waschen, vierteln und in Gemüsebrühe und Butter ca. 5 Min. garen. Abtropfen lassen und warm stellen. Öl mit Senf und Joghurt sehr gut verschlagen, mit 1 Pr. Zucker, Salz u. Pfeffer würzen und die Kräuter (Schnittlauch, Petersilie, Fenchelgrün,...) fein gehackt untermischen.

### Mediterraner Spitzkohl

1 Zwiebel, 5 EL Olivenöl, 1 kleine Prise Salz, Balsamico Essig, 4 Tomaten, Thymian, Pfeffer/Chili, 2 EL Gemüsebrühe, 1 Spitzkohl

Zwiebel putzen und in Streifen schneiden und in Olivenöl glasig dünsten. Salz darüber streuen, mit Essig ablöschen und unter Rühren kurz ziehen lassen. Tomaten in kleine Stücke schneiden zu den Zwiebeln geben und etwas köcheln lassen. Mit Thymian, Pfeffer/Chili würzen und mit Gemüsebrühe angießen. Spitzkohl vierteln od. achteln (je nach Größe) und in Streifen schneiden und zu den Tomaten geben und ca. 5 Minuten dünsten. Der Kohl muss noch eine schöne grüne Farbe und etwas Biss haben, dann schmeckt er optimal! Dazu passt Brot; Reis; Kartoffeln oder Nudeln und Reibekäse.

### Pasta mit gebratenem Fenchel + Sardinen (sizilianisch)

1-2 Fenchelknollen, 2-4 Knoblauchzehen, nach Belieben rote Chilischoten, Mandeln oder Pinienkerne, 1 Zitrone, 1/8 l Olivenöl, 2 Dosen eingelegte Sardinen, 2 EL Rosinen, 2 EL weißem Balsamessig, Fenchel putzen, halbieren, waschen. In dünne Scheiben schneiden und trocknen. Knoblauch, schälen mit der breiten Seite eines Messers platt drücken und hacken. Chili in Ringe schneiden (wer es nicht so scharf mag entfernen zuvor Kerne und Trennwände). Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Fenchel, Knoblauch und Chili bei mittlerer bis starker Hitze solange braten bis der Fenchel braun wird. 2 EL Rosinen und Mandeln bzw. Pinienkerne dazugeben. 2 Dosen Sardinen in den letzten 5 Minuten mit braten lassen. Die zwischenzeitlich gekochten Pasta abgießen und zum Schluss unter den Fenchel mischen. Restliches Olivenöl untermischen. Dazu gehört:

### Fenchelgrün-Topping

2 Hände Fenchelgrün, 4-5 EL Paniermehl, 2-3 EL Olivenöl, Salz + Pfeffer

Fenchelgrün fein gehackt mit dem Paniermehl gut vermengen, würzen und in dem Öl und häufigen Wenden knusprig braten. Über Nudeln/Kartoffeln streuen.

### Übrigens: alle zarten Teile des Fenchelgrüns sind essbar!

Die ganz feinen inneren Blätter können fein geschnitten über Kartoffeln, Nudeln, Salat etc gestreut werden. Die Stiele können gedünstet oder gekocht und mit anderem Gemüse (z.B. Mangold) angerichtet werden, wie auch die etwas größeren Blätter. Die äußeren Fasern des Stiels werden, wie bei Rhabarber, abgezogen. Oder zu Smoothies verarbeiten! Ebenso wie Radieschenblätter (und Kohlrabi-, Rote Bete-, Möhrenblätter)

**\*\* ABO Gemüse Salat Obst**

von 08.06.2020 bis 14.06.2020

**Kartoffel**

11.....Tüte	<b>Kartoffeln, festk._1,5kg</b>	Spanien - C	<b>4,60 €/ Tüte</b>
12.....Tüte	<b>Kartoffeln, festk._2,5kg</b>	Spanien - C	<b>7,50 €/ 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>7,90 €/ kg</b>
688.....kg	<b>Bratpaprika</b>	Spanien - kontr. Bio-Anbau	<b>10,90 €/ kg</b>
100.....kg	<b>Brokkoli</b>	Spanien - kontr. Bio-Anbau	<b>8,90 €/ kg</b>
766.....Stück	<b>Cherry-Tomaten, 250gr</b>	Niederlande	<b>2,25 €/ Stück</b>
255.....kg	<b>Chicoree</b>	Niederlande - kontr. Bio-Anbau	<b>8,50 €/ kg</b>
501.....Bund	<b>Dill, Bd</b>	Deutschland - Demeter	<b>2,25 €/ Bund</b>
1011.....Stück	<b>Fenchel Stück mit Grün</b>	regional eig	<b>1,55 €/ Stück</b>
155.....St.	<b>Früh Wirsing, Stück</b>	Deutschland - Bi	<b>4,95 €/ St.</b>
445.....Bd.	<b>Frühlingszwiebeln, Bund</b>	regional e	<b>2,10 €/Bd. ind</b>
422.....kg	<b>Gemüsezwiebel kg</b>	Spanien - kontr.	<b>3,50 €/ 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>	Deutschland - Bio	<b>17,90 €/ kg</b>
110.....St.	<b>Kohlrabi Stück</b>	regional eig. Anbau - Bi	<b>1,75 €/ St.</b>
588.....Bund	<b>Kräuterbund mediterran</b>	regional e	<b>2,70 €/Bund</b>
540.....Stück	<b>Kresse Schale</b>	Deutschland - EG-Kont	<b>0,85 €/ Stück</b>
591.....kg	<b>Kurkuma frisch</b>	Costa Rica - kontr. Bi	<b>15,50 €/ kg</b>
300.....kg	<b>Möhren</b>	Belgien - kontr. Bio-Anbau	<b>2,99 €/ kg</b>
633.....kg	<b>Paprika grün II Wahl</b>	Niederlande - ko	<b>5,90 €/ kg</b>
611.....kg	<b>Paprika rot II Wahl</b>	Niederlande - konti	<b>6,75 €/ kg</b>
622.....kg	<b>Paprika, gelb II Wahl</b>	Niederlande - kc	<b>6,90 €/ kg</b>
677.....kg	<b>Peperoni rot oder grün Kilo</b>	Spanien	<b>14,50 €/ kg, Anbau</b>
500.....Bund	<b>Petersilie, Bund</b>	regional eig. Anbau -	<b>1,90 €/ Bund</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>	Deutschland	<b>12,50 €/ kg</b>
440.....kg	<b>Porree, Kilo</b>	Spanien - kontr. Bio-Anbau	<b>7,50 €/ kg</b>
377.....Bd.	<b>Radieschen</b>	regional eig. Anbau - Biolar	<b>1,90 €/ Bd.</b>
541.....Stück	<b>Rettichkresse, rot</b>	Deutschland - EG-	<b>1,30 €/ Stück</b>
1100.....kg	<b>Rhabarber</b>	Deutschland - Naturland	<b>5,30 €/ kg</b>
533.....Bund	<b>Rosmarin, Bund</b>	regional eig. Anbau -	<b>1,95 €/ Bund</b>
344.....Stück	<b>Rote Bete Vakuum 500gr</b>	Frankreich	<b>2,90 €/ Stück, 1</b>
341.....Bund	<b>Rote Bete, Bund</b>	regional eig. Anbau -	<b>2,70 €/ Bund</b>
201.....St.	<b>Salat 1</b>	regional eig. Anbau - Bioland	<b>2,15 €/ St.</b>
521.....Bund	<b>Salbei, Bund</b>	regional eig. Anbau - Biola	<b>1,95 €/ Bund</b>
330.....kg	<b>Sellerie, kg</b>	Niederlande - kontr. Bio-Anl	<b>3,90 €/ kg</b>
1020.....kg	<b>Spargel, weiß</b>	Deutschland - kontr. Bio-	<b>14,90 €/ kg</b>
188.....Stk	<b>Spitzkohl, Stück</b>	regional eig. Anbau -	<b>3,95 €/ Stk</b>
1322.....kg	<b>Stangenbohnen</b>	Spanien - kontr. Bio-/	<b>6,50 €/ kg</b>
335.....St.	<b>Staudensellerie</b>	Spanien - kontr. Bio-/	<b>3,80 €/ St.</b>
1150.....Schale	<b>Suppengemüse</b>	regional eig. Anbau -	<b>3,50 €/ Schale</b>
523.....Stück	<b>Thymian, Bund</b>	regional eig. Anbau - B	<b>2,25 €/ Stück</b>
711.....kg	<b>Tomaten</b>	Niederlande - kontr. Bio-Anbau	<b>4,80 €/ kg</b>
1200.....kg	<b>Zucchini, Kilo</b>	Niederlande - Demeter N	<b>4,70 €/ kg</b>
400.....kg	<b>Zwiebeln</b>	Niederlande - kontr. Bio-Anbau	<b>2,95 €/ kg</b>
411.....kg	<b>Zwiebeln, rot</b>	Italien - kontr. Bio-Anbau	<b>6,90 €/ kg</b>

1840.....Stück	<b>Heidelbeeren, Schale 125gr</b>	Spanien	<b>3,50 €/ Stück u</b>
1645.....kg	<b>Limetten</b>	Brasilien - kontr. Bio-Anbau	<b>9,90 €/ kg</b>
1944.....Stück	<b>Mango, Stück</b>	Burkina Faso - kontr. Bio	<b>1,90 €/ Stück</b>
1790.....Stück	<b>Melone Canari</b>	Spanien - kontr. Bio-An	<b>4,95 €/ Stück</b>
1760.....Stück	<b>Melone Galia, Mini St.</b>	Spanien - kont	<b>2,60 €/ Stück</b>
1750.....Stück	<b>Melone Wassermelone, Stück</b>	Sp	<b>4,40 €/ Stück, gulad</b>
1766.....Stück	<b>Melone, Cantaloupe</b>	Spanien - Conse	<b>4,90 €/ Stück</b>
1755.....Stück	<b>Melone, Galia Stück</b>	Spanien - A+PLL	<b>3,70 €/ Stück</b>
1655.....kg	<b>Nektarinen</b>	Italien - kontr. Bio-Anbau	<b>7,70 €/ kg</b>
1600.....kg	<b>Orangen</b>	Spanien - kontr. Bio-Anbau	<b>4,95 €/ kg</b>
1650.....kg	<b>Pfirsiche, Kilo</b>	Italien - kontr. Bio-Anbau	<b>6,75 €/ kg</b>
1651.....kg	<b>Platt-Pfirsiche - Paraguayos</b>	Spanien	<b>8,50 €/ kg</b>
1623.....kg	<b>Saftorangen, Kilo</b>	Spanien - kontr. Bio	<b>3,90 €/ kg</b>
1866.....kg	<b>Walnüsse, frisch</b>	Frankreich - kontr. B	<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>	Di	<b>2,70 €/ x 500g</b>
------------------	---------------------------------------	----	-----------------------

**Obst**

1500.....kg	<b>Äpfel 1, diverse Sorten</b>	Italien - Biol.	<b>5,30 €/ kg</b>
1501.....kg	<b>Äpfel 2, diverse Sorten</b>	Italien - Biol.	<b>5,90 €/ kg</b>
1660.....kg	<b>Aprikosen, Kilo</b>	Italien - BIOGRICER	<b>6,50 €/ kg</b>
1911.....kg	<b>Bananen, Kilo</b>	Dominikanische Republik	<b>3,30 €/ kg</b>
1577.....kg	<b>Birnen, div. Sorten</b>	Argentinien - konti	<b>4,90 €/ kg</b>
1980.....Stück	<b>Datteln, 250gr</b>	Tunesien - Demeter	<b>3,60 €/ Stück</b>