

Produktduktinfo KW 25/20

Lauter Rezepte für Apfelbachergemüse. Es ist eine Wohltat zu sehen, dass trotz aller Widrigkeiten der letzten Monate wieder ausreichend vom eigenen Acker kommt. Dafür machen wir es ja. Wir wollen eigenes Gemüse verkaufen und nicht blosser Händler. Die vielen neuen Kollegen haben sich zusammengefunden und wir hoffen auf eine gute Saison.

Endlich gibt es eigenen Brokkoli. Das beliebte Gemüse mag es nicht sehr warm. Deswegen gibt es immer etwas vor und dann erst wieder nach der Sommerhitze im Herbst.

Es gibt eine kleine Partie Mangold - kleine Stauden die sehr zart sind. Wer mag kann sie gut mit dem Laub der Roten Bete zusammen verwenden und zubereiten.

Vielleicht noch zwei oder drei Wochen und wir können mit den ersten eigenen Kartoffeln starten. Sie müssen noch dicker werden und brauchen noch viel Wasser zu wachsen. Die ersten Kartoffelchen, die wir probiert haben sind sehr vielversprechend und um vieles besser als die Importkartoffeln aus Spanien, die wir im Moment notgedrungen verkaufen.

Wie es aussieht wird es dann auch schon die ersten Vorgebirgs-Tomaten aus dem Gewächshaus von Theo geben. Wir sind gespannt.

Der Verkauf von **Stauden, Kräutern, Salaten und Blumen** auf unserem Freigelände neigt sich dem Ende zu. Jetzt hat auch wieder der Garten geöffnet - allerdings haben wir noch eine Zugangsbeschränkung. Nicht mehr als 40 Menschen dürfen gleichzeitig hinein und müssen sich vorher im Hofladen anmelden. Bis jetzt war es allerdings noch nicht so voll. Die eine oder andere Erdbeere ist dort auch noch zu finden, aber alles nur Kleinkram. Sonst gibt es leider noch nichts zum selber ernten. Man kann sich aber hinsetzen und kaffeetrinken. Das ist auch schön.

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

Auberginen-Tomaten-Avocadosalsa

1 Aubergine, 3-4 Tomaten, etwas rote Paprika, ein oder zwei kleine Avocado, getrocknete oder frische Chili nach Geschmack, 1-2 Stengel Bundzwiebel, 2 Knoblauchzehen, Limetten- oder Zitronensaft (zur Not Essig), Öl und frischen Koriander oder Petersilie

Die Aubergine erst in dünne Scheiben, dann in Streifen schneiden und würfeln. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Auberginenscheiben ein paar Minuten bei mittlerer Hitze braun braten.

Alle anderen Zutaten ebenfalls klein würfeln oder hacken und vermischen. Gut salzen und pfeffern und eine Viertelstunde Saft ziehen lassen. Dann reichlich Öl zugeben und mit Limettensaft abschmecken. Passt zu fast allem und hält sich gut ein paar Tage im Kühlschrank. Schmeckt auch gut einfach auf Brot.

Auberginen-Knobi-Creme

3 Auberginen, 3 EL Olivenöl, 2 Knoblauchzehen, 50gr gem. Mandeln, 1 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer, frische Petersilie

Auberginen waschen und längs halbieren. Die Schnittflächen mit Öl einpinseln. Ein Blech mit Backpapier auslegen und die Auberginen mit der Schnittfläche nach unten drauflegen. Etwa 30 Minuten im sehr heißen Ofen garen, bis sie weich sind. Abkühlen lassen und die Hälften mit einem Löffel auskratzen. Auberginen, Knoblauch und Mandeln pürieren, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Petersilie abschmecken. evtl noch etwas Olivenöl zugeben.

Lauwarmer Kartoffelsalat mit roter Bete

2 Zwiebeln, 2 EL Öl, 400 g Pellkartoffeln, 250 g gegarte rote Bete, 4 EL Öl, 6 EL Weißweinessig, 1 TL Zucker, Salz + Pfeffer, 1 Spur Zimt

Zwiebeln in Würfel schneiden. Öl erhitzen. Zwiebeln darin glasig dünsten. Pellkartoffeln pellen, in Würfel schneiden, gegarte rote Bete in Würfel schneiden, beides zu den Zwiebeln geben und anbraten. Aus Öl, Essig, Zucker, Salz, Pfeffer und einem Hauch Zimt eine Marinade bereiten, zusammen mit den klein geschnittenen Stielen und Blättern der Roten Bete zum Kartoffelsalat geben und ziehen lassen.

Rote Bete mit Nudeln und Schafskäse

Ein Bund Rote Bete, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Olivenöl, ¼ L Weißwein, 1 kleiner Becher Creme Fraiche, Salz, Cayenne Pfeffer, Koriander und Zitronensaft, irgendwelche frischen Kräuter, 100g Schafskäse.

Rote Bete stifteln, Zwiebel und Knoblauchzehe klein würfeln, und in Olivenöl anbraten, Rote Bete zufügen, 5 Min. unter wenden anbraten und mit Wein auffüllen und offen garen. Zum Schluss kleingeschnittene Blätter und Stiele dazu. Creme Fraiche zufügen und mit Salz, Cayenne Pfeffer, wenig gemahlenem Koriander und Zitronensaft würzen. Kräuter schneiden und mit gewürfeltem Schafskäse über die Bandnudeln und Rote Bete streuen.

Broccoli -Auflauf ganz einfach

500g Broccoli, 6 Knoblauchzehen, 1 EL Saure Sahne, Salz, scharfe Paprikapulver, 2 EL Creme fraiche, 100g Gruyère, Muskatnuss, Streuwürze

Brokkoli in Röschen teilen, den Stiel schälen und in wenig Salzwasser al dente kochen. Das Gemüse in eine feuerfeste Form

geben Knoblauchzehen halbieren und zwischen das Gemüse stecken. Aus Sahne Paprikapulver, Salz, Creme Fraiche, Käse, Muskat, Würze eine Sauce rühren, würzen und über die Broccoli gießen. Bei 200 ° ca. 20 Minuten backen. Dazu passen Kartoffeln oder Reis

Mangold in Zitronen-Olivenöl-Marinade

0,5 kg Mangold, Olivenöl, 1 Knoblauchzehe, Zitronensaft, Olivenöl, Salz + Pfeffer, 2 EL Kapern

Mangold in kaltem Wasser kurz waschen. Blätter und Stiele in feine Streifen schneiden und mit in die Pfanne geben. Etwas Salzen und ca 2-5 Min. in Öl anschmoren. Knoblauch pressen und dazugeben und abgedeckt 5 Minuten weitergaren. Kalt werden lassen. Zum Servieren mit einer Marinade aus Zitronensaft, Öl, Salz + Pfeffer begießen und mit Kapern verzieren. Kalt servieren.

Mangold mit Chili und Zitrone

40 g Rosinen, 2 EL Olivenöl, 2 Knoblauchzehen, 1 Chilischote, 50 g Mandelstifte, 600gr Mangold, 1 Zitrone, 2 EL Zitronensaft

Rosinen in etwas heißem Wasser ca. eine 1/2 Std. einweichen. Öl in der Pfanne erhitzen. Knoblauch und Chilischote schneiden und mit Mandelstifte in der Pfanne kurz anrösten. Mangold Blätter und Stiele in feine Streifen schneiden und mit in die Pfanne geben. Salzen und ca. zwei Minuten anschmoren. Die abgetropften Rosinen dazugeben Hitze runterschalten und noch ca. 4 Minuten dünsten. Zum Schluss Zitronenschale abreiben, mit dem Mangold mischen. Mit Zitronensaft abschmecken und nach Geschmack noch etwas frisches Olivenöl drüber geben.

Avocado-Linsen-Salat - Variation

100g Belugalinsen, ca. 200g reife Avocados, 1 Apfel, 1 Zwiebel, 1-2 Knoblauchzehen, Petersilie, 4-5 EL Olivenöl, 2 EL Balsamico, ca. 1 EL Senf, Salz und Pfeffer

Linsen nach Packungsanleitung kochen, danach abgießen und kalt werden lassen. Avocado in kleine Würfel schneiden. Nach Belieben Apfel, Lauch, Petersilie waschen und klein schneiden. Knoblauch hacken. Restliche Zutaten zu einem Dressing rühren. Die Linsen und die Avocadowürfel sowie restl. Zutaten hinein geben, vermengen und den Salat eine Stunde im Kühlschrank ziehen lassen. Dann noch mal mit Essig und Salz abschmecken. Schmeckt pur oder als Beilage hervorragend.

**** ABO Gemüse Salat Obst**

von 15.06.2020 bis 21.06.2020

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 | 4,20 €/ kg |
| 1001.....kg | Avocado | Peru - kontr. Bio-Anbau | 6,90 €/ kg |
| 386.....kg | Bataten | Spanien - kontr. Bio-Anbau | 7,90 €/ kg |
| 170.....St. | Blumenkohl, St weiß | Deutschland - E | 3,90 €/Stück |
| 688.....kg | Bratpaprika | Spanien - kontr. Bio-Anbau | 10,90 €/ kg |
| 100.....kg | Brokkoli | regional eig. Anbau - Bioland | 5,99 €/ kg |
| 766.....Stück | Cherry-Tomaten, 250gr | Niederlande | 2,25 €/Stück |
| 255.....kg | Chicoree | Niederlande - kontr. Bio-Anbau | 8,50 €/ kg |
| 1011.....Stück | Fenchel Stück mit Grün | regional eig | 1,55 €/Stück |
| 155.....St. | Früh Wirsing, Stück | regional eig. Anb | 4,10 €/St. |
| 445.....Bd. | Frühlingszwiebeln, Bund | Deutschl | 2,99 €/Bd. |
| 422.....kg | Gemüsezwiebel kg | Spanien - kontr. | 3,50 €/ kg |
| 911.....St. | Gurke Schlangen | Niederlande - kontr. | 1,50 €/ St. |
| 590.....kg | Ingwer | Peru - kontr. Bio-Anbau | 14,50 €/ kg |
| 456.....Stück | Knoblauch-KNOLLE | Deutschland - Bio | 17,90 €/ kg |
| 110.....St. | Kohlrabi Stück | regional eig. Anbau - Bi | 1,75 €/ St. |
| 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. Bi | 15,50 €/ kg |
| 833.....kg | Mangold, grün | regional eig. Anbau - Bi | 6,50 €/ kg |
| 300.....kg | Möhren | Italien - ICEA | 3,50 €/ kg |
| 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 | Spani | 14,50 €/kg |
| 500.....Bund | Petersilie, Bund | Deutschland - Demet | 2,15 €/ Bund |
| 966.....kg | Pilze Austernpilze, Kilo | Deutschland | 14,50 €/ kg |
| 988.....kg | Pilze Kräuterseitling | Deutschland - E | 27,00 €/ kg |
| 955.....kg | Pilze Steinchampignons | Deutschlar | 12,50 €/kg |
| 440.....kg | Porree, Kilo | Spanien - kontr. Bio-Anbau | 7,50 €/ kg |
| 377.....Bd. | Radieschen | Deutschland - Bioland | 2,50 €/ Bd. |
| 541.....Stück | Rettichkresse, rot | Deutschland - EG- | 1,30 €/ Stück |
| 1100.....kg | Rhabarber | Niederlande - kontr. Bio-Anb | 6,30 €/ kg |
| 533.....Bund | Rosmarin, Bund | regional eig. Anbau - | 1,95 €/ Bund |
| 344.....Stück | Rote Bete Vakuum 500gr | Frankreicl | 2,90 €/Stück |
| 341.....Bund | Rote Bete, Bund | regional eig. Anbau - | 2,70 €/ Bund |
| 201.....St. | Salat 1 | regional eig. Anbau - Bioland | 2,15 €/ St. |
| 521.....Bund | Salbei, Bund | regional eig. Anbau - Biola | 1,95 €/ Bund |
| 855.....kg | Spinatmangold | regional eig. Anbau - B | 6,50 €/ kg |
| 188.....Stk | Spitzkohl, Stück | regional eig. Anbau - | 3,95 €/ Stk |
| 1322.....kg | Stangenbohnen | Spanien - kontr. Bio-/ | 6,90 €/ kg |
| 335.....St. | Staudensellerie | Spanien - kontr. Bio-/ | 3,80 €/ St. |
| 1150.....Schale | Suppengemüse | regional eig. Anbau - | 3,50 €/ Schale |
| 711.....kg | Tomaten | Niederlande - kontr. Bio-Anbau | 4,95 €/ kg |
| 1200.....kg | Zucchini, Kilo | Niederlande - Demeter N | 4,70 €/ kg |
| 400.....kg | Zwiebeln | Niederlande - kontr. Bio-Anbau | 2,95 €/ kg |
| 411.....kg | Zwiebeln, rot | Ägypten - kontr. Bio-Anb | 3,50 €/ kg |

Obst

| | | | |
|----------------|--------------------------------|------------------------------|----------------------|
| 1500.....kg | Äpfel 1, diverse Sorten | Italien - Biol. | 5,90 €/ kg |
| 1501.....kg | Äpfel 2, diverse Sorten | Niederlande | 5,90 €/kgbau |
| 1660.....kg | Aprikosen, Kilo | Spanien - kontr. Bio-A | 7,90 €/ 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 |
| 1645.....kg | Limetten | Brasilien - kontr. Bio-Anbau | 9,90 €/ kg |

| | | | |
|----------------|-------------------------------------|----------------------------|----------------------|
| 1944.....Stück | Mango, Stück | Elfenbeinküste - BCS | 1,95 €/ Stück |
| 1790.....Stück | Melone Canari | Spanien - kontr. Bio-An | 4,95 €/ Stück |
| 1760.....Stück | Melone Galia, Mini St. | Spanien - kont | 2,90 €/Stück |
| 1750.....Stück | Melone Wassermelone, Stück | Sp | 3,50 €/Stück |
| 1766.....Stück | Melone, Cantaloupe | Spanien - Conse | 4,90 €/Stück |
| 1755.....Stück | Melone, Galia Stück | Spanien - A+PLL | 3,70 €/ Stück |
| 1655.....kg | Nektarinen | Italien - ICEA | 7,90 €/ kg |
| 1600.....kg | Orangen | Spanien - kontr. Bio-Anbau | 4,95 €/ kg |
| 1650.....kg | Pfirsiche, Kilo | Italien - ICEA | 6,70 €/ kg |
| 1677.....kg | Pflaumen rot oder gelb, Kilo | Span | 6,50 €/ kg |
| 1651.....kg | Platt-Pfirsiche - Paraguayos | Spani | 7,99 €/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 | Di | 2,70 €/ x 500g |
|------------------|---------------------------------------|----|-----------------------|