

Produktduktinfo KW 26/20

Heute - also für Sie letzten Freitag - machen die Gärtner die erste Reihe **Kartoffeln** aus. Dann kann man sehen, ob es sich schon lohnt mehr auszumachen oder ob der Ertrag noch nicht gut genug ist und noch etwas warten nötig ist. Für uns ist das wie ein kleines Fest. Ein paar Kartoffeln durften wir schon probieren und ich habe ein bisschen Gänsehaut bekommen beim ersten Bissen. So gut. Der **Regen** der letzten Woche hat gutgetan und es ist immer wieder ein kleines Wunder dabei zuzusehen, wie aus Sonnenlicht und Wasser Nahrung wird - leckere zudem.

Die ersten Kartoffeln sind immer noch sehr empfindlich. Sie sind noch nicht "**schalenfest**". Die äußere Hülle ist nur eine zarte Membran, die die Stärkeknolle umschließt und sich mit den Fingern abschleiben lässt. Noch sind die Kartoffeln **leicht anfällig** für Schimmel und Fäulnis. Deswegen lassen sie sich nicht gut verpacken und lagern. Die dünne Haut erfordert noch sehr viel **Handarbeit**. Das macht sie teuer.

Mit den Tagen wird die Schale etwas fester und dicker und dann kommt der Zeitpunkt, wo wir endlich alle Kunden mit den neuen Kartoffeln versorgen können. Zwei Wochen wird es wohl aber noch dauern. **Junge Kartoffeln** vertragen auch **kein Licht**. Schneller als sonst werden sie grün und bilden damit in der Schale das giftige Solanin, das die Leber schädigen kann. Deswegen sollte man zu Beginn der Saison immer nur die Mengen kaufen, die sich auch innerhalb der Woche verarbeiten lassen. Zuhause lagern Sie die Kartoffeln **dunkel und luftig**. Der Kühlschrank und Arbeitsfläche sind keine guten Orte dafür. Entstehen trotzdem grüne Verfärbungen müssen diese Stellen großzügig weggeschnitten werden - danach kann man die Knollen aber auch bedenkenlos verzehren.

Zarten **Sommerwirsing** gibt es in den ersten Sortimenten. Ein paar weiße **Kohlfiegen** haben sich darin breitgemacht. Im Bioanbau sind sie nicht ganz zu vermeiden - bei den konventionellen Kollegen wird dagegen gespritzt. Üblicherweise kann man sie ganz gut **abwaschen**. Zur Not kann man eine weiche Bürste benutzen. Auf jeden Fall sind die Tierchen unbedenklich.

Fenchelgrün Pesto

2 Handvoll Fenchel – Grün, 100 g Parmesan, 100 ml Olivenöl, 2EL Cashewnüsse

Das Grün vom Fenchel abzupfen, grob zerkleinern und in ein hohes Gefäß geben. Parmesan, Cashewnüsse und das Olivenöl

dazugeben und mit dem Stabmixer pürieren. Das Pesto in kleine Gläser füllen und mit einer Schicht Olivenöl bedecken. Man kann die Gläser auch einfrieren oder einfach im Kühlschrank lagern. Ergibt ca. 2 Gläser.

Fenchel - Kartoffeln

800 g Pellkartoffeln, 1 Knolle Fenchel mit Fenchelgrün, 20 g Butter, Salz und Pfeffer, 250 g saure Sahne, 1 Zwiebel, 2 EL Käse, gerieben , 25 g Butter für Butterflöckchen

Gepellte Kartoffeln in Scheiben schneiden und mit der gehackten Zwiebel in Butter 5 Min. braten. Fenchelgrün hacken, Fenchel klein schneiden. Kartoffeln, Fenchel und Fenchelgrün in eine feuerfeste Form geben. Saure Sahne, Salz + Pfeffer verrühren und über das Gemüse gießen. Mit Käse und Butterflöckchen bestreuen. Bei 220°C im vorgeheizten Ofen 30 - 40 Min. backen.

Kohlrabiblätter-Spinat -Taschen

Blätter von 2 Kohlrabiknollen, 1 Zwiebel 2 Knoblauchzehen, Olivenöl, Salz, Pfeffer, 100g Feta, Blätterteig

Kohlrabiblätter waschen, in Streifen schneiden und dabei Stängel prüfen, ob sie sich butterweich schneiden lassen, sonst entfernen. Zwiebel + Knoblauch fein würfeln. Öl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch anschwitzen. Kohlrabiblattstreifen zufügen und bei geringer Hitze für etwa 20-25 Minuten garen, ggf. etwas Wasser hinzugeben. Feta klein gewürfelt untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Blätterteigplatten vierteln, jeweils einen Klecks Füllung auf die Teigstücke geben, die inneren Ränder mit Wasser befeuchten und mit einer Gabel zusammen drücken. N.B. mit Sahne oder Eigelb bepinseln. Bei 180°C 20 Min. backen, bis sie schön braun sind.

Wirsing mit Porree

1 Wirsing, 2 EL Öl, 1 Stg Porree, 2 EL Sesam, 2-3 Tomaten, Salz, Pfeffer + 1 Pr. Cayennepfeffer, 2-3 EL Zitronensaft

Wirsing waschen, gut abtropfen lassen, die kräftigen Blattmittelrippen entfernen und Blatt in schmale Streifen schneiden. Etwas Öl in die Pfanne, Wirsing dazugeben und kurz dämpfen, Wirsing soll noch schön grün bleiben. Porree in Röllchen schneiden und leicht anbraten. Die Wirsingstreifen untermischen und Sesam dazugeben. Tomaten kl. geschnitten dazugeben und alles mit Salz, Pfeffer + Cayennepfeffer abschmecken. Zitronensaft dazugeben und noch ein paar Minuten bissfest garen. Dazu passt Reis.

Zitronen-Kohlrabi

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

Kohlrabi schälen und in grobe Würfel schneiden; Knoblauch in feine Scheiben schneiden; Zitrone waschen und 3 Strei-

fen 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. Kohlrabi mit grob zerstoßenem schw. Pfeffer bestreut servieren. Der Kohlrabi kann kalt oder warm serviert werden.

Mangold Lasagne

6 -800g Mangold, 1-2 Knoblauchzehen, 125g Sahne, 300g Magerquark, 60g Parmesan, 3 Eier, Salz, Pfeffer, Muskatnuß, 220g Lasagneblätter, 40g Parmesan, 30g Butterflöckchen

Mangold waschen, putzen. Stiele von den Blättern trennen , erst die klein geschnittenen Stiele in etwas Butter andünsten, nach ca. 5 Min. die Blätter zu geben und weitere 5- 10 Minuten dünsten. Abkühlen lassen. Knoblauch, gepresst, Sahne, Quark, Parmesan, möglichst frisch gerieben, Eier, Salz, Pfeffer + Muskat miteinander glatt rühren. Backofen auf 200° vorheizen: Form dünn mit Butter auspinseln. Einige Löffel Mangold auf dem Boden der Form verteilen, mit Lasagneblättern bedecken. Diese dünn mit der Quarkmasse bestreichen. Den Rest Mangold, Lasagneblätter und Quarksauce einschichten, bis alle Zutaten verbraucht sind. Mit einer Mangoldschicht abschließen. Mit dem restlichen Parmesan bestreuen + mit Butterflöckchen belegen. Im Backofen ca. 35 -40 Minuten überbacken.

Schnelle Sommerpasta

200 g Spaghetti, ½ Kopf Brokkoli, 3 Knoblauchzehen, 2 Tomaten, Salz und Pfeffer, Olivenöl, etwas Chilischote, 2 Stiele Petersilie

Brokkoli in Röschen zerteilen und ggf. schälen. Brokkoliröschen einfach 1 Minute vor Ende der Spaghettikochzeit in das Nudelwasser geben. Den Knoblauch sehr fein hacken und in reichlich Olivenöl anschwitzen. Die Tomaten klein würfeln, Petersilie und ein Stück Chilischote ohne Kerne fein hacken. Spaghetti und Brokkoli abgießen, sofort mit den anderen Zutaten vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und genießen.

Melone mit Mozzarella und Basilikum

1 Melone (Galia/Netz-/Cantaloup), 200 g Mozzarella , 1 Zwiebel, Basilikum, Salz, 3 EL Zitronensaft, 6 EL Olivenöl, Pfeffer

Melone in mundgerechte Stücke, Mozzarella in Scheiben schneiden. Melone und Mozzarella abwechselnd schichten. Mit Salz würzen und erst mit dem Zitronensaft dann mit Olivenöl beträufeln. Die Zwiebel in feine Ringe schneiden und über den Mozzarella und die Melone geben. Geschnittenes Basilikum darüber streuen. Zu gedeckt mindestens 1/2 Stunde durchziehen lassen. Dazu ein frisches Baguette.

** ABO Gemüse Salat Obst

von 22.06.2020 bis 28.06.2020

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	5,20 €/ kg
1001.....kg	Avocado	Spanien - kontr. Bio-Anbau	12,00 €/ kg
386.....kg	Bataten	Spanien - kontr. Bio-Anbau	7,90 €/ kg
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
503.....Bund	Estragon, Bund	regional eig. Anbau - E	1,95 €/ Bund
1010.....kg	Fenchel	regional eig. Anbau - Bioland	6,20 €/ kg
1011.....Stück	Fenchel Stück mit Grün	regional eig.	1,55 €/ Stück
445.....Bd.	Frühlingszwiebeln, Bund	Deutschl.	2,99 €/ Bd.
422.....kg	Gemüsezwiebel kg	Spanien - kontr.	2,99 €/ kg
911.....St.	Gurke Schlangen	regional eig. Anbau	1,50 €/ St.
590.....kg	Ingwer	China - kontr. Bio-Anbau	11,50 €/ kg
456.....kg	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	Peru - kontr. Bio-Anbau	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	4,95 €/ kg
611.....kg	Paprika rot II Wahl	Niederlande - konti	6,30 €/ kg
622.....kg	Paprika, gelb II Wahl	Niederlande - kc	6,30 €/ kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo	Spanien	14,50 €/ kg
500.....Bund	Petersilie, Bund	Deutschland - Demeter	1,80 €/ 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	Niederlande - kontr. Bio-Anbau	6,20 €/ kg
377.....Bd.	Radieschen	regional eig. Anbau - Biolar	2,00 €/ Bd.
541.....Stück	Rettichkresse, rot	Deutschland - EG-	1,30 €/ Stück
533.....Bund	Rosmarin, Bund	regional eig. Anbau -	1,95 €/ Bund
344.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr	Frankreich	2,90 €/ Stück
341.....Bund	Rote Bete, Bund	regional eig. Anbau -	2,70 €/ Bund
340.....kg	Rote Bete, Kilo	regional eig. Anbau - Bi	3,95 €/ kg
201.....St.	Salat 1	regional eig. Anbau - Bioland	2,15 €/ St.
521.....Bund	Salbei, Bund	regional eig. Anbau - Biolar	1,95 €/ Bund
155.....St.	Sommer Wirsing, Stück	regional eig.	4,10 €/ Stück
188.....Stk	Spitzkohl, Stück	regional eig. Anbau -	3,95 €/ Stk
1322.....kg	Stangenbohnen	Spanien - kontr. Bio-	7,90 €/ kg
335.....St.	Staudensellerie	Spanien - kontr. Bio-	4,10 €/ 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	4,70 €/ kg
400.....kg	Zwiebeln	Deutschland - Bioland	4,90 €/ kg

Obst

1500.....kg	Äpfel 1, diverse Sorten	Italien - Biol.	5,90 €/ kg
1501.....kg	Äpfel 2, diverse Sorten	Niederlande	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
1645.....kg	Limetten	Dominikanische Republik - EG	14,00 €/ kg
1944.....Stück	Mango, Stück	Elfenbeinküste - kontr. B	2,30 €/ Stück

1790.....Stück	Melone Canari	Spanien - kontr. Bio-An	4,10 €/ Stück
1750.....Stück	Melone Wassermelone, Stück	Sp	3,50 €/ Stück
1766.....Stück	Melone, Cantaloupe	Spanien - kontr.	3,60 €/ Stück
1755.....Stück	Melone, Galia Stück	Spanien - kontr.	3,90 €/ Stück
1655.....kg	Nektarinen	Italien - kontr. Bio-Anbau	6,50 €/ kg
1600.....kg	Orangen	Spanien - kontr. Bio-Anbau	4,95 €/ kg
1650.....kg	Pfirsiche, Kilo	Italien - ICEA	6,50 €/ kg
1677.....kg	Pflaumen rot oder gelb, Kilo	Italien	6,40 €/ kg
1651.....kg	Platt-Pfirsiche - Paraguayos	Spanien	9,50 €/ 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	6,50 €/ kg

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

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