

Produktduktinfo KW 27/20

Seit dieser Woche bieten wir wieder unser **komplettes Sortiment** an. 14 Wochen lang hatten wir nur ein eingeschränktes Angebot und konnten keine Kunden mehr aufnehmen. Mit unseren Mitarbeitern war die Flut nicht zu schaffen. Nun haben die **Ferien** begonnen und das gibt uns den nötigen Raum. Nichts wünschen wir uns mehr. Als dass es wieder halbwegs **"normal"** zugeht. Aber was ist schon normal?

In diesem Jahr konnten wir **keine Bohnen** anbauen und auch die beliebten und sehr leckeren **Zuckerschoten** fallen heuer aus. Bei aller Mühe war das nicht zu schaffen. Beim Kollegen Gauchel in der Nähe von Aachen haben wir uns nach **Dicken Bohnen** erkundigt - auch hier nichts. Sie sind alle Opfer der **Blattläuse** geworden.

Dafür kommen jetzt endlich die eigenen **Kartoffeln**. Sie sind noch nicht so groß, wie Bauern sich das wünschen, aber dafür schmecken sie unglaublich gut. Die jungen Kartoffeln haben noch keine feste **Schale** ausgebildet, sind sehr empfindlich und nicht lagerfähig. Deswegen wird es noch etwas dauern, bis wir sie wieder in größeren Gebinden anbieten können. Jung enthalten sie noch sehr viel **Stärke** - die baut sich bei den festkochenden Sorten erst im Laufe der Lagerung ab. Beim Kochen reicht es, sie anzukochen und dann ca 18 Minuten knapp am Siedpunkt garziehen zu lassen. Kocht man sie stärker, besteht Gefahr, dass sie beim Kochen zerfallen. Schälen ist um diese Zeit garnicht nötig. Die Schale ist nur ein dünnes **Häutchen**, das sich sogar bei den rohen Kartoffeln mit den Fingern leicht abschieben lässt.

Im Garten sind inzwischen **schwarze** und **rote Johannisbeeren** reif, **Stachelbeeren** und **Sauerkirschen**. Die Schwarzen Johannisbeeren mussten wir schon ernten weil sie sonst einfach abgefallen wären. Bei den Sauerkirschen fürchten wir die **Kirschessigfliege**. Die Verwandte der Fruchtfliege hat sich in den letzten Jahren stark ausgebreitet und im Gegensatz dazu ist von der Essigfliege befallenes Obst nicht mehr genießbar. Das macht Obst- und Weinbau in Deutschland noch schwieriger als es ohnehin schon ist.

Aus **Italien** bekommen wir die ersten **weißen Trauben**. Auch wenn hier gerade erst die Sommerferien beginnen - für uns fühlt sich das immer ein wenig an, wie der Beginn vom **Herbst**. Aber bis dahin dauert es ja hoffentlich noch ein bisschen.

Wirsing mit Lauchzwiebeln

1 Wirsing, 2EL Öl, 3 Bundzwiebeln, 2EL Sesam, 2-3 Tomaten, Salz, Pfeffer + 1 Pr. Cayennepfeffer, 2-3EL 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: Lauchzwiebeln in Röllchen schneiden und leicht anbraten. Wirsingstreifen untermischen. Sesam in trockener Pfanne anrösten und dazugeben. Tomaten kl. geschnitten dazugeben und alles mit Salz, Pfeffer + Cayenne abschmecken. Zitronensaft dazugeben und ein paar Minuten bissfest garen.

Staudensellerie mit Dipp

1 Selleriestaude, 50gr Gouda, mittelalt, 100 g Doppelrahmfrischkäse, 1/8l Schlagsahne, 3EL Mineralwasser, 1EL mittelscharfen Senf, Salz, Pfeffer, 1 Bd. Schnittlauch

Sellerie zerteilen, waschen und die Stangen in ein Glas stellen. Käse reiben, mit Doppelrahmfrischkäse, Schlagsahne, Mineralwasser und Senf verrühren und mit Salz + Pfeffer abschmecken. Schnittlauch in feine Röllchen geschnitten unterheben.

Überbackener Mangold

1 kg Mangold, 250g Tomaten, 80g Ziegenfrischkäse, 2 Stiele Thymian, 1EL Olivenöl, ½ Zitrone, 1 TL Honig, 2EL Olivenöl, Salz und Pfeffer

Mangold waschen, putzen und die Stiele am Ende putzen. In ca. 3cm breite Streifen schneiden und in wenig Salzwasser (ca 2 Tassen) 2 Minuten blanchieren. In ein Sieb geben, gut abtropfen lassen und in eine ofenfeste Form legen. Tomaten in Scheiben schneiden. Ziegenfrischkäse würfeln und beides auf dem Mangold verteilen. Thymianblättchen über den Mangold streuen, mit Olivenöl beträufeln. Bei 160°C ca. 10 Min. erhitzen, bis der Käse schmilzt. Zitrone auspressen. 1EL Zitronensaft mit Honig vermischen und mit Öl verrühren und über das Gemüse träufeln. Mit Salz + Pfeffer würzen und mit Baguette servieren.

Spitzkohlsalat mit Basilikum

1EL Essig, 1EL scharfer Senf, Salz und Pfeffer, Zucker, 3EL Öl, 500g Spitzkohl, 1 Handvoll Basilikumblätter, ½ Tasse Sonnenblumenkerne

Essig, Salz, Zucker, Pfeffer und Öl zu einer Soße verrühren. Spitzkohl waschen, putzen, in feine Streifen schneiden, hinzufügen. Basilikumblätter waschen, in feine Streifen schneiden unterheben, evtl. mit Salz u. Pfeffer nachwürzen. SB-Kerne in trockener Pfanne rösten und über den Salat geben.

Spitzkohlpfannkuchen

140 g Mehl, 300 ml Milch, 4 Eier, Salz, Pfeffer, 100 g geriebener Emmentaler, 1 Spitzkohl, 1 Bund Petersilie, 3EL Butter, Salz, Pfeffer und geriebene Muskatnuss

Mehl, Milch, Eier, Salz und Pfeffer zum Teig verrühren. Emmentaler zugeben und alles 20 Minuten quellen lassen. Spitzkohl putzen, waschen, vierteln und den Strunk entfernen. Blätter in sehr feine Streifen schneiden und 1 Min. blanchieren, kalt abschrecken. Petersilie waschen, Blättchen abzupfen und grob hacken. Kohl mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken und mit Petersilie bestreuen. Ein Viertel des Kohls in eine Pfanne geben. Ein Viertel vom Teig darüber gießen und daraus einen Pfannkuchen backen, auf jeder Seite 3-4 Minuten backen. Mit übrigem Kohl und Teig ebenso verfahren. Die Pfannkuchen warm halten.

Pasta mit Fenchelgrün

1 Büschel Fenchelgrün, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 3EL Olivenöl, 200 g Kirschtomaten, 250 g Nudeln (Fussili), 2EL Parmesan, Salz, Pfeffer

Die dicken Stiele des Fenchelsgrüns entfernen und alles andere fein hacken. Zwiebel und Knoblauch hacken und mit dem Fenchelgrün in Olivenöl anschwitzen. Nudeln kochen. Tomaten waschen, halbieren und kurz mit den Zwiebeln andünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. die gekochten Nudeln hinzugeben und mit Parmesan bestreuen.

Marokkanische Chermoula – Zucchini

200 g Zwiebeln, Paprikapulver, edelsüß, ½ TL Kreuzkümmel, 1 Msp. Cayennepfeffer, Salz, 4EL Zitronensaft, 4EL Olivenöl, 2 Knoblauchzehen, 4 Zucchini, 2EL Petersilie, 2EL Koriandergrün

Knoblauch und Zwiebeln fein würfeln, mit den Gewürzen, zwei EL Zitronensaft und dem Öl mischen. Zucchini putzen, waschen und der Länge nach in sehr feine Scheiben hobeln. Backblech mit Öl einfetten. schein auf das Blech legen und mit der Zwiebelmasse bestreuen. Auf der mittleren Schiene bei 180°C 15 Minuten goldbraun backen. Mit dem übrigen Zitronensaft beträufeln und den gehackten Kräutern bestreut servieren.

Curryreis mit Staudensellerie

250 g Reis, 1EL Curry, 1EL Butter, 1 Staudensellerie, 5 Stiele Petersilie /Selleriegrün, Salz + Pfeffer, 1 TL Zitronensaft

Reis garen. Curry kurz in Butter zart anschmoren. Staudensellerie klein schneiden und zum Curry geben, 5 Min. darin garen und unter den Reis geben. Mit fein gehackter Petersilie, Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

** ABO Gemüse Salat Obst

von 29.06.2020 bis 05.07.2020

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	4,80 €/ kg
1001.....kg	Avocado	Peru - kontr. Bio-Anbau	7,00 €/ kg
386.....kg	Bataten	Spanien - kontr. Bio-Anbau	7,90 €/ kg
688.....kg	Bratpaprika	Spanien - kontr. Bio-Anbau	10,90 €/ kg
100.....kg	Brokkoli	Deutschland - Bioland	7,99 €/ kg
766.....Stück	Cherry-Tomaten, 250gr	Niederlande	2,25 €/Stück
255.....kg	Chicoree	Niederlande - kontr. Bio-Anbau	7,50 €/ kg
122.....St.	Chinakohl, Stück ca 400gr+	Niederl	3,30 €/St. > Ant
503.....Bund	Estragon, Bund	regional eig. Anbau - E	2,25 €/ Bund
1010.....kg	Fenchel	regional eig. Anbau - Bioland	5,90 €/ kg
1011.....Stück	Fenchel Stück mit Grün	regional eig	1,55 €/Stück
445.....Bd.	Frühlingszwiebeln, Bund	regional e	2,15 €/Bd. ind
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	2,85 €/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	5,90 €/ 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	5,50 €/ kg
634.....kg	Paprika spitz grün	regional eig. Anbau	7,90 €/ kg
622.....kg	Paprika, gelb II Wahl	Niederlande - kc	5,50 €/kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo	Spanien	14,50 €/kg unbau
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	Deutschland - Bioland	2,70 €/ Bd.
541.....Stück	Rettichkresse, rot	Deutschland - EG-	1,30 €/ Stück
533.....Bund	Rosmarin, Bund	regional eig. Anbau -	2,25 €/ Bund
344.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr	Frankreich	2,90 €/Stück
340.....kg	Rote Bete, Kilo	regional eig. Anbau - Bi	4,20 €/ kg
201.....St.	Salat 1	regional eig. Anbau - Bioland	2,15 €/ St.
521.....Bund	Salbei, Bund	regional eig. Anbau - Biola	2,25 €/ Bund
155.....St.	Sommer Wirsing, Stück	regional eig	3,90 €/St. 1d
188.....Stk	Spitzkohl, Stück	regional eig. Anbau -	3,70 €/ Stk
1322.....kg	Stangenbohnen	Spanien - kontr. Bio- /	7,90 €/ kg
335.....St.	Staudensellerie	Spanien - kontr. Bio- /	3,50 €/ St.
1150.....Schale	Suppengemüse	regional eig. Anbau -	3,50 €/ Schale
711.....kg	Tomaten	Niederlande - kontr. Bio-Anbau	5,20 €/ kg
1200.....kg	Zucchini, Kilo	Niederlande - Demeter N	4,30 €/ kg
400.....kg	Zwiebeln	Deutschland - Bioland	4,90 €/ kg

Obst

1500.....kg	Äpfel 1, diverse Sorten	Niederlande	5,90 €/kg bau
1501.....kg	Äpfel 2, diverse Sorten	Italien - Biol.	5,90 €/ kg
1660.....kg	Aprikosen, Kilo	Italien - ICEA	6,20 €/ 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
1810.....Schale	Johannisb.rot, ca.250g Schale	regio	3,30 €/Schale)land

1820.....Stück	Johannisbeeren schwarz, 200g	ri	3,80 €/Stück. Bioland
1645.....kg	Limetten	Dominikanische Republik - EG	12,00 €/ kg
1944.....Stück	Mango, Stück	Elfenbeinküste - BCS	2,90 €/ Stück
1790.....Stück	Melone Canari	Spanien - kontr. Bio-Anbau	6,90 €/ Stück
1770.....Stück	Melone Piel de Sapo, Stück	Spanien	3,20 €/Stück u
1750.....Stück	Melone Wassermelone, Stück	Sp	3,50 €/Stück gulad
1766.....Stück	Melone, Cantaloupe	Spanien - Conse	4,50 €/Stück
1655.....kg	Nektarinen	Italien - ICEA	6,65 €/ 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	6,50 €/ kg
1651.....kg	Platt-Pfirsiche - Paraguayos	Spanien	9,50 €/kg unbau
1833.....Schale	Stachelbeeren, Schale 250gr	regio	4,50 €/Schale and
1722.....kg	Trauben weiß	Italien - kontr. Bio-Anbau	6,30 €/ kg
1866.....kg	Walnüsse, frisch	Frankreich - kontr. B	12,50 €/ kg
1644.....kg	Zitronen	Italien - ICEA	6,50 €/ kg

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

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