

Produktduktinfo KW 28/20

Sowas auch. Da hat sich unserer Regierung etwas einfaches lassen. Die **Mehrwertsteuer** wird **gesenkt**, damit alle kräftig und mehr konsumieren. Im Januar ist der Spuk schon wieder vorbei. Was es bringt? Man weiß es nicht. Uns und den Entwicklern unserer **Arbeitssoftware** bisher vor allem Arbeit. Da der **Aufwand**, dafür alle unsere Preislisten zu überarbeiten zu hoch erschien (erst recht in unserem Laden - da gibt es wirklich vorhandene **Preisschilder** an jedem Artikel, die ein Mensch **zweimal austauschen** müsste) haben wir den Weg gewählt, auf dem Lieferschein, die Senkung durch einen **rückgerechneten Rabatt** auszuweisen. Das ist sauber, korrekt und macht deutlich, was Sie durch die Mehrwertsteuersenkung weniger bezahlen - nicht viel.

Die Sortimentsvorschläge für die laufende Woche zu planen war diesmal wirklich eine Freude. Soviel kommt gerade vom **eigenen Acker**. Wir haben gegenwärtig Massen an **Kohlrabi, Spitzkohl, Salat, Rote Bete, Radieschen, Lauchzwiebeln, Paprika, Mangold, Fenchel, Zucchini, Wirsing, Gurken und Kartoffeln**. Vom Kollegen Theo gibt es ab nächster Woche die ersten **Stangenbohnen** und **Tomaten**. Theo macht schon seit gut zwei Jahren den Tomatenanbau für uns und, was soll man sagen - er macht das phantastisch. So **süße** und **aromatische** Tomaten bekommen wir sonst nirgends.

In den **Sommerferien**, auch wenn viele von Ihnen in diesem Jahr Zuhause bleiben, haben wir meistens deutlich weniger Kunden. Damit wir unsere Fahrzeuge gut auslasten, legen wir **Touren zusammen**, die sonst einzeln ausgeliefert werden. Dadurch können sich, die für Sie gewohnten **Lieferzeiten** deutlich **verändern**. Es kann also sein, dass die Kiste dann erst am Nachmittag kommt, statt wie sonst am Vormittag oder umgekehrt. Für uns ist daher ein **Abstellhinweis** für die Fahrerkollegen wichtig, der **unabhängig** davon funktioniert, ob Sie Daheim sind. Gut ist es auch immer, wenn wir die **leere Kiste** der letzten Lieferung schon am vereinbarten Abstellort vorfinden

Sie haben einen Abstellort draußen und es verspricht **heiß** zu werden, dann legen Sie unserem Fahrer ein **feuchtes Handtuch** parat. Damit kann er die Kiste abdecken und die Ware bleibt länger kühl.

Alternativ bieten wir im Shop auch **Thermohauben** aus haltbarer, silberner Noppenfolie an, die schützt gegen Hitze, Platzregen, Tiere und im Winter gegen Kälte.

gebrannter Spitzkohl aus dem Backofen

1-2 Chilischoten, 2 große Knoblauchzehen, ein daumengroßes Stück Ingwer, Olivenöl, 1 Kopf Spitzkohl, Butter, Zitronensaft, etwas Salz

Chili zusammen mit Knoblauch und Ingwer hacken mit etwas Olivenöl mischen und zur Seite legen. Den Spitzkohl senkrecht halbieren und den Strunk heraus schneiden. Den Boden einer Gußpfanne mit Öl bedecken und mit Salz bestreuen. Darin den Kohl mit den Schnittseiten nach unten sehr heiß anbraten (Achtung - das qualmt mächtig). Die Schnittflächen müssen dunkelbraun/fast schwarz werden. Dabei karamellisiert der ausgetretene Zellsaft. Das dauert ca fünf bis sechs Minuten. Dann Knoblauch / Chili/ Ingwer in der Pfanne verteilen und die Oberseite des Kohls dünn mit Öl bepinseln. Im vorgeheizten Ofen bei 190C (Umluft) in der Pfanne 20-25 Minuten backen, bis die Oberfläche hellbraun wird. Danach die Hälften drehen und einen EL Butter darauf geben. Nochmal für ca acht Minuten in den Ofen und die Temperatur auf 160C senken. Zitronensaft auf die Hälften geben und den gebratenen Knoblauch/Chili/Ingwer darauf verteilen.

Tzatziki mit Gurke und Fenchel

1 Salatgurke, 100 g Fenchel, 3 Zehen Knoblauch, 600 g Joghurt, Basilikum, frisch, Menge nach Belieben, Salz, Pfeffer

Die Gurke schälen, längs halbieren. Gurke und Fenchel sehr fein hobeln. Knoblauch schälen und fein würfeln. Basilikumblätter in feine Streifen schneiden. Alle Zutaten vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fenchelvorspeise mit Knoblauch

2-3 Fenchelknollen, Olivenöl, 1-2 Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer und Balsamicoessig

Fenchel putzen, in dünne Scheiben schneiden und in Olivenöl unter Wenden schön braun braten (ca. 15.Min). in den letzten 5 Min. Knoblauch klein geschnitten dazugeben und mit braten. Mit Salz + Pfeffer und Essig kräftig würzen und etwas durchziehen lassen.

Radieschenblättersalat

1 großes Bd Radieschen, 1 Zweig Minze, Saft + Schale 1/2 Zitrone, 100 g Joghurt, Salz, schwarzer Pfeffer, 2 EL Olivenöl, 2 EL Sonnenblumenkerne, 1 Prise Chiliflocken

Die Radieschen samt Blättern gründlich waschen und die Blätter abschneiden. Blätter und Radieschen in feine Streifen schneiden. Die Minze fein schneiden. Die Zitronenschale abreiben und den Saft auspressen. Joghurt mit Zitronenschale, 1 EL Zitronensaft, Minze, Salz und Pfeffer verrühren. Das Olivenöl mit einer Gabel unterschlagen, bis ein cremi-

ges Dressing entstanden ist. Radieschenscheiben und die Radieschenblätter unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze unter Rühren anrösten. Kerne mit Salz und Chiliflocken abschmecken. Den Salat anrichten, mit den Kernen bestreuen.

Orecchiette alla Bietola

400g Mangold, Orecchiette (oder andere Nudeln), Oliven-Öl, 1 Knoblauchzehe + 1 Chilischote, 1-2 TL Kapern, 2 Sardellenfilets, Pecorino

Mangold putzen und in breite Streifen schneiden. In reichlich kochendem Salzwasser die Nudeln etwa 10 Minuten kochen. Inzwischen in einer Pfanne das Öl erhitzen, den zerkleinerten Knoblauch und Chili und Sardellenfilets anbraten, bis letztere sich aufgelöst haben. Mangold hinzufügen, 2 Min. anbraten, dann weitere 4 Min. dünsten. Jetzt Orecchiette und Kapern hinzugeben, vermengen und kurz sautieren. Mit geriebenem Pecorino bestreuen.

Kartoffel-Kohlrabiblätter-Topf

500g Kartoffeln, 2 Knoblauchzehen, Kohlrabiblätter, 2 EL Öl, 200g Sahne, 1 EL Saft u. Schale 1 Zitrone, Salz, Pfeffer; Basilikum, evtl. etw. Honig

Kartoffeln schälen und längs vierteln, Knoblauchzehen fein würfeln Kohlrabiblätter putzen, waschen, das Blatt in feine Streifen, die zarten Stiele in 3cm lange Stücke schneiden. Öl erhitzen, Kartoffel, Knoblauch, Kohlrabi-Stiele andünsten, ca. 15 Min. köcheln lassen Die Kohlrabiblätter dazugeben und weitere 6-8 Min. zugedeckt schmoren. Sahne hinzugeben. Mit Zitronensaft und -schale, Salz, Pfeffer, Basilikum und Honig würzen und sofort servieren.

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 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. Kohlrabi mit grob zerstoßenem schw. Pfeffer bestreut servieren.

Zucchini - Pfannkuchen

250 g Zucchini, 100 g Käse, 100 g Mehl, 1 Zwiebel, 3 Eier, Salz, Pfeffer, Petersilie

Zucchini und Käse reiben, Zwiebel fein würfeln. Alle Zutaten mischen und in Öl handtellergröße Pfannkuchen ausbacken. Dazu schmeckt Tomatensalat mit Fenchelgrün!

**** ABO Gemüse Salat Obst**

von 06.07.2020 bis 12.07.2020

Kartoffel

11.....Tüte	Kartoffeln, festk._1,5kg	regional eig	4,40 €/Tüte
12.....Tüte	Kartoffeln, festk._2,5kg	regional eig	7,15 €/Tüte

Gemüse

1110.....kg	Auberginen	Spanien - Consejo Regulac	4,95 €/ kg
1001.....kg	Avocado	Peru - kontr. Bio-Anbau	7,00 €/ kg
511.....Stück	Basilikum, Bund	Deutschland - Demet	1,99 €/ Stück
386.....kg	Bataten	Spanien - kontr. Bio-Anbau	7,90 €/ kg
170.....St.	Blumenkohl, St weiß	Deutschland - E	4,90 €/ St.
688.....kg	Bratpaprika	Spanien - kontr. Bio-Anbau	10,90 €/ kg
100.....kg	Brokkoli	Deutschland - Bioland	7,20 €/ 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 €/Stück
503.....Bund	Estragon, Bund	regional eig. Anbau - E	2,25 €/ Bund
1010.....kg	Fenchel	regional eig. Anbau - Bioland	4,90 €/ kg
1011.....Stück	Fenchel Stück mit Grün	regional eig	1,55 €/Stück
445.....Bd.	Frühlingszwiebeln, Bund	regional e	1,95 €/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	1,60 €/ 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
922.....kg	Landgurke	regional - Bioland	4,05 €/ kg
833.....kg	Mangold, grün	regional eig. Anbau - Bi	4,80 €/ 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	6,80 €/ kg
622.....kg	Paprika, gelb II Wahl	Niederlande - kc	5,50 €/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 - Demeter Nie	6,20 €/ kg
377.....Bd.	Radieschen	regional eig. Anbau - Biolar	1,50 €/ 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	3,50 €/ kg
201.....St.	Salat 1	regional eig. Anbau - Bioland	1,80 €/ St.
521.....Bund	Salbei, Bund	regional eig. Anbau - Biola	2,25 €/ Bund
155.....St.	Sommer Wirsing, Stück	regional eig	3,90 €/Stück
855.....kg	Spinatmangold	regional eig. Anbau - B	4,80 €/ kg
188.....Stk	Spitzkohl, Stück	regional eig. Anbau -	2,95 €/ Stk
1322.....kg	Stangenbohnen	regional - Bioland	6,90 €/ kg
335.....St.	Staudensellerie	Deutschland - Bioland	3,70 €/ St.
1150.....Schale	Suppengemüse	regional eig. Anbau -	3,50 €/ Schale
711.....kg	Tomaten	regional - Bioland	4,90 €/ kg
1200.....kg	Zucchini, Kilo	regional eig. Anbau - Biol	3,80 €/ kg
400.....kg	Zwiebeln	Deutschland - Bioland	4,90 €/ kg

Obst

1500.....kg	Äpfel 1, diverse Sorten	Italien - ICEA	6,90 €/ kg
1501.....kg	Äpfel 2, diverse Sorten	Niederlande	5,90 €/kg
1660.....kg	Aprikosen, Kilo	Italien - ICEA	6,90 €/ kg

1911.....kg	Bananen, Kilo	Dominikanische Republik	3,30 €/ kg
1577.....kg	Birnen, div. Sorten	Frankreich - Demet	5,40 €/ kg
1980.....Stück	Datteln, 250gr	Tunesien - Demeter	3,60 €/ Stück
1811.....Schale	Johannisbeeren rot Schale 500g		5,50 €/Schale
1645.....kg	Limetten	Dominikanische Republik - EG	12,00 €/ kg
1944.....Stück	Mango, Stück	Senegal - kontr. Bio-Anb	2,50 €/ Stück
1790.....Stück	Melone Canari	Spanien - kontr. Bio-An	3,20 €/ Stück
1770.....Stück	Melone Piel de Sapo, Stück	Spanien	3,65 €/Stück
1750.....Stück	Melone Wassermelone, Stück	Sp	3,50 €/Stück
1766.....Stück	Melone, Cantaloupe	Spanien - Conse	3,40 €/Stück
1655.....kg	Nektarinen	Italien - ICEA	7,40 €/ 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	8,90 €/kg
1711.....kg	Trauben blau	Italien - kontr. Bio-Anbau	6,50 €/ kg
1722.....kg	Trauben weiß	Italien - kontr. Bio-Anbau	7,50 €/ 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	Dr	2,70 €/ x 500g
------------------	---------------------------------------	----	-----------------------