

Produktinfo KW 29/20

Endlich wieder **Blumenkohl** und das zu bezahlbaren Preisen. Den gab es lange nicht und schon garnicht aus regionaler Erzeugung. Unserer kommt diese Woche aus der Nähe von Aachen, hauptsächlich von **Volker Gauchel**, der im Herbst/Winter unsere Kartoffeln liefert. Blumenkohl liebt, wie alle anderen Kohlsorten auch, **scharfe Hitze**. Eine der (wie ich finde) leckersten Zubereitungen finden Sie bei den Rezepten rechts. Bei dem Gericht wird der Blumenkohl mit fast allen Blättern und Strunk verwendet und man hat fast keinen Abfall.

Aus Frankreich gibt es diese Woche einmalig **Charentais Melonen** aus der **Provence**. Leider bekommen wir französische Ware viel zu selten und freuen uns, wenn wir, so wie im letzten Jahr, auch nur eine Lieferung bekommen. Von dort kommen auch die ersten **Birnen** und aus Italien gibt es inzwischen die ersten **europäischen Äpfel**. Dann dauert es nur noch zwei bis drei Wochen und die ersten Frühäpfel aus der Eifel sind wieder da.

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.

Ziegenkäse auf Knoblauchbaguette mit Rote Bete Salat

1 rote Zwiebel, 4 EL Öl, 2 Stk. Rote Bete, 1 EL rotem Balsamico, Salz und Pfeffer, 100g Butter, 2 Zehen Knoblauch, 1/2 TL Kräuter Provencale, 1 Baguette, 500g Ziegenkäse

Zwiebel und Knoblauch klein gehackt in Öl dünsten und die in sehr dünne Scheiben geschnittene Rote Bete zugeben. Zuge-

deckt ca. 10 Min. dünsten und dann mit rotem Balsamico ablöschen. Kräuter provencale zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Noch 2 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen, dann von dem Feuer nehmen und auskühlen lassen. Butter mit zerdrücktem Knoblauch und den Kräuter Provencale zu einer geschmeidigen Masse verkneten. Das Baguette in dünne Scheiben schneiden, mit der Kräuterbutter bestreichen und dem in dünne Scheiben geschnittenen Ziegenkäse belegen. Nochmals mit Kräutern bestreuen und im Ofen bei ca. 250°C ca. 8 Minuten überbacken, bis der Käse leicht gebräunt ist. Rote Bete Stiele und Blätter unbedingt mit verwenden.

Zwiebelsuppe mit karamellisierten roten Zwiebeln

4 rote Zwiebeln, 2 Chilischoten, grüne, 3 Frühlingszwiebeln, 1/2 Bund Petersilie, glatt, 60 g Butterschmalz, 1 TL, gestr. Honig, 3 Nelken, 2 EL Curry, (scharf) , 1,2 Liter Gemüsebrühe, 1 1/2 EL Zitronensaft, 1/2 Fladenbrot, mit Sesam

Geschälte rote Zwiebeln in schmale halbe Ringe schneiden. Entkernte Chilischoten fein würfeln. Geputzte Frühlingszwiebeln in 2-3 cm lange schräge Stücke schneiden. Petersilienblättchen von den Stängeln zupfen. 30 g Butterschmalz in großem Topf zerlassen, Honig kurz mitkaramellisieren lassen. Gemüsezwiebeln, Chili, Nelken und Curry darin andünsten. Mit Fond aufgießen, aufkochen und bei mittlerer Hitze 20 min zugedeckt garen. Frühlingszwiebeln zugeben und weitere 5 min garen. Mit Zitronensaft würzen, zuletzt die Petersilie zugeben. Inzwischen Fladenbrot in 2 cm große Würfel schneiden, in restl. Butterschmalz goldbraun rösten. In der Suppe servieren.

Blumenkohlcurry mit Tomaten und Erbsen

1 Blumenkohl, 300g Tomaten, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Stk. frische Ingwerwurzel, 3 EL Öl, 1 Handvoll Rosinen, 1-2 EL Curry, Salz, 300g Erbsen, 2 EL gehackte Petersilie

Blumenkohl putzen, waschen, in Röschen zerteilen. Tomaten abziehen, würfeln. Zwiebel würfeln, Knoblauch hacken, Ingwer reiben, Öl erhitzen, Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Rosinen, Curry, Salz unter rühren etwas rösten, Blumenkohl dazugeben, kurz andünsten, mit ca. 100ml Wasser ablöschen und zugedeckt weitere 5 Min. garen Erbsen und Tomaten hinzugeben, 5- 7 Min. weitergaren bis Blumenkohl bissfest ist. Mit Petersilie bestreut zu Reis oder Kartoffeln servieren.

Scharfe Rote Bete-Kohlrabi Suppe

4 Rote Bete, 1 Kohlrabi, 4 mittelgroße Kartoffeln, 1 Bund Suppengrün, 1 große Knoblauchzehe, 1 kleine Zwiebel, klein, 1 1/2 Ltr. Gemüsebrühe, 100 ml Schlagsahne, 1 Pck. Doppelrahmfrischkäse, 1 TL Cayennepfeffer, 1 Msp. Thymian, 1 Msp. Oregano, 2 EL Rapsöl, 4 Prisen Salz und Pfeffer

Die Rote Bete, den Kohlrabi, die Kartoffeln und das Suppengrün in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und auch in kleine Stücke schneiden bzw. pressen. Die Zwiebeln mit dem Knoblauch in einem Topf mit dem Rapsöl anbraten. Dann die Rote Bete, den Kohlrabi, die Kartoffeln und das Suppengrün dazugeben. Etwa 3 Min. mitdünsten. Mit der Brühe ablöschen und ca. 10 - 15 Min. auf kleiner Flamme gar kochen. Dann die restlichen Zutaten dazugeben und mit dem Pürierstab fein mixen.

Tipp: Mit einem Klecks Crème fraîche und etwas Petersilie garnieren.

Gebackener Blumenkohl aus dem Ofen

1 Blumenkohl, Olivenöl, Knoblauch nach Belieben, Schwarze Oliven, Salz/Pfeffer, etwas Zitrone

Blumenkohl von den äußeren Blättern befreien und die Röschen in walnussgroße Stücke brechen, den Strunk in grobe Würfel schneiden. Blätter (außer den ganz unansehnlichen äußeren) mit Strunk quer in 3-4cm breite Stücke schneiden. Knoblauch geschält oder ungeschält in ganzen Zehen aufs Blech geben und eine gute Handvoll schwarzer Oliven. Alles gut salzen und mit satt (!) Olivenöl vermischen. Grill im Ofen vorheizen. Das Blech auf die mittlere Schiene geben. Die Röschen/Blätter sollen maximal in einer Schicht liegen. Garen, bis die Oberfläche sich bräunlich färbt. Die Blätter dürfen braun und knusprig werden. Dann alles wenden/mischen und weitergaren. Am besten behält man den Ofen im Auge. Wenn der Kohl anfängt weich zu werden ist er fertig. Noch mit ein paar Spritzern Zitrone versehen - fertig. Das Ganze kann man auch mit gekochten Penne und Pesto mischen. Dann reicht es für mehr Personen. Am Leckersten ist es aber pur und ohne Beilagen.

Melanzane alla parmigiana für zwei Personen

Ca 700gr Auberginen, Olivenöl, Knoblauch, eine halbe Kugel Mozzarella (grob gewürfelt), 1 Dose Tomate, 70-80g Parmesan gerieben, Salz, Pfeffer, Oregano, Paniermehl

Auberginen in 1,5cm dicke Scheiben schneiden, auf ein Backblech ausbreiten, mit Olivenöl dünn bepinseln und mit etwas Salz bestreuen. Im vorgeheizten Ofen bei 200C backen, bis beide Seiten leicht gebräunt sind. Dabei einmal wenden. Tomaten nur grob pürieren, mit etwas Salz, Zucker, Oregano, einer Knoblauchzehe und etwas Olivenöl mischen und in einer Pfanne bei niedriger Hitze auf die Hälfte reduzieren lassen. In einer weiten Auflaufform abwechselnd Auberginen, Tomatensauce und Parmesan einschichten. Als letzte Schicht kommt Mozzarella, darauf Parmesan und Paniermehl. Noch ein wenig Olivenöl darüber geben und im 190C heißen Ofen für ca 25 Minuten backen, bis die Oberfläche dunkel-goldgelb ist. Schmeckt auch sehr gut kalt beispielsweise zu Weißbrot.

**** ABO Gemüse Salat Obst**

von 13.07.2020 bis 19.07.2020

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 - kontr. Bio-Anbau	3,50 €/ kg
1001.....kg	Avocado	Peru - kontr. Bio-Anbau	7,00 €/ kg
386.....kg	Bataten	Spanien - kontr. Bio-Anbau	7,90 €/ kg
170.....St.	Blumenkohl, St weiß	Deutschland - E	3,99 €/ St.
688.....kg	Bratpaprika	Spanien - kontr. Bio-Anbau	10,90 €/ kg
100.....kg	Brokkoli	Deutschland - Bioland	7,20 €/ kg
766.....Stück	Cherry-Tomaten, 250gr	Spanien - C	1,90 €/Stückle
255.....kg	Chicoree	Niederlande - kontr. Bio-Anbau	7,50 €/ kg
122.....St.	Chinakohl, Stück ca 800gr+	Deutsc	3,95 €/St.
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	1,40 €/Stück
445.....Bd.	Frühlingszwiebeln, Bund	Deutsche	2,99 €/Bd.
422.....kg	Gemüsezwiebel kg	Spanien - kontr.	2,99 €/ kg
911.....St.	Gurke Schlangen	Niederlande - kontr.	1,50 €/ St.
590.....kg	Ingwer	Peru - kontr. Bio-Anbau	11,50 €/ kg
456.....kg	Knoblauch-KNOLLE	Spanien - kontr. E	13,50 €/ 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-Anba	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	Deutschland - Bioland	3,90 €/ kg
633.....kg	Paprika grün II Wahl	Niederlande - ko	4,50 €/kg
611.....kg	Paprika rot II Wahl	Niederlande - konti	4,90 €/ kg
634.....kg	Paprika spitz grün	regional eig. Anba	6,80 €/ kg
612.....kg	Paprika spitz, rot	Spanien - kontr. Bio	7,90 €/ kg
622.....kg	Paprika, gelb II Wahl	Niederlande - kc	4,90 €/kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo	Spani	12,50 €/kgunbau
500.....Bund	Petersilie, Bund	regional eig. Anbau -	1,70 €/ Bund
505.....Bund	Pfefferminze, Bund	Deutschland - De	2,20 €/ 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	5,99 €/ kg
377.....Bd.	Radieschen	Deutschland - Bioland	2,50 €/ Bd.
541.....Stück	Rettichkresse, rot	Deutschland - EG-	1,30 €/ Stück
533.....Bund	Rosmarin, Bund	regional eig. Anbau -	2,25 €/ Bund
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 €/St.1d
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
411.....kg	Zwiebeln, rot	Niederlande - kontr. Bio-	6,50 €/ kg

Obst

1500.....kg	Äpfel 1, diverse Sorten	Italien - ICE.	6,90 €/ kg
1501.....kg	Äpfel 2, diverse Sorten	Niederlande	5,90 €/kgbau

1660.....kg	Aprikosen, Kilo	Türkei - ICEA	7,20 €/ kg
1911.....kg	Bananen, Kilo	Dominikanische Republik	3,30 €/ kg
1577.....kg	Birnen, div. Sorten	Frankreich - kontr.	4,80 €/ kg
1980.....Stück	Datteln, 250gr	Tunesien - Demeter	3,60 €/ Stück
1810.....Schale	Johannisb.rot, ca.250g Schale	reg	2,70 €/Schale)land
1811.....Schale	Johannisbeeren rot Schale 500g		5,20 €/Schale. Biol
1645.....kg	Limetten	Brasilien - kontr. Bio-Anbau	9,90 €/ kg
1944.....Stück	Mango, Stück	Senegal - kontr. Bio-Anb	2,70 €/ Stück
1790.....Stück	Melone Canari	Spanien - kontr. Bio-An	3,20 €/ Stück
1780.....Stück	Melone Charentais	Frankreich - konti	4,30 €/ Stück
1770.....Stück	Melone Piel de Sapo, Stück	Spanie	3,65 €/Stücku
1750.....Stück	Melone Wassermelone, Stück	Sp	3,50 €/Stückgulad
1766.....Stück	Melone, Cantaloupe	Spanien - Conse	3,80 €/Stück
1655.....kg	Nektarinen	Italien - ICEA	7,40 €/ kg
1600.....kg	Orangen	Spanien - kontr. Bio-Anbau	5,50 €/ kg
1650.....kg	Pfirsiche, Kilo	Italien - ICEA	6,50 €/ kg
1670.....kg	Pflaumen blau, REGIONAL,	Deutsch	4,80 €/kg
1677.....kg	Pflaumen rot oder gelb, Kilo	Itali	6,50 €/ kg
1651.....kg	Platt-Pfirsiche - Paraguayos	Spani	8,50 €/kgunbau
1711.....kg	Trauben blau	Italien - kontr. Bio-Anbau	7,60 €/ kg
1722.....kg	Trauben weiß	Italien - kontr. Bio-Anbau	6,30 €/ kg
1644.....kg	Zitronen	Italien - ICEA	6,50 €/ kg

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

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