

Produktinfo KW 30/20

Es ist wirklich schade - wie in jedem Jahr. Kaum gibt es endlich viele verschiedene Kulturen von unseren Beeten, sind **Ferien** und unsere Kundenzahlen nehmen ab. Auch wenn wir in diesem Jahr - Sie ahnen es - deutlich mehr Kisten packen als sonst in der Ferienzeit. Unsere **Gärtner** machen jeden Herbst die **Anbauplanung** für das Folgejahr und berücksichtigen dabei die Ferienzeiten. Dann soll weniger Ware zur Verfügung stehen als sonst. Aber das **Wetter**...

Zwei Jahre hatten wir jetzt extrem trockene und heiße **Sommer**. Alles wuchs zwar aber nur mit massiver Bewässerung. Den **Bohnen** wurde es zu heiß, sie wurden strohig und die Tomaten sind fast verbrannt (ab ca 42C im Gewächshaus gehen die Pflanzen ein und die Früchte verderben). In diesem Jahr mussten wir nur anfangs gießen. Jetzt fällt das glücklicherweise weg. Die Gärtner freut's. Aber die Erntezeitpunkte verschieben sich natürlich. Die ganze schöne Vorplanung wird obsolet. Und wer hätte im letzten Herbst mit Corona gerechnet?

Besagte **Tomaten** werden jetzt wieder reif und werden uns in den nächsten Wochen wieder in den Kisten begleiten. Angebaut werden Sie wieder von Theo Pütz der hier ganz in der Nähe ein paar große **Folienhäuser** dafür aufgestellt hat. Jeden Tag bringt er uns Kisten voller Früchte, die er alle ganz alleine gepflückt hat - Dafür steht er schon im Gewächshaus, sobald es draußen hell wird. Die Tomaten stehen alle mit den Füßen in der **Erde** und nicht in Nährlösung, wie es sonst gemacht wird. Das schmeckt man.

In den **Sommerferien**, legen wir **Touren** zusammen um bei geringeren Kundenzahlen unsere Fahrzeuge gut **auszulasten**. 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**.

Zucchini Salat

Zucchini, 1-2EL Zitronensaft, Senf, Pfeffer, Salz, 2EL Joghurt, 2EL Sauerrahm

Zucchini in ca.2 mm dicke Scheiben schneiden, Zitronensaft, Senf, Pfeffer, Salz mit dem Schneebesen gut verrühren, Joghurt und Sauerrahm begeben, nochmals gut verrühren, über die Zucchini gießen, mischen und 1/2 Stunde durchziehen lassen.

Petersilienpesto

1 Bd. Petersilie, 20 g Pinienkeme, 20 g Parmesankäse, 1EL Sonnenblumenöl, 2EL Olivenöl, 3 Prisen Kräutersalz, 2-3 Zehe Knoblauch

Petersilie abspülen, gut trocknen und in einer Küchenmaschine od. Mixer pürieren. Pinienkerne in einer kalten Pfanne bräunen; und im Mörser zerstampfen. Parmesan reiben. Öl und Salz zur Petersilie hinzufügen. Alles zusammen mischen. Kräftig mit Pfeffer + Knoblauch abschmecken.

Chinakohlsalat mit Basilikum

4EL Essig, je 1 Prise Salz, Zucker, Pfeffer, 3EL Öl, 500g Chinakohl, 1 Handvoll Basilikumblätter, 1/2 Tasse SB-Kerne

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

Chinakohl-Topf süß-sauer

1 Chinakohl, 4EL Öl, 2EL Zucker, 3EL Sojasauce, 2EL Essig, 400 g Möhren, Salz, Pfeffer, 4 Tomaten od. 2TL Tomatenmark, 1 TL Stärkemehl, 1 Pr. Chili, Essig oder Zitronensaft

Chinakohl in breite Streifen schneiden, waschen. Möhren putzen und mit dem Sparschäler in Streifen schneiden. Die Hälfte des Öl erhitzen und den Zucker darin karamellisiert, die Möhren zugeben und unter häufigem Wenden anbräunen. Den tropfnassen Kohl dazugeben. Mit Sojasauce und Essig würzen. Zugedeckt 5 Min. schmoren und mit Salz + Pfeffer würzen. Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, Haut abziehen und klein geschnitten zum Kohl geben. Mehl mit kaltem Wasser anrühren, das Gericht damit binden. Mit Gewürzen und Zitrone abschmecken. Dazu: Reis

Zucchini - Quiche

1 Zucchini (ca. 300 g), 2-3 Zehe Knoblauch, 1/2 Zwiebel, 100 g Schmand, 2 Platten Blätterteig, 125 g Feta-Käse, 5EL Öl, Salz + Pfeffer

Zwiebel und Knoblauch würfeln. Zucchini waschen und in dünne Scheiben schneiden. Öl erhitzen. Zwiebel hineingeben, dann den Knoblauch und zuletzt die Zucchini. ca. 5

Minuten einköcheln lassen und dabei immer wieder umrühren. Zuletzt den Schmand hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas abkühlen lassen. Schafskäse zerbröseln. Blätterteigplatten in die Form legen. Die Zucchini-Masse hineingeben und mit Käse bedecken. Überstehende Blätterteigränder nach innen umklappen. Das Ganze für ca. 25 Minuten bei 200°C auf der mittleren Einschubleiste backen. Die Quiche schmeckt warm und kalt.

Herzhafter Fenchel

500g Fenchelknollen, 1 Prise Salz, 10EL Olivenöl, 2-3 Knoblauchzehen, Salz + Pfeffer, Parmesan

Fenchel putzen in Hälften und danach in Schnitze schneiden. Olivenöl erhitzen, Knoblauch grob gewürfelt dazugeben. Sobald er etwas Farbe annimmt, herausnehmen und sofort den Fenchel hinein geben. Garen und dabei von Zeit zu Zeit wenden, bis sie schön angebräunt sind. Mit Salz + Pfeffer + dem gerösteten Knoblauch abschmecken. Einmal gut umrühren und reichlich mit geriebenem Parmesan bestreuen. Die Pfanne für ein, zwei Minuten mit dem Deckel abdecken, bis der Käse geschmolzen ist

Panierter Wirsing Kohl mit Käsesauce

30 g Butter, 25 g Mehl, 1/4 l Gemüsebrühe, 1/4 l Milch, 100 g Mittelalter Gouda, Salz + Pfeffer, 1 kleiner Wirsing, 4 Eier, 8EL Paniermehl, 4EL. Öl, 1/2 Bd. Schnittlauch

Butter erhitzen. Mehl darin anschwitzen, mit Gemüsebrühe und Milch ablöschen, 5 Min. köcheln lassen. Gouda reiben, in der Soße schmelzen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und warm stellen. Wirsing putzen, in 2cm dicke Scheiben schneiden, in kochendem Salzwasser 5 Min. blanchieren. Eier verquirlen, jede Wirsingscheibe einmal darin wenden, dann in Paniermehl wenden. Je einenEL Öl erhitzen + eine panierte Wirsingscheibe darin goldbraun braten usw. dann anrichten, mit Schnittlauchröllchen bestreuen und die Käsesoße dazu servieren.

Mangold-Omelett

0,5 kg Mangold, 1 Scheibe Brot, 4 Eier, 60g Parmesan (od. anderen Hartkäse), 1 Knoblauchzehe, 1 Pr. Muskat, Salz, Pfeffer, Basilikum, 2-3EL Olivenöl

Mangold putzen, weiß und grün, trennen, zerkleinern, zuerst die weißen Stücke dünsten, dann das grüne hinzufügen, zusammenfallen lassen. Abtropfen lassen, dann in zerlassener Butter weiterdünsten, bis alle Flüssigkeit verdampft ist. Brot in lauwarmen Wasser einweichen, gut ausdrücken, fein zerkrümeln. Eier hinzugeben, Gemüse und Käse einrühren. Knoblauch + Muskat, und Gewürze dazugeben, gut verrühren. Öl erhitzen, Eimischung hineingeben und beidseitig braten, wobei das Omelett mehrmals vom Pfannenboden und den Rändern gelöst werden muss.

**** ABO Gemüse Salat Obst**

von 20.07.2020 bis 26.07.2020

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	4,40 €/ kg
1001.....kg	Avocado	Peru - kontr. Bio-Anbau	6,50 €/ kg
386.....kg	Bataten	Spanien - kontr. Bio-Anbau	7,90 €/ kg
170.....St.	Blumenkohl, St weiß	Deutschland - E	4,40 €/ St.
688.....kg	Bratpaprika	Spanien - kontr. Bio-Anbau	10,90 €/ kg
100.....kg	Brokkoli	Deutschland - Bioland	7,50 €/ 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.
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	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	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	1,70 €/ St.
540.....Stück	Kresse Schale	Deutschland - EG-Kont	0,85 €/ Stück
591.....kg	Kurkuma frisch	Peru - kontr. Bio-Anbau	12,90 €/ kg
922.....kg	Landgurke	regional - Bioland	4,05 €/ kg
833.....kg	Mangold, grün	regional eig. Anbau - Bi	4,80 €/ kg
300.....kg	Möhren	Deutschland - Demeter	3,60 €/ 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 gelb-grün	regional eig	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 €/kg
500.....Bund	Petersilie, Bund	Deutschland - Demet	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	regional eig. Anbau - Biolar	5,30 €/ kg
377.....Bd.	Radieschen	Deutschland - Bioland	2,50 €/ Bd.
541.....Stück	Rettichkresse, rot	Deutschland - EG-	1,30 €/ Stück
340.....kg	Rote Bete, Kilo	regional eig. Anbau - Bi	3,50 €/ kg
201.....St.	Salat 1	regional eig. Anbau - Bioland	1,95 €/ St.
155.....St.	Sommer Wirsing, Stück	regional eig	2,90 €/St.
855.....kg	Spinatmangold	regional eig. Anbau - B	4,80 €/ kg
188.....Stk	Spitzkohl, Stück	Deutschland - Bioland	3,40 €/ 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	3,50 €/ kg
400.....kg	Zwiebeln	Deutschland - Bioland	4,95 €/ kg
411.....kg	Zwiebeln, rot	Niederlande - kontr. Bio-	6,50 €/ kg

Obst

1500.....kg	Äpfel 1, diverse Sorten	Italien - ICE.	6,70 €/ kg
1501.....kg	Äpfel 2, diverse Sorten	Niederlande	5,90 €/kg
1660.....kg	Aprikosen, Kilo	Türkei - ICEA	7,70 €/ kg
1911.....kg	Bananen, Kilo	Dominikanische Republik	3,30 €/ kg
1577.....kg	Birnen, div. Sorten	Frankreich - Dem	4,50 €/ kg
1980.....Stück	Datteln, 250gr	Tunesien - Demeter	3,60 €/ Stück

1810.....Schale	Johannisb.rot, ca.250g Schale	reg	3,30 €/Schale
1645.....kg	Limetten	Brasilien - kontr. Bio-Anbau	9,90 €/ kg
1944.....Stück	Mango, Stück	Senegal - kontr. Bio-Anb	3,10 €/ Stück
1790.....Stück	Melone Canari	Spanien - kontr. Bio-An	3,90 €/ Stück
1770.....Stück	Melone Piel de Sapo, Stück	Spanie	3,65 €/Stück
1750.....Stück	Melone Wassermelone, Stück	Sp	3,50 €/Stück
1766.....Stück	Melone, Cantaloupe	Spanien - Conse	3,60 €/Stück
1655.....kg	Nektarinen	Italien - ICEA	7,90 €/ kg
1600.....kg	Orangen	Südafrika - kontr. Bio-Anbau	6,50 €/ kg
1650.....kg	Pfirsiche, Kilo	Spanien - kontr. Bio-Anb	6,30 €/ kg
1677.....kg	Pflaumen rot oder gelb, Kilo	Italien	5,50 €/ kg
1651.....kg	Platt-Pfirsiche - Paraguayos	Spani	7,90 €/kg
1711.....kg	Trauben blau	Italien - ICEA	6,30 €/ kg
1722.....kg	Trauben weiß	Italien - ICEA	6,70 €/ kg
1644.....kg	Zitronen	Spanien - ICEA	6,50 €/ kg

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

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