

Produktduktinfo KW 31/20

Unsere **Kartoffeln** haben **Schorf**. Sie können das an rauhen, leicht erhabenen Stellen erkennen. Auslöser sind Bodenbakterien und vor allem - zu wenig Wasser bei Beginn des Knollenwachstums. **Zuwenig Wasser** hatten wir reichlich im April und Mai. Schorf ist unbedenklich, ändert ein wenig am Aussehen und gar nichts am Geschmack. Nur können dann Krankheitserreger, Pilze und **Fäulniserreger** an den Stellen leichter in die Kartoffel dringen.

Wer schon einmal eine **faule Kartoffel** in der Tüte hatte, weiß um deren olfaktorische Freuden. Es stinkt. Üblicherweise ist nur die eine Kartoffel betroffen und wer das Problem nicht dauerhaft ignoriert, kann der Rest retten und vergnügt verzehren. Unsere **Gärtner** verbringen viel Zeit damit, die Kartoffeln durchzusortieren. Ein zweites Mal werden sie angeschaut, wenn die Kollegen in der Packhalle die Kartoffeln in die Tüten verpacken. Und doch - ein paar Exemplare schaffen es bis in die Kundenhaushalte und dort fängt es nach ein paar Tagen an, unübertrieben zu miefen.

Wenn Sie betroffen sind, entsorgen Sie die betroffene Knolle einfach und geben uns **Bescheid**. Wir geben gerne eine Gutschrift. Das alles ist auch der Grund, warum es gegenwärtig nur Tüten mit 1,5 und 2,5kg gibt. Die Kartoffeln sind einfach noch nicht haltbar genug und sind zudem noch lichtempfindlich und werden **schnell grün**. Ein bis zwei Monate noch, wenn dann die ganz frühen Sorten mit ihren sehr dünnen Schalen verkauft sind, gibt es auch wieder 5kg Beutel und die **großen Säcke**, weil diese Kartoffeln sich dann leichter lagern lassen.

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**.

Schmorgurken

500g Landgurken, geschält, gewürfelt, 1 EL Olivenöl, 1 große Zwiebel, Salz + Pfeffer, 1 Pr. Zucker, 1 Schuss Weißweinessig, ½ Bd Petersilie

Die Zwiebel enthäuten und in kleine Würfel schneiden und in 1 EL Olivenöl anbraten. 1 Prise Zucker darüber streuen und etwas karamellisieren lassen. Gurkenwürfel hinzugeben und schmoren. Anschließend mit etwas Essig ablöschen und kurz durchkochen lassen. Mit ein wenig Wasser auffüllen und ca. 10 Min. köcheln lassen. Dann mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken und mit der Petersilie bestreuen und anrichten. Dazu werden Salzkartoffeln oder Kartoffelbrei gereicht.

Paprika - Relish

500g Paprikaschoten, 1 große Zwiebel (Gemüsezwiebel), 3 große Knoblauchzehen, 2 rote Chilischoten, 2 EL Paprikapulver, 2 EL Sojasauce, helle, 4 EL Limettensaft, 2 EL Zucker, braun, 4 EL Olivenöl, mildes, 1 Msp. Meersalz

Alle Zutaten fein geschnitten in einen großen Topf geben und behutsam unter gelegentlichem Rühren erhitzen, bis sich der Zucker gelöst hat. Dann 15 Min. unter häufigem Rühren köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Das fertige Relish in vorgewärmte, saubere und trockene Gläser füllen, mit Deckel fest verschließen.

Asiatischer Gurkensalat

1 Landgurke, ½ Bund Koriander, gehackt, 2 EL Jalapeños, gehackt, 1 TL Sesamöl, 2 TL Limettensaft, 1 TL Agavendicksaft, 1 Knoblauchzehe, ½ TL Chiliflocken, Salz und Pfeffer

Die Gurke in dünne Scheiben hobeln und mit dem Koriander, geh. Knoblauch und den Jalapeñosstückchen in eine Schüssel geben. Die Dressingzutaten mit dem Schneebesen verrühren und erst kurz vor dem Servieren hinzugeben.

Spitzkohl Gemüse mit Ofenkartoffeln

1 kg Kartoffeln, 3 EL Öl, 1 TL Kümmel, 1 TL Salz, 2-3 Tomaten, 1-2 rote Paprika, 1 Spitzkohl, 1 EL Öl, 1 EL Zwiebelwürfel (oder Frühlingszwiebeln), Salz, Pfeffer

Kartoffeln gut waschen, sauber bürsten, halbieren und mit Öl in einer Schüssel vermengen, bis die Kartoffeln gut mit Öl benetzt sind und mit der Schnittfläche nach unten auf ein gefettetes Blech setzen und bei 220°C ca. 40 Min. backen. Mit Kümmel (kann auch durch Sesam oder Kräuter provençale ersetzt werden) und Salz bestreuen. Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, die Haut abziehen und Tomate würfeln. Paprika in Streifen oder Würfel schneiden. Spitzkohl waschen, in Streifen schneiden und trocken schleudern. Öl erhitzen. Zwiebelwürfel darin glasig anbraten, Tomaten und Paprika zu den Zwiebeln geben und ca. 5

Minuten dünsten, dann den Spitzkohl unterheben und noch mal 2-3 Minuten köcheln. Kohl sollte noch hellgrün sein und Biss haben. Mit Salz, Pfeffer abschmecken und zu den Kartoffeln servieren.

Marinierter Mangold

500 g Mangold, 1 Zitrone, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Knoblauch, Chili, Rosinen, (Pinien-, Mandel-...)Kerne, Kapern

Mangold für drei Minuten in reichlich kochendem Salzwasser blanchieren. Blätter ganz lassen. Gut abtropfen und etwas abkühlen lassen. In einer großen schweren Pfanne Olivenöl sehr heiß werden lassen und den Mangold unter gelegentlichem wenden scharf anbraten. Er darf etwas Farbe nehmen. N. B. Knoblauch, Chili, Rosinen, Pinienkerne hinzufügen. Gemüse aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller anrichten. Mit etwas Essig oder Zitrone säuern und kurz vor dem Servieren noch etwas Olivenöl darüber geben. Lauwarm essen. Kalt geht aber auch.

Mangold-Gratin

500 g. Mangold, 2 TL Essig, 500g Kartoffeln, 1 Becher Crème fraîche, 2 Eier, Pfeffer, 200g geriebener Käse, 4 El Semmelbrösel

Mangold putzen, waschen, Stiele in Streifen schneiden, Blätter ablösen und ebenfalls in Streifen schneiden. Stiele in kochendem Salzwasser mit dem Essig 10 Minuten garen, dann die Blätter zugeben und weitere 3 Minuten kochen. Kartoffeln waschen, eventuell mit etwas Kümmel kochen, pellen und in Scheiben schneiden. In eine flache Gratinform erst die Kartoffelscheiben, dann den abgetropften Mangold geben. Crème Fraiche mit Eier + Pfeffer und einem Teil des Käse mischen über den Auflauf gießen. Den restlichen Käse mit den Semmelbröseln mischen und darüber verteilen. Mit Butterflöckchen besetzen und im vorgeheizten Backofen bei 225°C 25 Minuten überbacken.

Zucchini-Gemüse mit grünen Bohnen und Tomaten

1-2 Zucchini, 400 g Stangenbohnen, 2 Zwiebeln, 5 Zehen Knoblauch, 2 EL Olivenöl, 1 Bd Bohnenkraut (od. 1 TL getr.), 600 g Tomaten, Salz + Pfeffer, etwas Zucker

Bohnen putzen, in kleine Stücke schneiden. Zusammen mit einem Teil des Bohnenkrauts extra in einem Topf mit Salzwasser garen (ca. 7 - 8 Minuten), Zucchini in 2,5 x 2,5 cm Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Das restliche Bohnenkraut sehr fein schneiden. Tomaten häuten und würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen + Zwiebel, Knoblauch und Bohnenkraut darin anschmoren, Tomaten dazugeben, aufkochen und Zucchiniwürfel dazugeben. Ca.10 Min. kochen. Die Zucchini sollten noch etwas Biss haben. Bohnen ohne Kochwasser dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

**** ABO Gemüse Salat Obst**

von 27.07.2020 bis 02.08.2020

Kartoffel

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

Gemüse

100.....kg	Brokkoli	Deutschland - Bioland	7,50 €/ kg
110.....St.	Kohlrabi Stück	regional eig. Anbau - Bi	1,70 €/ St.
122.....St.	Chinakohl, Stück ca 800gr+	Deutsc	3,95 €/St.
155.....St.	Sommer Wirsing, Stück 500gr+	re	2,90 €/St.au - B
188.....Stk	Spitzkohl, Stück	regional eig. Anbau -	3,50 €/ Stk
201.....St.	Salat 1	regional eig. Anbau - Bioland	1,95 €/ St.
255.....kg	Chicoree	Niederlande - kontr. Bio-Anbau	7,50 €/ kg
300.....kg	Möhren	Deutschland - Demeter	3,70 €/ kg
335.....St.	Staudensellerie	Deutschland - Biolanc	3,70 €/ St.
340.....kg	Rote Bete, Kilo	regional eig. Anbau - Bi	3,50 €/ kg
377.....Bd.	Radieschen	regional eig. Anbau - Biolar	2,50 €/ Bd.
386.....kg	Bataten	Spanien - kontr. Bio-Anbau	7,90 €/ kg
400.....kg	Zwiebeln	Niederlande - kontr. Bio-Anbau	4,50 €/ kg
411.....kg	Zwiebeln, rot	Niederlande - kontr. Bio-)	5,20 €/ kg
422.....kg	Gemüsezwiebel kg	Spanien - kontr.	2,99 €/ kg
440.....kg	Porree, Kilo	regional eig. Anbau - Biolar	5,30 €/ kg
445.....Bd.	Frühlingszwiebeln, Bund	Deutsche	2,99 €/Bd.
456.....kg	Knoblauch-KNOLLE	Spanien - kontr. E	13,50 €/ kg
500.....Bund	Petersilie, Bund	Deutschland - Demet	2,20 €/ Bund
505.....Bund	Pfefferminze, Bund	Deutschland - De	2,20 €/ Bund
540.....Stück	Kresse Schale	Deutschland - EG-Kont	0,85 €/ Stück
541.....Stück	Rettichkresse, rot	Deutschland - EG-	1,30 €/ Stück
590.....kg	Ingwer	Peru - kontr. Bio-Anbau	11,50 €/ kg
591.....kg	Kurkuma frisch	Peru - kontr. Bio-Anba	12,90 €/ kg
611.....kg	Paprika rot II Wahl	Niederlande - konti	4,50 €/ kg
612.....kg	Paprika spitz, rot	Spanien - kontr. Bio	6,90 €/ kg
622.....kg	Paprika, gelb II Wahl	Niederlande - kc	4,50 €/kg
633.....kg	Paprika grün II Wahl	Niederlande - ko	6,50 €/kg
634.....kg	Paprika spitz gelb-grün	regional eig	6,80 €/kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo	Spani	12,50 €/kg
688.....kg	Bratpaprika	Spanien - kontr. Bio-Anbau	10,90 €/ kg
711.....kg	Tomaten	regional - Bioland	4,90 €/ kg
766.....Stück	Cherry-Tomaten, 250gr	Spanien - ki	1,95 €/Stück
833.....kg	Mangold, grün	regional eig. Anbau - Bi	4,80 €/ kg
911.....St.	Gurke Schlangen	regional eig. Anbau	1,50 €/ St.
922.....kg	Landgurke	regional - Bioland	4,05 €/ kg
955.....kg	Pilze Steinchampignons	Deuschlar	12,50 €/kg
966.....kg	Pilze Austernpilze, Kilo	Deuschlanc	14,50 €/ kg
988.....kg	Pilze Kräuterseitling	Deutschland - E	27,00 €/ kg
1001.....kg	Avocado	Peru - kontr. Bio-Anbau	6,50 €/ kg
1010.....kg	Fenchel	regional eig. Anbau - Bioland	4,90 €/ kg
1011.....Stück	Fenchel Stück mit Grün	regional eig	1,40 €/Stück
1110.....kg	Auberginen	Spanien - kontr. Bio-Anbau	4,40 €/ kg
1150.....Schale	Suppengemüse	regional eig. Anbau -	3,50 €/ Schale
1200.....kg	Zucchini, Kilo	regional eig. Anbau - Biol	3,50 €/ kg
1322.....kg	Stangenbohnen	regional - Bioland	6,90 €/ kg

1655.....kg	Nektarinen	Spanien - kontr. Bio-Anbau	7,90 €/ kg
1660.....kg	Aprikosen, Kilo	Türkei - ICEA	7,65 €/ kg
1675.....kg	Reneclauden, Kilo	Deutschland - Bio-c	6,70 €/ kg
1677.....kg	Pflaumen rot oder gelb, Kilo	Span	6,50 €/kg
1711.....kg	Trauben blau	Italien - kontr. Bio-Anbau	7,20 €/ kg
1722.....kg	Trauben weiß	Italien - kontr. Bio-Anbau	5,10 €/ kg
1750.....Stück	Melone Wassermelone, Stück	Sp	3,50 €/Stück
1766.....Stück	Melone, Cantaloupe Stück	Spanier	3,20 €/Stück
1790.....Stück	Melone Canari	Spanien - kontr. Bio-An	3,90 €/ Stück
1810.....Schale	Johannisb.rot, ca.250g Schale	reg	3,30 €/Schale
1911.....kg	Bananen, Kilo	Dominikanische Republik	3,30 €/ kg
1944.....Stück	Mango, Stück	Senegal - kontr. Bio-Anb	3,10 €/ Stück
1980.....Stück	Datteln, 250gr	Tunesien - Demeter	3,60 €/ Stück

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

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

Obst

1500.....kg	Äpfel 1, diverse Sorten	Italien - ICE.	6,20 €/ kg
1501.....kg	Äpfel 2, diverse Sorten	Niederlande	5,90 €/kg
1577.....kg	Birnen, div. Sorten	Frankreich - Deme	4,50 €/ kg
1600.....kg	Orangen	Südafrika - kontr. Bio-Anbau	6,50 €/ kg
1644.....kg	Zitronen	Spanien - Demeter	6,50 €/ kg
1645.....kg	Limetten	Brasilien - kontr. Bio-Anbau	9,90 €/ kg
1650.....kg	Pfirsiche, Kilo	Spanien - kontr. Bio-Anb	7,50 €/ kg
1651.....kg	Platt-Pfirsiche - Paraguayos	Spani	7,90 €/kg