

Käse der Woche KW 33 (10.08. – 16.08.) Basilikum-Knoblauch.
 Schnittkäse mit feiner Basilikum-Knoblauch-Note. Niederlande, 50% Fett i. Tr., Rinde nicht verzehrbar.
 Zutaten: MILCH, Basilikum, Knoblauch, Meersalz, Milchsäurekultur, mikrob. Lab.
Stück ca. 180g, 22,90 €/kg; Art.-Nr. 5122

Gurken-Maissalat mit Schafskäse

2 Maiskolben, 2 (rote) Zwiebeln, 3 EL Essig + Pfeffer + 6 EL Olivenöl, 1 Bd. Petersilie, 1 Schlangengurke, 50g Schafskäse

Mais in Salzwasser 10 Min garen. Zwiebeln würfeln und mit Essig, Öl und Pfeffer in einer Salatschüssel verrühren. Etwas Brühe hinzugeben und 15 Min. ziehen lassen. Petersilie hacken. Gurke waschen, dünne Scheiben schneiden oder hobeln + hinzufügen. Maiskörner mit einem scharfen Messer vom Kolben schneiden und mit den Kräutern in die Schüssel geben. Alles mischen und mit Salz und evtl. Essig abschmecken. Schafskäse würfeln und zu dem Salat geben.

Gurkengemüse in Senf-Kapern-Sauce

2 Landgurken, 30g Butter, 200g Crème fraîche, 1 EL Senf, 50g Kapern, Salz und Pfeffer, 1 Prise Zucker, 1 Bd gehackte Petersilie

Gurken schälen, der Länge nach halbieren, n. B. entkernen und in Scheiben schneiden. In Butter in ca. 5 Minuten glasig dünsten und Crème fraîche und Senf unterrühren und 10 Minuten garen lassen. Kapern unterrühren und mit Salz und Pfeffer und Zucker abschmecken und mit gehackter Petersilie bestreuen.

Zuckermais geschmort, mit Sesam

2 Zuckermaiskolben, 3 EL Butter, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Sesam, 2 EL Paprika, Salz, Pfeffer, 1/4 TL Basilikum

Mais mit einem scharfen Messer die Körner vom Kolben trennen. Butter mit gepresstem Knoblauch, Sesam und Paprikapulver in einer Kasserolle vermengen und erhitzen, bis sich die Butter aufgelöst hat. Zugedeckt 15 Minuten köcheln lassen.

Mit Salz, Pfeffer und Basilikum abschmecken und zu Kartoffeln und Salat servieren.

Kohlrabi-Carpaccio

2 Kohlrabi, 30g Parmesan, Saft 1 Zitrone, Pfeffer, Salz, 6 El. Olivenöl, einigen Minzeblättern (Kräuter n.B.)

Kohlrabi schälen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Auf Teller verteilen. Parmesan sehr fein hobeln, über die Kohlrabischeiben streuen. Mit dem Zitronensaft beträufeln, mit Pfeffer + Salz würzen, Öl darüber verteilen, mit Minzeblättchen (Kräutern) garnieren.

Kohlrabiblätter-Spinat-Salat

Blätter von 2 Kohlrabiknollen, 1 Zwiebel 2 Knoblauchzehen, Olivenöl Salz +Pfeffer + 1TL Zitronensaft

Kohlrabiblätter waschen, in Streifen schneiden und dabei Stängel prüfen, ob sie sich butterweich schneiden lassen, sonst entfernen. Zwiebel fein würfeln, Knoblauch hacken oder pressen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebelwürfel und Knoblauch anschwitzen.

Kohlrabiblattstreifen zufügen und bei geringer Hitze für etwa 20-25 Minuten garen, ggf. etwas Wasser hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer + Zitronensaft abschmecken.

Zucchini-Bohnen-Salat

1 Zucchini, 1 Zwiebel, 250 g Bohnen, Saft + Schale 1/2 Zitrone, 1 -2 Zehen Knoblauch, Salz + Pfeffer

Zucchini putzen + grob raspeln. Zwiebel schälen + würfeln. Bohnen putzen, klein schneiden und in leicht gesalzenem Wasser 7 – 8 Min. blanchieren, dann in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen. Zitronenschale fein abreiben und 2 EL Saft auspressen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel darin kurz anbraten. Zucchini zugeben und bei starker Hitze 4 bis 5 Minuten braten. Bohnen unterrühren und 2 bis 3 Min. braten. Mit Zitronensaft, der Zitronenschale, fein gehacktem Knoblauch, Salz und Pfeffer abschmecken. Warm oder kalt servieren.

Zucchini mit Knusperkruste

800 g Zucchini, 100 g Vollkornbrösel, 50 g geriebener Emmentaler, 1 kleiner Zwiebel oder 2 Frühlingszwiebel, 2 Knoblauchzehen, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Petersilie, Schale 1 Zitrone

Zucchini in 1 cm dicke Längsscheiben schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Petersilie fein hacken. Backblech mit Öl ausstreichen. Die Zucchini-scheiben eng nebeneinander auf das Blech legen, leicht salzen. Brösel mit Käse, abgeriebene Zitronenschale, Petersilie, Zwiebel und Knoblauch und etwas Olivenöl mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Masse gleichmäßig auf den Zucchini-scheiben verteilen. Bei 170°C 15-20 Minuten überbacken. Die Zucchini sollen noch einen Biss haben.

Bohnen in Olivenöl

500g Bohnen, 3 Tomaten, 2 Zwiebeln, 1/2 Tasse Olivenöl, 1 TL Zucker, Salz

Bohnen entfädeln, halbieren und waschen. Tomaten häuten und klein schneiden. Zwiebeln schälen und fein schneiden. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen, erst die Zwiebeln darin anbraten, die Tomaten zufügen und 2 Min. mitdünsten, dann die Bohnen hinzugeben und mit Zucker und Salz würzen. Mit ca. 1 1/2 Tassen Wasser auffüllen und etwa 20 Min. garen. Erkalten lassen und mit Brot kalt servieren.

Arabisches Kartoffel - Mangold - Gemüse

500 g Kartoffeln, 500 g Mangold, 1 große Zwiebel, Grillgewürz, Salz, 1 EL Butterschmalz, 100 ml Sahne

Kartoffeln in 2 cm große Würfel schneiden. In einer großen Pfanne mit Salz und Baharat-Gewürz bestreuen und ca. 1 cm hoch Wasser auffüllen. Deckel auflegen und aufkochen lassen, dann den Deckel abnehmen und so lange kochen, bis das Wasser verdampft ist, und die Kartoffeln etwas weich geworden sind. Zwiebel würfeln, Mangold waschen und Blatt u. Stiel jeweils in Streifen schneiden. Kartoffelwürfel an den Pfannenrand schieben, in der Mitte das Butterschmalz schmelzen lassen und darin erst die Zwiebeln, dann die Mangoldstiele anbraten. Alles vermischen, so dass die Kartoffeln auch noch etwas mitgebraten werden. Nach ca. 3 Min. die Mangoldblätter dazugeben, etwas unterrühren und den Deckel wieder aufsetzen. Nach 3 Minuten den Deckel abnehmen, die Sahne unterrühren, nochmal aufkochen lassen und abschmecken.

Produktduktinfo KW 32/20

Unsere Apfelanbauer aus Nideggen in der Eifel, der Biolandbetrieb Aloisius und Thomas Knein, ernten endlich **die ersten frühen Apfelsorten**. Sie heißen Hana und Lena. Die frühen Äpfel sind noch eher säuerlich und haben den typischen frischen Geschmack. Von der Farbe sind sie noch meist grün, weil sich die rote Farbe erst bildet, wenn die Nächte deutlich kühler werden. Es folgen dann in den nächsten Wochen verschiedene andere Sorten (die Namen sagen nur absoluten Apfelspezialisten etwas). Ende September wird dann der beliebte Topaz reif sein.

Der Obst- und Gemüsehof Mandt in Alfter stellt seinen Betrieb zur Zeit auf ökologischen Anbau um. Wir freuen uns, dass wir unser Obstangebot aus der Region erweitern können, diese Woche kommen von ihm leckere **Pflaumen**, vorerst auch als „Produkte aus der Umstellung auf ökologischen Anbau“. Besonders lecker, süß und saftig sind die **Reneclauden**, die der Obsthof Bois für uns geerntet hat. Unbedingt testen, die Erntezeit ist schnell vorbei!

Unsere Gemüseboxen sind diese Woche voll mit regionalen Bornheimer Produkten. Außer den Tomaten, die Theo Pütz aus Waldorf dieses Jahr für uns anbaut, kommt alles andere Gemüse vom eigenen Betrieb. **Die Tomatensorte heißt Baylee und ist klein und sehr aromatisch.**

Auch die **Stangenbohnen**, als typisches Sommergemüse, möchten wir Ihnen empfehlen. Das war früher eines der wichtigsten Kulturen im Vorgebirge, jetzt wird es wegen der hohen Arbeitsbelastung kaum noch angebaut.

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.**

Noch ein Hinweis: Dieses Jahr fällt unser Hoffest, das wir am 3. Oktober geplant hatten, wegen Corona leider aus!

** ABO Gemüse Salat Obst

von 03.08.2020 bis 09.08.2020

Kartoffel

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

Gemüse

1110.....kg	Auberginen	Spanien - kontr. Bio-Anbau	6,20 €/ kg
1001.....kg	Avocado	Peru - kontr. Bio-Anbau	6,50 €/ kg
386.....kg	Bataten	Spanien - kontr. Bio-Anbau	7,90 €/ kg
688.....kg	Bratpaprika	Spanien - kontr. Bio-Anbau	11,90 €/ kg
100.....kg	Brokkoli	Deutschland - Bioland	7,50 €/ kg
766.....Stück	Cherry-Tomaten, 250gr	Spanien - kontr.	1,95 €/Stück
255.....kg	Chicoree	Niederlande - kontr. Bio-Anbau	7,50 €/ kg
122.....St.	Chinakohl, Stück ca 800gr+	Deutschland - Bioland	3,95 €/St.
1010.....kg	Fenchel	regional eig. Anbau - Bioland	4,90 €/ kg
744.....kg	Fleischtomaten	regional - Bioland	5,40 €/ kg
445.....Bd.	Frühlingszwiebeln, Bund	Deutschland - Bioland	2,85 €/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	8,90 €/ kg
456.....kg	Knoblauch-KNOLLE	Spanien - kontr. E	13,50 €/ kg
110.....St.	Kohlrabi Stück	regional eig. Anbau - Bi	1,60 €/ 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	3,70 €/ kg
633.....kg	Paprika grün II Wahl	Niederlande - kontr.	6,50 €/ kg
611.....kg	Paprika rot II Wahl	Niederlande - kontr.	4,50 €/ kg
634.....kg	Paprika spitz gelb-grün	regional eig	6,80 €/ kg
612.....kg	Paprika spitz, rot	Spanien - Consejo F	7,90 €/ kg
622.....kg	Paprika, gelb II Wahl	Niederlande - kontr.	4,50 €/ kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo	Spanien - kontr.	12,50 €/ kg
500.....Bund	Petersilie, Bund	Deutschland - Demeter	2,20 €/ Bund
505.....Bund	Pfefferminze, Bund	Deutschland - Demeter	2,20 €/ Bund
966.....kg	Pilze Austernpilze, Kilo	Deutschland - Bioland	14,50 €/ kg
988.....kg	Pilze Kräuterseitling	Deutschland - Bioland	27,00 €/ kg
955.....kg	Pilze Steinchampignons	Deutschland - Bioland	12,50 €/ kg
440.....kg	Porree, Kilo	Niederlande - Demeter	5,95 €/ kg
377.....Bd.	Radieschen	Deutschland - Demeter	2,50 €/ Bd.
541.....Stück	Rettichkresse, rot	Deutschland - EG-Kont	1,30 €/ Stück
344.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr	Frankreich - Bioland	2,90 €/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 500gr+	regional eig. Anbau - Bioland	2,90 €/St.
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 - Bioland	3,50 €/ Schale
711.....kg	Tomaten	regional - Bioland	4,90 €/ kg
1200.....kg	Zucchini, Kilo	regional eig. Anbau - Bioland	3,25 €/ kg
1050.....Stück	Zuckermais Stück	regional eig. Anbau - Bioland	2,25 €/ Stück
400.....kg	Zwiebeln	Niederlande - kontr. Bio-Anbau	4,20 €/ kg
411.....kg	Zwiebeln, rot	Niederlande - kontr. Bio-Anbau	4,90 €/ kg

Obst

1500.....kg	Äpfel 1, diverse Sorten	regional - Bioland	3,90 €/ kg
1501.....kg	Äpfel 2, diverse Sorten	Niederlande - Bioland	5,90 €/ kg
1660.....kg	Aprikosen, Kilo	Türkei - ICEA	7,65 €/ kg
1911.....kg	Bananen, Kilo	Dominikanische Republik	3,30 €/ kg
1577.....kg	Birnen, div. Sorten	Frankreich - Demeter	4,50 €/ kg
1980.....Stück	Datteln, 250gr	Tunesien - Demeter	3,60 €/ Stück

1645.....kg	Limetten	Brasilien - kontr. Bio-Anbau	9,90 €/ kg
1790.....Stück	Melone Canari	Spanien - kontr. Bio-Anbau	3,90 €/ Stück
1750.....Stück	Melone Wassermelone, Stück	Spanien - kontr. Bio-Anbau	3,50 €/Stück
1766.....Stück	Melone, Cantaloupe Stück	Spanien - kontr. Bio-Anbau	3,70 €/Stück
1755.....Stück	Melone, Galia Stück	Spanien - kontr. Bio-Anbau	2,80 €/ Stück
1655.....kg	Nektarinen	Spanien - kontr. Bio-Anbau	7,90 €/ kg
1600.....kg	Orangen	Südafrika - kontr. Bio-Anbau	6,50 €/ kg
1650.....kg	Pfirsiche, Kilo	Spanien - Naturland	7,80 €/ kg
1670.....kg	Pflaumen blau, REGIONAL,	Deutschland - Bioland	4,50 €/kg
1651.....kg	Platt-Pfirsiche - Paraguayos	Spanien - Naturland	7,90 €/kg
1675.....kg	Reneclauden, Kilo	Deutschland - Bioland	6,70 €/ kg
1711.....kg	Trauben blau	Italien - ICEA	6,50 €/ kg
1733.....kg	Trauben KERNLOS	Italien - kontr. Bio-Anbau	5,90 €/ kg
1722.....kg	Trauben weiß	Italien - ICEA	5,40 €/ kg
1644.....kg	Zitronen	Spanien - Demeter	6,50 €/ kg
1666.....kg	Zwetschgen, Kilo	Deutschland - Demeter	6,65 €/ kg

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

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