

Produktinfo KW 33/20

Der Biolandbetrieb Meierhof in Etteln, von dem wir ein Teil der Eier (die im 6er Pack) beziehen, hat neu aufgestellt. Das heißt die alten Legehühner sind Suppenhühner geworden und junge Hühner haben den Stall bezogen. Sie sind noch klein und legen deshalb auch in der ersten Zeit kleine S-Eier.

Die S-Eier sind günstiger, der 6er Pack kostet Bis auf weiteres 2,40€.

Hitze und vor extreme Trockenheit stressen die Pflanzen und alle MitarbeiterInnen die draussen arbeiten müssen. Mehr als 2km Regenrohre sind auf den Feldern im Einsatz, aber es reicht immer noch nicht. Jetzt müsste eigentlich Feldsalat gesät werden, damit er keimt muss aber der Boden immer feucht gehalten werden. Das ist gerade unmöglich.

Theo Pütz, (von ihm stammen gerade die Tomaten und auch tolle Fleischtomaten!), beregnet seine Gewächshäuser von außen, sobald Thermometer im inneren über 40 Grad geklettert ist. Denn ab 40 Grad werden die Pflanzen, und auch die Wärme liebenden Tomaten, nachhaltig geschädigt.

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.**

Unsere Fahrer sind sehr bemüht den richtigen Platz für Ihre Kiste zu finden.

Denken Sie auch daran, dass die Sonne wandert! Ein Platz der morgens schattig ist kann mittags in der prallen Sonne liegen.

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

Mediterrane Bohnen - Nudelfanne

300 g Stangenbohnen, 250 g Cherrytomaten, 200 g Nudeln, 4 EL Parmesan, 2 Knoblauchzehen, ½ Tasse Kräuter (Bohnenkraut, Basilikum, Schnittlauch), 4 EL Olivenöl, 1 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer, 1 EL Butter, 100 ml Wasser, Salzwasser

Bohnen putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. In einer großen Pfanne die Butter zerlassen, die Bohnen hinein geben und mit der Gemüsebrühe bestäuben. Die Bohnen kurz anschwitzen, ca. 100 ml Wasser dazu geben und bei geschlossener Pfanne 15 Min. köcheln lassen. In der Zwischenzeit die Tomaten waschen und halbieren und die Nudeln im Salzwasser bissfest kochen. Die Kräuter waschen und fein hacken, die Knoblauchzehen schälen und hacken. Kräuter, Knoblauch, Olivenöl, Parmesan und Zitronensaft vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tomaten zu den Bohnen geben und nochmal 5 Min. dünsten. Die Kräutermischung und die gekochten Nudeln unter die Bohnen rühren, gut vermischen, kurz ziehen lassen und nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gebackene Zucchini auf Rote Bete

3 EL Mehl, 1 TL Gemüsebrühepulver, 1 Prise Backpulver, 100ml Milch, 3 Eier, 30 g. fein geriebenen Parmesan, 2 kl. Zucchini, 500g gekochte Rote Bete, 3 EL Balsamicoessig, 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 1 EL Preiselbeeren, 3 EL Mehl, Schnittlauch od. Petersilie

Mehl in eine Schüssel geben, mit Gemüsebrühe und Backpulver vermischen und mit Milch glatt rühren. Nach und nach die Eier und den fein geriebenen Parmesan unter den Ausbackteig rühren. Zucchini putzen. Und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Die gekochte Rote Bete in mundgerechte Stücke schneiden, in eine Schüssel geben und mit Essig, Öl, Salz, Pfeffer und Preiselbeeren od. Johannisbeermarmelade marinieren. Die Zucchinischeiben zuerst in Mehl, dann im Ausbackteig wenden und in heißem Kokosfett ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Kräuter unter die Rote Bete mischen, auf Tellern anrichten und die ausgebackenen Zucchinischeiben darauf setzen.

Sommerliche Gemüsesuppe (Minestrone)

1 Zwiebel, 3 Knoblauchzehen, 2-3 EL Öl, 1 Handvoll Bohnen, 2-3 Tomaten, 1 Sellerie mit Grün, 1-2 Möhren, 1 Zucchini, 1 l Gemüsebrühe, 1 Handvoll Spaghetti, Salz, Pfeffer, Kräutern, Parmesan

Zwiebel würfeln und Knoblauch in Öl glasig braten. Gemüse putzen, klein schneiden oder würfeln, zartes Grün fein hacken. Das Gemüse zu den Zwiebeln geben ca. 5 Min. anbraten unter häufigem schütteln des Topfes und dann mit Brühe angießen und aufkochen, Hitze reduzieren und Suppe köcheln bis das Gemüse gar ist. In den letzten 8 Min. die Nudeln klein gebrochen dazugeben. Salz, Pfeffer, Kräutern (Basilikum, Kräuter d. Provence) abschmecken und mit Parmesan bestreut servieren.

übrigens

Das Sellerie-Grün lässt sich vielfältig verwenden. Man kann es unter Kartoffel- oder Selleriepüree geben oder in Butter geschwenkt als Gemüse

essen. Restliches Sellerie-Grün kann klein gehackt sehr gut eingefroren werden und zum Würzen von Suppen, Eintöpfen etc. verwendet werden.

Wirsingplätzchen mit Kümmel-Sahne-Quark

250g Magerquark, 50ml Sahne, ½ TL Kümmel, Salz u. Pfeffer, 300g Wirsing, 40g Speck, 1 Zwiebel, 2 EL Butter, 3 Kartoffeln, 1 Ei, Salz, Pfeffer und Muskat, ca. 80g Semmelbröseln, 3 EL Öl

Magerquark mit Sahne, Kümmel (n.B. gemahlen), Salz und Pfeffer verrühren.

Wirsing putzen, waschen, vierteln, in Streifen schneiden in kochendem Salzwasser 3 Min. blanchieren, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.

Speck und Zwiebel fein würfeln und in Butter anschwitzen und in eine Schüssel geben.

Kartoffeln reiben und zusammen mit Ei unter die Speck-Zwiebel-Mischung rühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. 12 Plätzchen formen und mit Semmelbröseln panieren. Öl erhitzen und die Plätzchen darin goldbraun braten. Dazu den Quark mit etwas Schnittlauch u. Kümmel garniert reichen.

Mangoldstiele mit Oliven (Kundenrezept – Vielen Dank)

Mangoldstiele, 2 –3 EL Olivenöl, 1 fein gehackte Knoblauchzehe, Thymian, Salz u. Pfeffer, 50-100g Oliven

Mangoldstiele zum Beispiel von den Ravioles de Blettes (s.o.) quer in Streifen schneiden, Öl erhitzen, Knoblauch anbraten, die Stiele dazugeben und mit Thymian, Salz + Pfeffer würzen. Oliven dazugeben und noch 5 Min. mitdünsten. Schmeckt gut zu Pasta oder Weißbrot.

Ravioles de Blettes (Gratinierte Mangoldnocken)

2L Salzwasser, 300g Mangold, 150g kräftigen Bergkäse, 3 Eier, Salz, Pfeffer u. Muskat, 250g Mehl, 200ml Sahne, 200ml Gemüsebrühe

Salzwasser zum Kochen bringen. Mangold waschen, das Grün von den Stielen streifen und fein hacken. Die Stiele für ein anderes Gericht verwenden. Käse raspeln. Den Mangold, 100g Käse und Eier gut verrühren und kräftig mit Salz, Pfeffer + Muskat würzen. Mehl zügig einarbeiten. Mit zwei Esslöffeln – am besten immer wieder in Wasser tunken- Teignocken abstechen und vorsichtig in etwas Mehl wenden, überschüssiges Mehl abschütteln. Die Nocken sofort in das siedende, nicht mehr kochende Wasser geben. sobald die Nocken an die Oberfläche steigen sind sie gar.

Sahne und Gemüsebrühe verrühren. Ca. 1/3 davon in eine Auflaufform geben, die Mangoldnocken darein setzen mit der restlichen Sahne/Wasser-Gemisch begießen und dem verbliebenen Käse bestreuen. 20 min. bei 220 Grad goldbraun überbacken und mit grünem Salat servieren.

**** ABO Gemüse Salat Obst**

von 10.08.2020 bis 16.08.2020

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	4,95 €/ kg
1001.....kg	Avocado	Peru - kontr. Bio-Anbau	9,90 €/ 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	Niederlande	2,40 €/Stück
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
744.....kg	Fleischtomaten	regional - Bioland	5,60 €/ kg
445.....Bd.	Frühlingszwiebeln, Bund	regional e	2,50 €/Bd.ınd
422.....kg	Gemüsezwiebel kg	Spanien - kontr.	2,99 €/ kg
911.....St.	Gurke Schlangen	Niederlande - kontr.	1,50 €/ St.
	<i>Schlangengurken</i>		
590.....kg	Ingwer	Peru - kontr. Bio-Anbau	8,90 €/ kg
456.....kg	Knoblauch-KNOLLE	Spanien - kontr. E	10,90 €/ kg
110.....St.	Kohlrabi Stück	regional eig. Anbau - Bi	1,60 €/ St.
540.....Stück	Kresse Schale	Deutschland - EG-Kont	0,85 €/ Stück
1211.....St.	Kürbis HOKKAIDO ca 700gr+	regioni	3,40 €/St.ioland
591.....kg	Kurkuma frisch	Peru - kontr. Bio-Anba	12,90 €/ kg
922.....kg	Landgurke	regional eig. Anbau - Biolant	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 - ko	4,20 €/kg
611.....kg	Paprika rot II Wahl	Niederlande - konti	4,50 €/ kg
634.....kg	Paprika spitz gelb-grün	regional - B	6,80 €/ kg
612.....kg	Paprika spitz, rot	Spanien - kontr. Bio	9,50 €/ kg
622.....kg	Paprika, gelb II Wahl	Niederlande - kc	4,50 €/kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo	Spani	12,50 €/kg,ınbau
500.....Bund	Petersilie, Bund	Deutschland - Demet	2,20 €/ Bund
505.....Bund	Pfefferminze, Bund	Deutschland - De	2,20 €/ Bund
966.....kg	Pilze Austernpilze, Kilo	Deutschlanc	14,50 €/ kg
988.....kg	Pilze Kräuterseitling	Deutschland - E	27,00 €/ kg
955.....kg	Pilze Steinchampignons	Deutschlar	12,50 €/kg
440.....kg	Porree, Kilo	regional eig. Anbau - Biolar	5,30 €/ kg
377.....Bd.	Radieschen	Deutschland - Demeter	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	Deutschland - Demeter	1,95 €/ St.
332.....Stk	Sellerie mit Grün	regional eig. Anbau	2,99 €/ Stk
155.....St.	Sommer Wirsing, Stück 500gr+	re	2,00 €/St.au - Bioland
188.....Stk	Spitzkohl, Stück	regional eig. Anbau -	3,10 €/ Stk
1322.....kg	Stangenbohnen	regional - Bioland	6,90 €/ kg
335.....St.	Staudensellerie	Deutschland - Biolanc	3,70 €/ St.
1150.....Schale	Suppengemüse	regional eig. Anbau -	3,50 €/ Schale
711.....kg	Tomaten	regional - Bioland	5,20 €/ kg
1200.....kg	Zucchini, Kilo	regional eig. Anbau - Biol	3,25 €/ kg
400.....kg	Zwiebeln	Niederlande - kontr. Bio-Anbat	4,20 €/ kg
411.....kg	Zwiebeln, rot	Niederlande - kontr. Bio-)	4,90 €/ 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-An	3,90 €/ Stück
1750.....Stück	Melone Wassermelone, Stück	Sp	2,70 €/Stück,ınbau
1766.....Stück	Melone, Cantaloupe Stück	Spanier	3,70 €/Stücklor de
1755.....Stück	Melone, Galia Stück	Spanien - kontr.	3,45 €/ Stück
1655.....kg	Nektarinen	Spanien - Naturland	7,90 €/ kg
1600.....kg	Orangen	Südafrika - kontr. Bio-Anbau	6,50 €/ kg
1650.....kg	Pfirsiche, Kilo	Italien - ICEA	6,45 €/ kg
1670.....kg	Pflaumen blau, REGIONAL,	Deutsch	4,50 €/kg,Umstellu
1677.....kg	Pflaumen rot oder gelb, Kilo	Span	4,50 €/kgAnbau
1651.....kg	Platt-Pfirsiche - Paraguayos	Spani	9,30 €/kg
1711.....kg	Trauben blau	Italien - kontr. Bio-Anbau	6,50 €/ kg
1733.....kg	Trauben KERNLOS	Italien - ICEA	6,45 €/ kg
	<i>weiß kernlos</i>		
1722.....kg	Trauben weiß	Italien - kontr. Bio-Anbau	4,30 €/ kg
1644.....kg	Zitronen	Spanien - Demeter	6,50 €/ kg
1666.....kg	Zwetschgen, Kilo	Deutschland - Dem	7,20 €/ kg

Würzmittel, Öle&Fertiggerichte

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

Obst

1500.....kg	Äpfel 1, diverse Sorten	regional - Bi	3,90 €/ kg
1501.....kg	Äpfel 2, diverse Sorten	regional - Bi	3,90 €/ kg
1660.....kg	Aprikosen, Kilo	Türkei - ICEA	7,90 €/ kg
1911.....kg	Bananen, Kilo	Dominikanische Republik	3,30 €/ kg
1577.....kg	Birnen, div. Sorten	Italien - ICEA	4,20 €/ kg