

Produktinfo KW 34/20

Einen Schönheitswettbewerb können die Äpfel vom Bioland Betrieb Knein gerade nicht gewinnen. Trotzdem sind wir glücklich, dass es diese leckeren Äpfel aus der Region jetzt gibt.

Die Äpfel haben dieses Jahr einiges durchgemacht, von Spätfrösten, Wechsel von und kühler und heißer Witterung, jetzt extreme Trockenheit. Die Früchte reagieren mit ungleichmäßigem Wachstum, zum Teil schorfigen Stellen. Es gibt auch eine Wespenart, die in einem frühen Stadium die Äpfel anpiekst, die Stiche verwachsen später, dort bildet sich eine unschöne Narbe. Geschmacklich macht das keinen Unterschied und wir finden das ist das Wichtigste.

Diese Woche gibt es **Trauben aus der Region aus Umstellung** auf ökologischen Anbau vom Naturland Obsthof Mager.

Es sind blaue Trauben der Sorte **Muscat bleu**, eine sehr robuste Tafeltraube, die auch hier wächst und reift. Wir freuen uns auf Rückmeldungen zum Geschmack.

Es bleibt nicht aus, das Wespen oder andere saugende Insekten manchmal an Weintrauben naschen. Es kann dann auch sein, dass einzelne Beeren faulen oder schimmeln. Wir sortieren die einzelnen Beeren raus, es kann aber sein, dass wir mal etwas übersehen. Kein Grund eine ganze Traube weg zu werfen. Denn verhindern kann der Weinbauer das nur, indem er die Trauben komplett mit Plastikfolien oder Netzen überspannt und so die Insekten aussperrt. Wer das und die Folienreste danach schon mal in Italien oder Spanien gesehen hat, verzichtet sicher gerne auf makellose Früchte, wie viele Generationen vor uns, die noch in einer plastikfreien Welt gelebt haben.

Alle Plastikschnalen, in denen wir Obst und empfindliches Gemüse in den Kisten verpacken, nehmen wir gerne zurück! Sie werden hier von einer Mitarbeiterin liebevoll gewaschen und dann wieder verwendet! Auch das Papier nehmen wir zurück. Sie können es aber auch sehr gerne behalten, für eigene Zwecke. KundInnen, die Regenwurmkisten (Tipps dazu von unserem Mitarbeiter Tobias Riegel) haben, stellen fest, dass die Regenwürmer dieses Papier lieben! Wenn das kein perfektes Recycling ist.

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

Maiskolben in Honig gebacken

1-2 Maiskolben / pro Person, Honig, 1-2 EL Butter, Salz

Mais in ca. 10-12 Min. in Salzwasser gegart. Honig auf die Maiskolben streichen, gut rings herum einspachteln und in Butter zerlassen, braten, dabei häufig wenden und mit einer kleinen Prise Salz würzen, das gibt der Süße den gewissen Akzent. Ca. 15 Min. braten, bis der Honig leicht karamellisiert. Vorsicht, nicht zu stark bräunen, da er sonst bitter wird. Dazu schmeckt Reis mit Hühnchen!

Zuckermais-Pfannkuchen

1-2 Maiskolben, 2 Eier, 1/4 c Creme fraiche, 2 EL Mehl, 3 EL Butter, Salz, Pfeffer, 1/2 Grüne Paprikaschote

Mais mit einem scharfen Messer die Körner von der Spitze her abtrennen. Eier mit Creme Fraiche, Mehl, Salz + Pfeffer gut verrühren, den Mais dazu tun und ca. 1/2 Stunde ruhen lassen. Paprika fein gewürfelt hinzufügen und in einer Pfanne goldgelb ausbacken. Wer möchte gibt mit der Paprika Klein geschnittenen Schinken dazu.

Griechischer Zucchinisalat

500 g Zucchini, 2 TL. Weißweinessig, 2 EL. Olivenöl, 1/2 Knoblauchzehe, 5 EL. Pfefferminze, fein gehackt, 10 schwarze Oliven, halbiert, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 200 g Feta

Zucchini längs in 6mm dicke Scheiben schneiden salzen und unter starken Feuer kurz braten, auf Salatteller oder Platte anrichten. Weißweinessig und Olivenöl mit der gehackten Knoblauchzehe, fein gehackter Pfefferminze, Oliven, Salz und Pfeffer gut mischen und über die Zucchini (sollten noch heiss oder mind. warm sein) verteilen. Ziehen lassen. Nach Belieben Feta, in grobe Würfel schneiden und in der Salatsauce mitziehen lassen.

Geröstete Kürbiskerne

200g geschälte Kürbiskerne

in trockener Pfanne auf großer Flamme ein paar Minuten unter Wenden rösten. Vom Feuer nehmen und mit einem guten Schuss Sojasauce ablöschen, gut vermengen und abkühlen lassen. Man kann auch mit der Sojasauce Chilipulver, Koriander, ein wenig Zimt oder Kumin dazugeben, je nach Geschmack. Als Snack oder zum Bestreuen von Kürbisgerichten und Salaten aller Art.

Überbackener Kürbis (Vorspeise)

1 kl. Kürbis, 6 EL Öl, Parmesankäse, Pfeffer, Salz, Petersilie

Kürbis waschen, entkernen und in fingerdicke Spalten schneiden. In einer großen Pfanne die Spalten in Öl von jeder Seite etwa 3 Min. braten. Nebeneinander in eine Auflaufform legen und Käse fein gerieben und Pfeffer + Salz bestreuen. Bei 250°C goldbraun überbacken und mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

Kürbis mit Tomaten + Minze(Kundenrezept! Vielen Dank!)

500g Tomaten, 1 kg Kürbis, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 EL Olivenöl, 1/8 l Gemüsebrühe, 1 EL Zitronensaft, 1 Handvoll Minzeblättchen, Salz, Cayenne, evtl. Zucker

Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen und häuten. Klein würfeln. Kürbis gegebenenfalls schälen, entkernen, klein würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Öl erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin andünsten, Kürbis hinzufügen und rundum anbraten. Tomaten, Brühe, Zitronensaft und Minze dazugeben und mit Salz, Cayenne u. Zucker abschmecken. Bei mittlerer Hitze in 10 Min. bißfest garen. Schmeckt zu Kartoffeln, Gnocchi und Nudeln!

Grüne Bohnen mit Paprika und Tomaten

500 g Bohnen, 2 Tomaten, 2 Paprikaschoten, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 4 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer, n. B. Oregano
 Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebelringe darin goldbraun backen. Gehackten Knoblauch und die in Streifen geschnittene Paprika zufügen und nach 5 Minuten die Tomaten, gehäutet und gehackt. Alles auf schwacher Hitze 20 Minuten köcheln lassen, dabei ab und zu umrühren.

Bohnen säubern und 8 Minuten in Salzwasser blanchieren. Die Bohnen abtropfen lassen und dann in die Pfanne zugeben. Alles salzen und pfeffern. Zugedeckt 5 Min. köcheln. Das Gemüse mit Oregano bestreuen und servieren.

Rosa Königssalat

400 g Rote Bete, 250 g Joghurt, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Zitronensaft, 1 Bd. Petersilie, Salz, 3 TL Olivenöl,

Rote Bete mit Wasser bedeckt kochen lassen, bis sie weich sind. Dann kalt abschrecken, pellen und raspeln. Nach dem Abkühlen Joghurt hinzugeben, Knoblauchzehen hineindrücken, mit Salz, Olivenöl und Zitronensaft abrunden und gut verrühren. Mit der Petersilie garniert zu Pellkartoffeln servieren.

Rote Bete Risotto

3 Rote Beten (ca. 500g), 1große Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Öl, 250g Risottoreis (Arborio), 1 Glas Rotwein, ca. 1, 2 l Brühe, 50g Butter, 75g Parmesan, 2 EL Meerrettich

Rote Bete schälen und würfeln, Zwiebel und Knoblauch fein würfeln.
 Öl erhitzen und das Gemüse kurz anschwitzen. Risottoreis dazugeben und solange anschwitzen bis die Körner glasig werden. Rotwein dazugeben und einkochen lassen. Unterständigem Rühren nach und nach immer wieder von der Gemüsebrühe dazugeben und einkochen lassen, bevor man neue Brühe in den Topf gibt. Zum Schluss Butter, Parmesan und Meerrettich unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken!

** ABO Gemüse Salat Obst

von 17.08.2020 bis 23.08.2020

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	5,65 €/ kg
1001.....kg	Avocado	Peru - kontr. Bio-Anbau	9,90 €/ kg
386.....kg	Bataten	Spanien - kontr. Bio-Anbau	7,40 €/ kg
688.....kg	Bratpaprika	Spanien - kontr. Bio-Anbau	11,90 €/ kg
100.....kg	Brokkoli	Deutschland - Bioland	7,90 €/ 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	4,10 €/St.
1010.....kg	Fenchel	regional eig. Anbau - Bioland	4,90 €/ kg
744.....kg	Fleischtomaten	regional - Bioland	5,60 €/ kg
445.....Bd.	Frühlingszwiebeln, Bund	regional e	2,50 €/Bd.ind
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.bioland
591.....kg	Kurkuma frisch	Peru - kontr. Bio-Anba	12,90 €/ kg
922.....kg	Landgurke	regional eig. Anbau - Biolan	4,05 €/ kg
833.....kg	Mangold, grün	regional eig. Anbau - Bi	4,80 €/ kg
300.....kg	Möhren	Deutschland - Demeter	3,70 €/ kg
634.....kg	Paprika bunt, regional	regional - Bio	6,80 €/ kg
633.....kg	Paprika grün II Wahl	Niederlande - ko	4,20 €/kg
611.....kg	Paprika rot II Wahl	Niederlande - konti	4,50 €/ kg
612.....kg	Paprika spitz, rot	Spanien - kontr. Bio	9,90 €/ kg
622.....kg	Paprika, gelb II Wahl	Niederlande - kc	4,50 €/kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo	Spani	12,50 €/kgvnbau
500.....Bund	Petersilie, Bund	Deutschland - Demet	1,80 €/ 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	regional eig. Anbau - Biolar	2,50 €/ Bd.
541.....Stück	Rettichkresse, rot	Deutschland - EG-	1,30 €/ Stück
340.....kg	Rote Bete, Kilo	regional eig. Anbau - Bi	3,50 €/ kg
230.....Bund	Rucola, Bund, ca. 100g	Deutschland -	1,50 €/Bundlung
201.....St.	Salat 1	regional eig. Anbau - Bioland	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
189.....Stück	Spitzkohl, St, regional	regional - Biol	2,80 €/ Stück
335.....St.	Staudensellerie	Deutschland - Biolan	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	3,50 €/ kg
1050.....Stück	Zuckermais Stück	regional eig. Anba	2,45 €/ Stück
400.....kg	Zwiebeln	Niederlande - kontr. Bio-Anbat	3,75 €/ kg
411.....kg	Zwiebeln, rot	Niederlande - kontr. Bio-)	4,90 €/ kg

Obst

1500.....kg	Äpfel 1, diverse Sorten	regional - Bi	3,90 €/ kg
1501.....kg	Äpfel 2, diverse Sorten	regional - Bi	3,90 €/ kg
1911.....kg	Bananen, Kilo	Dominikanische Republik	3,30 €/ kg
1577.....kg	Birnen, div. Sorten	Italien - ICEA	4,20 €/ kg
1980.....Stück	Datteln, 250gr	Tunesien - Demeter	3,60 €/ Stück

1977.....Stück	Feigen, schwarz, Stück	Spanien - k	0,52 €/Stück
1645.....kg	Limetten	Brasilien - kontr. Bio-Anbau	9,90 €/ kg
1790.....Stück	Melone Canari	Spanien - kontr. Bio-An	3,75 €/ Stück
1750.....Stück	Melone Wassermelone, Stück	Sp	3,50 €/Stück,nbau
1766.....Stück	Melone, Cantaloupe Stück	Spanier	3,60 €/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	Spanien - kontr. Bio-Anb	6,45 €/ kg
1677.....kg	Pflaumen rot oder gelb, Kilo	Span	3,70 €/kgAnbau
1651.....kg	Platt-Pfirsiche - Paraguayos	Spani	9,30 €/kg
1733.....kg	Trauben KERNLOS	Italien - ICEA	6,45 €/ kg
	<i>weiß kernlos</i>		
1744.....kg	Trauben Muscat de bleu	Deutscha	7,20 €/kgvnbau Ums
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
------------------	---------------------------------------	----	-----------------------