

### Produktinfo KW 35/20

Zum ersten Mal in diesem Jahr gibt es **Moscateil Trauben**. Eigentlich erreicht diese Sorte ihren geschmacklichen Höhepunkt erst, wenn die Beeren **goldgelb** oder sogar fast bräunlich sind. Weil es aber immer viele Reklamationen gibt, da Kunden die Trauben für überreif und verdorben halten, erntet der Anbauer die Früchte nun immer früher. Dann schmecken sie zwar nicht so gut, aber sein Absatz ist garantiert und er bekommt keinen Ärger. Leider verschwinden mit dem Wissen um Nahrungsmittel auch immer mehr Produkte. Schade.

Jetzt schon **Endiviensalat**? Den gibt es doch nur im **Winter**. Das stimmt zu Teilen. In Wirklichkeit verträgt die Endivie sogar noch weniger kalte Temperaturen als normaler Salat. Er lässt sich aber gut einlagern. Früher (als Kühltechnik nicht so selbstverständlich zur Landwirtschaft gehörte wie heute) wurden die Pflanzen mit der Wurzel geerntet, gebunden und dann in Kisten kellerkühl eingeschlagen. So ließen sich die Endivien bis weit in den Winter aufbewahren und blieben dadurch auch bleich. Heute kommt Endiviensalat im Winter immer frisch aus Italien, Frankreich und Spanien. Die Sorten bleiben, auch ohne aufwändiges binden und lagern, von alleine hell. Aber der Salat schmeckt, mit seiner leichten **Bitternote** auch schon jetzt zum **Herbstanfang**.

Endlich gibt es unsere ersten eigenen **Möhren** - zunächst als **Bund**. Sie sind wirklich knackig, aromatisch und vor allem süß. Nach einigen Anläufen haben unsere Gärtner nun eine Methode gefunden, wie sich die Möhren leicht anbauen lassen. Eigentlich ist die Kultur sehr arbeitsaufwändig weil zwischen den Möhren viel "Unkraut" wächst, das mit Hacke und viel Handarbeit entfernt werden muss. Bei uns wachsen die Möhren inzwischen (ähnlich wie Kartoffeln) auf **Dämmen**. Unerwünschte Beikräuter lassen sich so viel leichter entfernen und es erleichtert die **maschinelle Ernte** mit dem Klemmroder.

**Alle Plastikschalen, 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 Regenwurmboxen (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!**

### Pasta mit Möhren Sauce und Parmesan

250 g Pasta, ½ Bund junge Möhren mit frischem Grün, 1 mittelgroße Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, ca 100ml Wasser, 50 ml pflanzliche Sahne, einige Zweige frischen oder 1 TL getrockneten Thymian, 1 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer, 2 EL Pflanzenöl

Möhrengrün waschen und fein hacken, dabei dicke Stängel aussortieren. Möhren waschen und in Stücke schneiden. Zwiebeln fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln dazugeben und glasig dünsten. Möhrenstücke und gepresste Knoblauchzehen hinzugeben und unter Rühren einige Minuten dünsten. Mit Gemüsebrühe aufgießen, so dass die Möhren bedeckt sind. Bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Möhrenstücke weich sind. In der Zwischenzeit die Pasta kochen. Sahne und Zitronensaft zu den Möhren geben und alles im Mixer pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren das gehackte Möhrengrün über Soße streuen. Mit Parmesan bestreut servieren.

### Persische Zucchini

600 g Zucchini, 7 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer, 3 Knoblauchzehen, ¼ TL Kurkuma, 1 Msp. Kreuzkümmel, ⅛ Liter Wasser, 200 g Joghurt, griechischer, 2 EL Minze, getrocknet

Die Zucchini waschen und längs in ca. 1 cm dünne Scheiben schneiden. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zucchini darin 6 - 8 Minuten anbraten (am besten portionsweise). Nun die Zucchini auf ein Küchenpapier legen, entfetten, in eine Schale legen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl aus der Pfanne übrig behalten! Danach den Knoblauch schälen und fein würfeln. 1 EL Öl zum Bratensatz in die Pfanne geben und ein Drittel vom Knoblauch darin anschwitzen. Kreuzkümmel und Kurkuma darüber stäuben und mit der Brühe ablöschen. Das Ganze 3 - 4 Min. köcheln lassen. Schließlich den Sud über die Zucchini gießen. Joghurt glatt rühren und über den Zucchini verteilen. Das restliche Öl erhitzen und den übrigen Knoblauch und die Minze ganz kurz darin anbraten. Nun wird das Öl über den Joghurt geträufelt.

### Zucchini-Gemüse einfach vom Blech

1 Zwiebel, 2 Möhren, 2 Zucchini, 2 Paprikaschoten, 5 EL Öl, Salz, Pfeffer, Rosmarin, 2-3 Knoblauchzehen, 3-4 Tomaten

Alles Gemüse würfeln, Öl mit Salz, Pfeffer und Rosmarin in große Schüssel geben, Gemüse dazugeben und alles gut vermischen, bis alles mit Öl benetzt ist. Knoblauch schälen und über das Gemüse pressen. Gemüse auf einem Backblech verteilen. 35 - 40 Min. bei 230°C garen. Das Gemüse heiß, lauwarm oder kalt mit Aioli und Weißbrot servieren!

### Mangold Möhren Gemüse

800g Mangold, 400g Möhren, 2 kleine Zwiebeln, 3 EL Butter, 1 Knoblauchzehe, Salz, schwarzer Pfeffer, 200 g Creme fraiche, 1-2 EL Zitronensaft, Zitronenschale

Mangold waschen. Die Blätter von den Stielen abtrennen und in 1cm breite Streifen schneiden, die Stiele in feine Streifen schneiden. Möhren unter fließendem Wasser gründlich abspülen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln sehr fein würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Möhren und Mangoldstiele darin unter Wenden bei starker Hitze 5 Minuten andünsten. Knoblauch dazupressen mit Salz + Pfeffer würzen. Mangoldblätter dazugeben und zugedeckt noch 5 Minuten bei schwacher Hitze dünsten. Creme Fraiche einrühren und etwa 3 Minuten sämig einkochen lassen. Das Gemüse mit dem Zitronensaft und abgeriebener Zitronenschale abschmecken. Dazu schmeckt Reis.

### Bulgur mit Bohnen

500g Bulgur, ca. 1l Wasser, 1-2 Zwiebeln, 2-3 Knoblauchzehen, Olivenöl, 3 EL Tomatenmark, ca. 500g Bohnen, 2 Tomaten, Salz, Pfeffer, Cayenne

Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und würfeln. Bohnen putzen, entfädeln und in Stücke schneiden. Zwiebeln klein würfeln, Knoblauch fein hacken und mit etwas Öl glasig werden lassen, Bulgur dazugeben und Tomatenmark unterrühren, und mit Wasser aufgießen. Tomaten und Bohnen oben drauf geben. Bulgu+r zum Kochen bringen, 4 Min. kochen lassen, dann auf kleinster Flamme 10 - 15 Minuten ziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Cayenne kräftig würzen. Dazu passt großer gemischter Salat.

### Bataten-Auflauf

3 mittelgroße Kartoffeln, 3 Bataten, 1-2 rote Paprika, 1 Zwiebel, 3 Knoblauchzehen, Pfeffer + Salz, 5 EL Olivenöl, 125 g Käse

Backofen auf 200 Grad vorheizen. Kartoffeln in etwa 2,5-cm-große und Bataten in 4-cm-dicke Würfel schneiden. Bataten garen schneller als Kartoffeln. Die Paprika waschen, halbieren, Kerne und Stiele entfernen und in 2,5-cm-große Stücke schneiden. Zwiebel in Ringe und Knoblauch in Scheiben schneiden. Gemüse, Zwiebel und Knoblauch in eine große, flache Auflaufform geben und pfeffern und nicht salzen. Mit dem Öl vermischen. 45 Minuten backen, bis das Gemüse leicht bräunt und die Kartoffeln und Süßkartoffeln weich sind. Käse darauf verteilen, Ofen auf höchste Stufe oder Grill einschalten und etwa 5-10 Minuten weitergaren, bis der Käse bräunt und Blasen wirft.

## \*\* ABO Gemüse Salat Obst

von 24.08.2020 bis 30.08.2020

### Kartoffel

11.....Tüte	<b>Kartoffeln, festk., 1,5kg</b>	regional eig	<b>4,40 €/Tüte</b>
12.....Tüte	<b>Kartoffeln, festk., 2,5kg</b>	regional eig	<b>7,15 €/Tüte</b>
22.....Tüte	<b>Kartoffeln, mehlig 2,5 kg</b>	regional - l	<b>6,60 €/Tüte</b>

### Gemüse

1110.....kg	<b>Auberginen</b>	Spanien - kontr. Bio-Anbau	<b>5,65 €/kg</b>
1001.....kg	<b>Avocado</b>	Peru - kontr. Bio-Anbau	<b>9,90 €/kg</b>
386.....kg	<b>Bataten</b>	Spanien - kontr. Bio-Anbau	<b>5,50 €/kg</b>
688.....kg	<b>Bratpaprika</b>	Spanien - kontr. Bio-Anbau	<b>11,90 €/kg</b>
100.....kg	<b>Brokkoli</b>	Deutschland - Bioland	<b>7,90 €/kg</b>
766.....Stück	<b>Cherry-Tomaten, 250gr</b>	Spanien - k	<b>2,40 €/Stück</b>
255.....kg	<b>Chicoree</b>	Niederlande - kontr. Bio-Anbau	<b>7,50 €/kg</b>
122.....St.	<b>Chinakohl, Stück ca 800gr+</b>	Niederl	<b>3,95 €/St. Nied</b>
1010.....kg	<b>Fenchel</b>	regional eig. Anbau - Bioland	<b>5,80 €/kg</b>
445.....Bd.	<b>Frühlingszwiebeln, Bund</b>	regional e	<b>2,50 €/Bd. ind</b>
422.....kg	<b>Gemüsezwiebel kg</b>	Spanien - kontr.	<b>2,99 €/kg</b>
911.....St.	<b>Gurke Schlangen</b>	Niederlande - kontr.	<b>1,60 €/St.</b>
590.....kg	<b>Ingwer</b>	Peru - kontr. Bio-Anbau	<b>8,90 €/kg</b>
456.....kg	<b>Knoblauch-KNOLLE</b>	Deutschland - Bio	<b>17,90 €/kg</b>
110.....St.	<b>Kohlrabi Stück</b>	regional eig. Anbau - Bi	<b>1,75 €/St.</b>
540.....Stück	<b>Kresse Schale</b>	Deutschland - EG-Kont	<b>0,85 €/Stück</b>
1211.....St.	<b>Kürbis HOKKAIDO ca 700gr+</b>	region:	<b>3,40 €/St. iolan</b>
591.....kg	<b>Kurkuma frisch</b>	Peru - kontr. Bio-Anbau	<b>12,90 €/kg</b>
922.....kg	<b>Landgurke</b>	regional eig. Anbau - Biolan	<b>4,05 €/kg</b>
833.....kg	<b>Mangold, grün</b>	regional eig. Anbau - Bi	<b>4,80 €/kg</b>
300.....kg	<b>Möhren</b>	Deutschland - Demeter	<b>3,70 €/kg</b>
301.....Bund	<b>Möhren Bund</b>	regional eig. Anbau - Bio	<b>3,40 €/Bund</b>
634.....kg	<b>Paprika bunt, regional</b>	regional - Bio	<b>6,80 €/kg</b>
633.....kg	<b>Paprika grün II Wahl</b>	Niederlande - ko	<b>4,20 €/kg</b>
611.....kg	<b>Paprika rot II Wahl</b>	Niederlande - konti	<b>4,50 €/kg</b>
612.....kg	<b>Paprika spitz, rot</b>	Spanien - kontr. Bio	<b>8,90 €/kg</b>
622.....kg	<b>Paprika, gelb II Wahl</b>	Niederlande - kc	<b>4,50 €/kg</b>
380.....kg	<b>Pastinaken</b>	Niederlande - kontr. Bio-Ant	<b>5,99 €/kg</b>
677.....kg	<b>Peperoni rot oder grün Kilo</b>	Spani	<b>12,50 €/kg unbau</b>
500.....Bund	<b>Petersilie, Bund</b>	Deutschland - Demet	<b>1,95 €/Bund</b>
382.....kg	<b>Petersilienwurzel, kg</b>	Niederlande -	<b>6,49 €/kg u</b>
505.....Bund	<b>Pfefferminze, Bund</b>	Deutschland - De	<b>2,20 €/Bund</b>
966.....kg	<b>Pilze Austernpilze, Kilo</b>	Deutschland	<b>14,50 €/kg</b>
988.....kg	<b>Pilze Kräuterseitling</b>	Deutschland - E	<b>27,00 €/kg</b>
955.....kg	<b>Pilze Steinchampignons</b>	Deutschlar	<b>12,50 €/kg</b>
440.....kg	<b>Porree, Kilo</b>	regional eig. Anbau - Biolar	<b>5,30 €/kg</b>
377.....Bd.	<b>Radieschen</b>	regional eig. Anbau - Biolar	<b>1,95 €/Bd.</b>
541.....Stück	<b>Rettichkresse, rot</b>	Deutschland - EG-	<b>1,30 €/Stück</b>
340.....kg	<b>Rote Bete, Kilo</b>	regional eig. Anbau - Bi	<b>3,50 €/kg</b>
201.....St.	<b>Salat 1</b>	regional eig. Anbau - Bioland	<b>1,95 €/St.</b>
211.....Stück	<b>Salat Endivie</b>	regional eig. Anbau - Biola	<b>2,40 €/Stück</b>
433.....kg	<b>Schalotten</b>	Deutschland - Bioland	<b>5,90 €/kg</b>
332.....Stk	<b>Sellerie mit Grün</b>	regional eig. Anbau	<b>2,80 €/Stk</b>
188.....Stk	<b>Spitzkohl, Stück</b>	regional eig. Anbau -	<b>3,10 €/Stk</b>
1322.....kg	<b>Stangenbohnen</b>	regional eig. Anbau -	<b>6,90 €/kg</b>
335.....St.	<b>Staudensellerie</b>	Deutschland - Biolan	<b>3,70 €/St.</b>
118.....St.	<b>Steckrüben, ca 1kg+</b>	Deutschland - E	<b>4,10 €/St.</b>
1150.....Schale	<b>Suppengemüse</b>	regional eig. Anbau -	<b>3,50 €/Schale</b>
711.....kg	<b>Tomaten</b>	regional - Bioland	<b>5,20 €/kg</b>
771.....kg	<b>Tomaten Raritäten</b>	regional eig. Anbau	<b>8,90 €/kg</b>
1200.....kg	<b>Zucchini, Kilo</b>	regional eig. Anbau - Biol	<b>3,25 €/kg</b>
1050.....Stück	<b>Zuckermais Stück</b>	regional eig. Anbau	<b>2,20 €/Stück</b>
400.....kg	<b>Zwiebeln</b>	Niederlande - Demeter	<b>2,90 €/kg</b>
411.....kg	<b>Zwiebeln, rot</b>	Niederlande - kontr. Bio-	<b>4,90 €/kg</b>

### Obst

1500.....kg	<b>Äpfel 1, diverse Sorten</b>	regional - Bi	<b>3,90 €/kg</b>
1501.....kg	<b>Äpfel 2, diverse Sorten</b>	regional eig.	<b>3,90 €/kg d</b>
1911.....kg	<b>Bananen, Kilo</b>	Dominikanische Republik	<b>3,30 €/kg</b>
1577.....kg	<b>Birnen, div. Sorten</b>	Deutschland - Der	<b>6,75 €/kg</b>
1980.....Stück	<b>Datteln, 250gr</b>	Tunesien - Demeter	<b>3,60 €/Stück</b>
1977.....Stück	<b>Feigen, schwarz, Stück</b>	Spanien - k	<b>0,55 €/Stück</b>
1645.....kg	<b>Limetten</b>	Dominikanische Republik - EG	<b>8,90 €/kg</b>
1944.....Stück	<b>Mango, Stück</b>	Spanien - kontr. Bio-Anb	<b>4,40 €/Stück</b>
1790.....Stück	<b>Melone Canari</b>	Spanien - kontr. Bio-An	<b>3,75 €/Stück</b>
1755.....Stück	<b>Melone, Galia Stück</b>	Spanien - kontr.	<b>3,60 €/Stück</b>
1688.....kg	<b>Mirabellen, Kilo</b>	Deutschland - Bioland	<b>7,90 €/kg</b>
1655.....kg	<b>Nektarinen</b>	Spanien - kontr. Bio-Anbau	<b>7,90 €/kg</b>
1600.....kg	<b>Orangen</b>	Griechenland - kontr. Bio-Anbau	<b>6,50 €/kg</b>
1650.....kg	<b>Pfirsiche, Kilo</b>	Spanien - Naturland	<b>7,90 €/kg</b>
1677.....kg	<b>Pflaumen rot oder gelb, Kilo</b>	Span	<b>4,10 €/kg Anbau</b>
1651.....kg	<b>Platt-Pfirsiche - Paraguayos</b>	Spani	<b>9,30 €/kg</b>
1711.....kg	<b>Trauben blau</b>	Spanien - kontr. Bio-Anbau	<b>5,80 €/kg</b>
1733.....kg	<b>Trauben KERNLOS</b>	Italien - ICEA	<b>6,30 €/kg</b>
1722.....kg	<b>Trauben weiß</b>	Spanien - kontr. Bio-Ant	<b>4,90 €/kg</b>
1866.....kg	<b>Walnüsse, frisch</b>	Frankreich - kontr. B	<b>13,90 €/kg</b>
1644.....kg	<b>Zitronen</b>	Spanien - kontr. Bio-Anbau	<b>7,20 €/kg</b>
1666.....kg	<b>Zwetschgen, Kilo</b>	Deutschland - Dem	<b>6,20 €/kg</b>

### Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

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