

Produktduktinfo KW 36/20

Jetzt ist es offiziell. Mit dem **meteorologischen Herbstfang am ersten September** ist der Sommer vorbei. Noch vor zwei Wochen haben wir alle geschwitzt und nun hatten wir schon den ersten Herbststurm. Damit ändert sich auch unser Angebot. Sommerfrüchte wie Pfirsiche und Nektarinen haben wir aus der Preisliste genommen. Stattdessen gibt es jetzt die ersten Granatäpfel. Beim Gemüse haben Pastinaken, Wurzelpetersilie, Endivien und sogar Schwarzwurzeln Einzug gehalten.

Wir ernten jetzt wieder Brokkoli. Er hat sehr unter der Hitze gelitten und die Knospen (denn das essen wir) sind ungleichmäßig, zum Teil von Blättern durchwachsen und zum Teil hellgrün.

Der Geschmack ist trotzdem hervorragend! Die meisten Kohlarten stammen aus dem eher kühlen und gleichmäßig feuchten atlantischen Klima. Wir werden in Zukunft nur noch ganz früh und spät pflanzen.

Überhaupt stellen wir uns im Anbau immer mehr auf das geänderte Klima ein. Vor 20 Jahren wurde der letzte Salat, damit er noch groß wird, Ende Juli gepflanzt. dieses Jahr haben wir bis Mitte August gepflanzt. Das heißt die Vegetationsperiode ist mittlerweile ca. 2 Wochen länger. Mangold, den wir für den späten Herbst gepflanzt haben, muss jetzt geerntet werden.

Gesät wird jetzt noch Feldsalat. Dieser Salat wächst sehr langsam und wenn wir nicht aufpassen ist das Unkraut (eigentlich muss man Beikraut sagen) schneller und überwuchert diesen leckeren Salat. Wir bereiten die Beete vor, bewässern, warten bis sich das erst Unkraut zeigt und fahren dann mit einem Striegel, der das kleine Unkraut lockert, über das Feld. Diese Prozedur wird bei starkem Unkrautdruck auch wiederholt. Dann wird gesät und kurz bevor der langsam keimende Feldsalat durch die Erde bricht, abgeflammt. Das Unkraut stirbt durch die Hitze ab und der Feldsalat hat dadurch einen gewissen Vorsprung.

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.

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

Möhrengrün-Pesto

50 g Nüsse – Walnüsse, Cashew-Kerne, Mandeln (Sonnenblumenkerne, ...), 50 g Möhrengrün, 2 Knoblauchzehen, 100 ml Olivenöl, Salz

Möhrengrün waschen und grob hacken. Zusammen mit den restlichen Zutaten in einen Mixer geben und bis zur gewünschten Konsistenz mixen.

Ofengeröstete Möhren

500g Möhren, 2 TL Koriander, 2 TL Pfeffer, 2 TL Currypulver, ½ TL Meersalz, 2 Knoblauchzehen, 40 ml Olivenöl

Die Möhren gut waschen. Dann mit Schale der Länge nach halbieren. Nun Knoblauch, Koriander und Pfeffer im Mörser zerstoßen und mit den anderen Gewürzen zu den Möhren geben. Olivenöl darüber gießen und gut vermischen. Dann die Möhren in eine feuerfeste Form geben und bei 230 °C 25 Minuten im Backofen rösten.

Gefüllter Spitzkohl

1 Spitzkohl, 150gr Reis (oder Grünkern), 1 Zwiebel, 150g saure Sahne, 1 Tomate, Knoblauch, Salz, Pfeffer, 100g geriebenen Käse, 150g saure Sahne, 2 EL frischen Kräutern (Petersilie, Schnittlauch, Liebstöckel), Salz, Pfeffer, geriebene Schale einer Zitrone

Spitzkohl putzen, Strunk entfernen, Blätter auseinander nehmen ca. 2-3 Min. blanchieren und eine gebutterte Form damit auslegen. Reis (od. Grünkern) garen. Zwiebel würfeln, in 1 EL Olivenöl goldgelb anbraten, den fertigen Reis dazugeben. Sahne unterrühren. Tomate + Knoblauch würfeln, zu dem Reis geben, mit Salz + Pfeffer abschmecken und in die Form geben. Käse darüberstreuen, darüber noch eine Lage Kohlblätter und im Backofen bei 180°C ca. 30Min. überbacken. Sahne mit Kräutern, Salz, Pfeffer und Zitronenschale verrühren und zu dem Kohlaufauf reichen.

Rote-Bete-Apfel-Salat mit Granatapfelkernen

2 Äpfel, 125 g Rote Bete, 1 kl. Zwiebel, 1 /2 Granatapfel, 3 EL Öl, 1 EL Balsamico weiß, Pfeffer, scharfer Senf, Salz

Äpfel und die Rote Bete waschen und in ca. 0,5 - 1 cm große Stücke schneiden oder reiben. Zwiebel würfeln oder Porree in feine Ringe schneiden. Granatapfel halbieren und die Kerne aus einer Hälfte entnehmen. Alles gut vermengen. Öl, Essig und Senf verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und anschließend über den Salat geben.

Rote Bete im Nußmantel (schmeckt auch Kindern)

3 Rote Beten, 50gr Haselnusskerne, 1Ei, Salz + schwarzer Pfeffer, 50gr Paniermehl, Öl oder Kokosfett

Rote Bete schälen oder abbürsten und in etwa 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Oder erst weich kochen, dann pellen +

in Scheiben schneiden. Haselnusskerne fein reiben. Ei mit Salz und Pfeffer verquirlen. Paniermehl und die Nüsse vermischen. Die Roten Bete zuerst in dem Ei, anschließend in der Paniermehl-Nuss-Mischung wenden. Öl oder Kokosfett in einer Pfanne erhitzen. Die Scheiben darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten knusprig braten. Dazu passen Kartoffelpüree und ein Salat.

Gebackene Pastinaken mit Thymian

800 g Pastinaken, ½ TL Thymian, Salz und Pfeffer, 4 EL Olivenöl

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Pastinaken schälen und der Länge nach halbieren. Öl mit den Gewürzen vermischen. Pastinaken mit ¾ des Öl vermischen und in eine feuerfeste Auflaufform geben. Restliches Gewürzöl über die Pastinaken geben. Etwa 30 Minuten backen. Gelegentlich wenden.

Pastinaken, überbacken

500g Pastinaken, 60g Butter, 150ml Sahne, frisch gemahlener Pfeffer, 20g Semmelbrösel

Pastinaken schälen, raspeln und in Butter geben, unter ständigem Rühren 10 Min. garen, salzen. In eine gebutterte Auflaufform geben, Sahne darüber gießen und mit reichlich Pfeffer würzen. etwas Butter zerlassen und die Semmelbrösel darin unter Rühren zart anbräunen. Über den Auflauf streuen und bei 190 °C in etwa 30 Min. goldbraun überbacken.

Stangensellerie in Roquefortsoße

1 Stangensellerie, 20 g Butter, Pfeffer, Salz, 1 Tasse Wasser, 100ml Sahne, 100 g Roquefortkäse

Stangen in schmale Streifen schneiden; das zarte Grün abschneiden und beiseite stellen. Butter erhitzen und Sellerie darin andünsten. Mit Pfeffer + Salzwürzen, mit Wasser angießen und weitere 10 Minuten dünsten. Sahne einrühren, nicht mehr kochen. Roquefortkäse grob zerbröckeln und in der Sauce schmelzen lassen. Selleriegrün fein hacken und vor dem Servieren über das Gemüse streuen. Dazu passen Blechkartoffeln oder Salzkartoffeln.

Mangold-Auflauf

600 g Mangold Blätter und Stiel, 600 g Mehl, Salz, Pfeffer, Muskatnuß; 125g Butter, 250 g Ricotta oder Hüttenkäse, ½ Becher Sahne, 3 Eier

Mangold waschen, gründlich trocknen und fein hacken. Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Vertiefung drücken und alle weiteren Zutaten in die Vertiefung geben und zu einem Teig verarbeiten. Zum Schluss den Mangold zugeben. Die Mischung in eine gefettete Auflaufform füllen und im vorgeheizten Backofen bei 190°C backen bis sich eine braune Kruste bildet. Sofort servieren.

** ABO Gemüse Salat Obst

von 31.08.2020 bis 06.09.2020

Kartoffel

11.....Tüte	Kartoffeln, festk., 1,5kg	regional eig	3,40 €/Tüte
12.....Tüte	Kartoffeln, festk., 2,5kg	regional eig	5,50 €/Tüte
22.....Tüte	Kartoffeln, mehlig 2,5 kg	regional - l	6,60 €/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	5,50 €/kg
688.....kg	Bratpaprika	Spanien - kontr. Bio-Anbau	11,90 €/kg
100.....kg	Brokkoli	Deutschland - Bioland	7,90 €/kg
766.....Stück	Cherry-Tomaten, 250gr	Spanien - k	1,99 €/Stück
255.....kg	Chicoree	Niederlande - kontr. Bio-Anbau	7,50 €/kg
122.....St.	Chinakohl, Stück ca 800gr+	Niederl	3,95 €/St. Nied
1010.....kg	Fenchel	regional eig. Anbau - Bioland	5,80 €/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.	1,60 €/St.
590.....kg	Ingwer	Peru - kontr. Bio-Anbau	8,90 €/kg
456.....kg	Knoblauch-KNOLLE	Deutschland - Bio	17,90 €/kg
110.....St.	Kohlrabi Stück	regional eig. Anbau - Bi	1,75 €/St.
540.....Stück	Kresse Schale	Deutschland - EG-Kont	0,85 €/Stück
1211.....St.	Kürbis HOKKAIDO ca 700gr+	region:	3,40 €/St. Biolan
591.....kg	Kurkuma frisch	Peru - kontr. Bio-Anbau	12,90 €/kg
922.....kg	Landgurke	regional eig. Anbau - Bioland	4,05 €/kg
833.....kg	Mangold, grün	regional eig. Anbau - Bi	4,80 €/kg
300.....kg	Möhren	Deutschland - Demeter	3,70 €/kg
301.....Bund	Möhren Bund	regional eig. Anbau - Bio	2,80 €/Bund
303.....kg	Möhren Purple	Deutschland - Bioland	4,95 €/kg
166.....St.	Pak Choi, Stück 300gr+	Niederlande	2,70 €/St. au
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
622.....kg	Paprika, gelb II Wahl	Niederlande - kc	4,50 €/kg
380.....kg	Pastinaken	Deutschland - Bioland	5,85 €/kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo	Spani	12,50 €/kg nbau
500.....Bund	Petersilie, Bund	Deutschland - Demet	1,85 €/Bund
382.....kg	Petersilienwurzel, kg	Niederlande -	6,49 €/kg u
966.....kg	Pilze Austernpilze, Kilo	Deutschland	14,50 €/kg
988.....kg	Pilze Kräuterseitling	Deutschland - E	27,00 €/kg
955.....kg	Pilze Steinchampignons	Deutschland	12,50 €/kg
440.....kg	Porree, Kilo	regional eig. Anbau - Bioland	5,30 €/kg
377.....Bd.	Radieschen	regional eig. Anbau - Bioland	1,95 €/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	regional eig. Anbau - Bioland	2,10 €/St.
211.....Stück	Salat Endivie	regional eig. Anbau - Biola	2,10 €/Stück
433.....kg	Schalotten	Italien - Naturland	5,90 €/kg
388.....kg	Schwarzwurzeln	Niederlande - kontr.	5,65 €/kg
332.....Stk	Sellerie mit Grün	regional eig. Anbau	2,80 €/Stk
188.....Stk	Spitzkohl, Stück ca 800gr+	Deutsch	3,70 €/Stk
1322.....kg	Stangenbohnen	regional eig. Anbau -	6,90 €/kg
335.....St.	Staudensellerie 300gr+	Deutschland	3,75 €/St.
118.....St.	Steckrüben, ca . 800g+	Deutschland	4,10 €/St.
1150.....Schale	Suppengemüse	regional eig. Anbau -	3,50 €/Schale
711.....kg	Tomaten	regional - Bioland	5,20 €/kg
155.....St.	Wirsing, Stück	Niederlande - kontr. Bio	3,50 €/St.
1200.....kg	Zucchini, Kilo	regional eig. Anbau - Bioland	3,25 €/kg
400.....kg	Zwiebeln	Niederlande - Demeter	2,90 €/kg
411.....kg	Zwiebeln, rot	Deutschland - Bioland	4,40 €/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	Deutschland - Der	6,75 €/kg
1980.....Stück	Datteln, 250gr	Tunesien - Demeter	3,60 €/Stück
1977.....Stück	Feigen, schwarz, Stück ca 25gr	S	0,55 €/Stück Anbau
1955.....Stück	Granatapfel, St	Spanien - kontr. Bio-An	2,00 €/Stück
1960.....Stück	Kaktusfeigen	Italien - kontr. Bio-Anbau	1,15 €/Stück
1645.....kg	Limetten	Dominikanische Republik - EG	8,90 €/kg
1944.....Stück	Mango, Stück	Spanien - kontr. Bio-Anb	4,40 €/Stück
1790.....Stück	Melone Canari	Spanien - Consejo Reg	3,60 €/Stück
1755.....Stück	Melone, Galia Stück	Spanien - kontr.	3,60 €/Stück
1600.....kg	Orangen	Griechenland - kontr. Bio-Anbau	6,50 €/kg
1677.....kg	Pflaumen rot oder gelb, Kilo	Span	4,10 €/kg Anbau
1711.....kg	Trauben blau	Spanien - kontr. Bio-Anbau	5,80 €/kg
1733.....kg	Trauben KERNLOS	Italien - ICEA	6,30 €/kg
1722.....kg	Trauben weiß	Spanien - kontr. Bio-Anb	4,60 €/kg
1866.....kg	Walnüsse, frisch	Frankreich - kontr. B	13,90 €/kg
1644.....kg	Zitronen	Italien - Demeter	6,20 €/kg
1799.....Stück	Zuckermelone eigener Anbau	reg	4,50 €/Stück Bioland
1666.....kg	Zwetschgen, Kilo	Deutschland - Dem	6,20 €/kg

Milch, Milchprodukte & Eier

4048.....Flasche	Vollmilch Wiesenmilch Bioland	D	1,90 €/Flasche
------------------	--------------------------------------	---	-----------------------

zzgl 0,15€ Pfand

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

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

Blumen und Pflanzen

22100.....Bund	Barbarazweige	regional - Bioland	5,00 €/Bund
22021.....Stück	Frühlingszweige	regional eig. Anbau	4,90 €/Stück