

Produktduktinfo KW 38/20

Es gab **Streit** um die Möhren. Unsere Gärtner haben angefangen alle **kleinen** Exemplare auszusortieren. Ganz entzückende kleine Möhren, zuckersüß, lecker und manche nur 5cm groß. Für die Gärtner war es selbstverständlich und der Großhandel würde eine gemischte Sortierung reklamieren. Wir im Verkauf konnten die Kollegen aber **überzeugen**. So kommt es, dass Sie eine bunte Mischung in Ihren Lieferungen finden werden - große, kleine und mittlere. Auf jeden Fall **eigene Apfelbacher Möhren** aus dem Vorgebirge.

Jetzt aber sicher zum letzten Mal in dieser Saison gibt es **Moscateil** Trauben aus Spanien. Endlich sind sie auch so, wie wir es uns wünschen. Richtig gut ist diese Traubensorte erst dann, wenn sie **gelb mit braunen Flecken** geworden ist. Erst dann sind sie richtig süß und entfalten ihr volles **Aroma**. Bitte nicht reklamieren sondern erst probieren. Es lohnt sich.

Noch ein Wort zu den **Feigen** der letzten Woche. Die Früchte, die uns geliefert wurden waren reif und **perfekt**. Perfekt sind dann aber auch die Bedingungen für alles, was sich von den Feigen ernährt - auch für Mikroorganismen. So konnte es vorkommen, dass die eine oder andere Feige schon einen leichten Schimmelausatz an der Oberfläche hatte. Empfindliche Naturen sind empört andere schneiden einfach ein Stückchen weg und genießen. Klar ist: das ist kein Obst, dass nach der Lieferung noch gelagert werden kann. Also am Besten gleich naschen. Innen waren die Früchte wie mit Marmelade gefüllt, wirklich köstlich und wir hoffen, dass wir noch einmal welche bekommen.

Letzte Woche hatten wir Besuch von einem Vertreter der **Upländer Molkerei** mit guten Nachrichten. Die Molkerei baut neu, wird größer und ab Ende 2021 können wir auch mit **Joghurt** und **Quark** rechnen. Bei den Upländern kaufen wir aus mehreren Gründen gerne ein. Es handelt sich um eine Molkerei in der Hand einer **Genossenschaft** von Bio Milchbauern und - das Einzugsgebiet der Genossenschaft erstreckt sich westlich von Nordhessen über das Sauerland bis ins Bergische und nach Hennef. **Regionaler** können wir keine Milch liefern. Ab Oktober werden wir Creme Fraiche und Sauerrahm der Upländer mit ins Angebot nehmen und voraussichtlich auch bald **Weidemilch**.

Alle Plastikscheiden, 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.

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

Karamellisierte Möhrchen

300 g kleine Möhren, 1 EL Butter, 1 EL Olivenöl, Salz, 1 Prise Zucker, Knoblauch, 3 Stängel Petersilie, Pfeffer

Möhren gut waschen, event. schälen/schrabben. Butter + Öl heiß machen, Möhren zugeben und mit Salz und Zucker würzen. Wenn die Möhren auf beiden Seiten schön hellbraun karamellisiert sind, zugedeckt bei kleiner Hitze mit dem ungeschälten Knoblauch ca. 20 Minuten garen. Zum Schluss gehackte, glatte Petersilie und Pfeffer darüber

Der weiße Belag auf den Austernpilzen ist kein Schimmel. Dieser Belag ist das austernpilztypische Myzel, was völlig unschädlich ist. Austernpilze haben die Angewohnheit, ihre Sporen noch am Sporenträger, dem Pilzkörper keimen zu lassen. Dann überzieht sich der Fruchstand, den wir als Pilz kennen, mit dem Myzel des Austernpilzes - dem eigentlichen Pilz.

Austernpilz - Möhren - Pfännchen

200 g Austernpilze, 300 g Möhren, 1 Schalotte, 1 Zehe Knoblauch, 2 EL Öl, Salz, Pfeffer, 1 Bund Petersilie, 150 g Crème fraîche

Austernpilze putzen und in grobe Stücke schneiden. Möhren in dicke Scheiben + Schalotte in Spalten schneiden, Knoblauch fein hacken. Schalotte und Knoblauch in Öl anbraten. Möhren und Austernpilze dazu geben und unter wenden rundherum anbraten. Ca. 10 Min. weiter braten und mit Salz und Pfeffer pikant würzen. Petersilie waschen und grob hacken. Mit Crème fraîche in die Pfanne geben und heiß servieren. Dazu passt Fladenbrot oder Baguette.

Kartoffel-Gratin mit Austernpilzen

1 kg Kartoffeln, 250g Austernpilze, 250ml Sahne, ger. Parmesan, 1 Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer und 1 TL Thymian, 1 Bd. Schnittlauch, in Röllchen geschnitten

Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und in Salzwasser 10 Minuten kochen. Wasser abgießen. Austernpilze in große Stücke schneiden und in Butter anbraten. Salzen und pfeffern. Sahne Käse, Knoblauch, Salz, Pfeffer und Kräutern verquirlen. Die Hälfte der Kartoffeln in eine gefettete Auflaufform verteilen. Pilze darauf legen. Mit den restlichen Kartoffeln bedecken. Sahne darüber gießen und 30 Minuten bei 200 °C goldgelb backen.

Staudensellerie mit Zwiebel - Oliven - Sauce

1 Staudensellerie, 3 Zwiebeln, 4 Knoblauchzehe, 1 Handvoll grüne Oliven, 3 EL Tomatenmark, 3 EL Öl, 4 EL Weißwein, halbtrocken, 1 ½ EL Paniermehl, Salz + Pfeffer, 50 g Butter

Staudensellerie putzen, Grün beiseite legen, Stangen und in ca. 3cm Stücke schneiden. In leicht gesalzenem Wasser ca.

5 Min. kochen, bis er al dente ist. Warm stellen. Zwiebeln in Ringe schneiden, Knoblauch und Selleriegrün klein hacken, Oliven in Scheiben schneiden. Zwiebeln im Öl und der Butter anbraten. Knoblauch kurz mitschwitzen lassen, dann Paniermehl, Oliven und Selleriegrün dazugeben und alles vermischen. Tomatenmark dazugeben und kurz anrösten, dann den Wein angießen. Die Sauce ca. 4 Minuten offen köcheln lassen. Mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Sellerie mit der Sauce übergießen und servieren. Dazu passen Butterkartoffeln.

Kürbis mit Feta und Walnüssen

1 Kürbis, Olivenöl, Pfeffer, Salz, 2 Zweige Rosmarin, 100g Feta (oder Ziegekäse), 2 EL Honig

Kürbis in dicke Scheiben schneiden, Kerne entfernen und die Scheiben in dünne Spalten schneiden. Mit Olivenöl, Pfeffer, Salz und Rosmarin-Nadeln marinieren und ca. ½ Std. ziehen lassen. Ofen auf 175 Grad vorheizen, die Kürbisspalten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und ca. 20 min. backen. Walnüsse und Käse hinzugeben und alles mit Honig beträufeln. Weitere 10 min. backen. Mit frischem Brot oder Baguette servieren.

Kürbispfanne, pikant

600g Hokkaidokürbis, Saft ½ Zitrone, Salz, 250g Zucchini, 3 Schalotten, 2 EL Öl, 100g Crème fraîche, Cayennepfeffer, etw. Honig, 1 Pr. Koriander, 2 Stängel glatte Petersilie, 200g geräucherter Tofu, 2 EL Öl, 2 EL Balsamico

Kürbis waschen, putzen, ungeschält in ca. 2cm große Würfel schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln, mit Salz bestreuen und etwas durchziehen lassen. Zucchini in Stifte schneiden. Schalotten häuten, würfeln und in Öl andünsten. Zucchini zugeben, 10 Min. garen. Crème fraîche einrühren, mit Cayennepfeffer, Honig, Koriander abschmecken. Petersilie fein gehackt unterrühren. Tofu würfeln, in Öl goldgelb anbraten und mit Balsamico ablöschen. Unter ständigem Wenden den Essig verkochen lassen, dann unter das Gemüse mischen. Schmeckt zu Reis, Nudeln oder Gnocchi.

Überbackener Chinakohl mit Schinken

150g Gorgonzola, 150g Crème fraîche, 50g Walnußkerne, 100g gekochter Schinken, Salz, Pfeffer, 1 Zwiebel, 1 Chinakohl, 4 EL Öl, 1/4 l Gemüsebrühe

Gorgonzola mit einer Gabel zerdrücken und mit der Crème fraîche verrühren. Walnüsse grob hacken. Schinken würfeln, beides unter die Crème mischen und mit Salz + Pfeffer abschmecken. Zwiebel würfeln. Chinakohl putzen, waschen, längs halbieren. Öl erhitzen, die Kohlhälften auf jeder Seite ca. 2 Min. anbraten, Zwiebeln und Brühe hinzufügen und alles 6 Min. zugedeckt dünsten. Vom Herd nehmen, mit der Käsecreme bestreichen und bei 200°C ca. 20 Min. überbacken. Passt gut zu Kartoffeln oder Reis.

** ABO Gemüse Salat Obst

von 14.09.2020 bis 20.09.2020

Kartoffel

40.....kg	Backofen Kartoffeln ca 3-500gr regional eig	3,20 €/kg
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	5,80 €/kg
967.....Stück	Austernpilze 200g Schale Italien - k	2,50 €/Stück
1001.....kg	Avocado Peru - kontr. Bio-Anbau	9,90 €/kg
386.....kg	Bataten Spanien - kontr. Bio-Anbau	4,30 €/kg
688.....kg	Bratpaprika Spanien - kontr. Bio-Anbau	11,90 €/kg
100.....kg	Brokkoli regional eig. Anbau - Bioland	6,20 €/kg
766.....Stück	Cherry-Tomaten, 250gr Spanien - k	1,99 €/Stück
255.....kg	Chicoree Niederlande - kontr. Bio-Anbau	7,90 €/kg
122.....St.	Chinakohl, Stück ca 800gr+ Deutsc	3,40 €/St.
1010.....kg	Fenchel Deutschland - Bioland	6,70 €/kg
445.....Bd.	Frühlingszwiebeln, Bund regional e	2,50 €/Bd.
422.....kg	Gemüsezwiebeln kg Spanien - konti	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 Spanien - kontr. E	9,90 €/kg
110.....St.	Kohlrabi Stück regional eig. Anbau - Bi	1,75 €/St.
540.....Stück	Kresse Schale Deutschland - EG-Kont	0,85 €/Stück
1212.....Stück	Kürbis Hokkaido KLEIN 500gr+ reg	2,60 €/Stück
591.....kg	Kurkuma frisch Peru - kontr. Bio-Anbau	12,90 €/kg
833.....kg	Mangold, grün Deutschland - Demeter	6,20 €/kg
300.....kg	Möhren regional eig. Anbau - Bioland	3,50 €/kg
303.....kg	Möhren Purple Deutschland - Demeter	4,50 €/kg
634.....kg	Paprika bunt/grün, regional region	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	7,50 €/kg
622.....kg	Paprika, gelb II Wahl Niederlande - kc	4,50 €/kg
380.....kg	Pastinaken Deutschland - Demeter	5,85 €/kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo Spani	12,50 €/kg
500.....Bund	Petersilie, Bund Deutschland - Demet	1,85 €/Bund
382.....kg	Petersilienwurzel, kg Niederlande -	6,70 €/kg
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
541.....Stück	Rettichkresse, rot Deutschland - EG-	1,30 €/Stück
344.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr Frankreich	3,30 €/Stück
340.....kg	Rote Bete, Kilo regional eig. Anbau - Bi	3,50 €/kg
201.....St.	Salat 1 regional eig. Anbau - Bioland	2,10 €/St.
433.....kg	Schalotten Deutschland - Bioland	5,90 €/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 Stück regional - Bio	2,90 €/St.
118.....St.	Steckrüben, ca . 800g+ Deutschland	3,50 €/St.
1150.....Schale	Suppengemüse regional eig. Anbau -	3,50 €/Schale
711.....kg	Tomaten regional - Bioland	5,20 €/kg
155.....St.	Wirsing, Stück Deutschland - Bioland	3,60 €/St.
1200.....kg	Zucchini, Kilo regional eig. Anbau - Biol	3,25 €/kg
400.....kg	Zwiebeln Deutschland - Naturland	3,30 €/kg
411.....kg	Zwiebeln, rot Niederlande - kontr. Bio-	3,80 €/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	5,40 €/kg
1980.....Stück	Datteln, 250gr Tunesien - Demeter	3,60 €/Stück
1978.....kg	Feigen, schwarz kg Frankreich - koni	19,90 €/kg
1955.....Stück	Granatapfel, St Spanien - kontr. Bio-An	2,35 €/Stück
1960.....Stück	Kaktusfeigen Italien - kontr. Bio-Anbau	1,35 €/Stück
1645.....kg	Limetten Mexico - kontr. Bio-Anbau	10,50 €/kg
1944.....Stück	Mango, Stück Spanien - kontr. Bio-Anb	3,35 €/Stück
1790.....Stück	Melone Canari Spanien - Consejo Reg	3,60 €/Stück
1600.....kg	Orangen Südafrika - kontr. Bio-Anbau	6,50 €/kg
1677.....kg	Pflaumen rot oder gelb, Kilo Span	4,10 €/kg
1711.....kg	Trauben blau Deutschland - kontr. Bio-	6,40 €/kg
1733.....kg	Trauben KERNLOS Italien - Demeter	7,50 €/kg
1722.....kg	Trauben weiß Spanien - kontr. Bio-Ant	4,60 €/kg
1866.....kg	Walnüsse, frisch Frankreich - kontr. B	13,90 €/kg
1644.....kg	Zitronen Italien - Demeter	6,20 €/kg
1666.....kg	Zwetschgen, Kilo Deutschland - Dem	6,30 €/kg

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

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