

Produktduktinfo KW 39/20

So was haben wir hier noch nicht oft gesehen. Die Gärtner haben ein paar Beetreihen der für uns neuen **Kartoffelsorte Optima** ausprobiert und das Ergebnis war mehr als optimal. Kartoffeln von fast **anderthalb Pfund** Stückgewicht sind zuviel für unsere normalen Kartoffeltüten. Wie wird man der Menge Herr? In den Kisten dieser Woche haben wir die größten als **Backofenkartoffeln** gepackt. Das ist eine leicht zuzubereitende Mahlzeit und lecker. Viele verschiedenen Toppings sind möglich. Wir haben auf unserem Rezeptblatt einige Anregungen für Sie.

Immer wieder kommen **Nachfragen** zu unserem **Papier**. Manche Kunden haben durch die Ähnlichkeit mit Backtrennpapier den Verdacht, unser Papier könnte behandelt sein. Ist es aber nicht. Wir haben uns, bevor wir vor ein paar Jahren umgestellt haben, viel Mühe gemacht und lange recherchiert. Das von uns benutzte **Pergamyn** kennen viele noch als Trennpapier aus alten Fotoalben oder Abdeckung in Pralinschachteln. Das ungebleichte Papier aus frischem Zellstoff wird für uns auf ein Maß geschnitten, dass gut in die Kisten passt. Der Zellstoff ist extra langfaserig. So sind die Hüllen für die Kisten besonders **nassfest**. Die sehr glatte Oberfläche entsteht durch schwere Edelstahlwalzen im letzten Produktionsschritt. Ungebleichtes Pergamyn ist leicht recyclebar. Wegen der fehlenden chemischen Ausrüstung können Sie es sogar **bedenkenlos kompostieren**.

Natürlich nehmen wir das Papier auch gerne zurück. Dann bekommt es bei uns ein **zweites Leben**, indem wir empfindliches Gut wie z.B. Flaschen in Ihrer Lieferung damit polstern. Sie können dazu den gefalteten Bogen einfach in der geklappten Kiste lassen. Produkte aus **Altpapier** sind wegen der darin enthaltenen Rückstände an Mineralölprodukten aus Druckfarben **nicht lebensmittelecht** und daher in unseren Augen ungeeignet. Unsere **Verschlusskleber** sind auch aus **Papier** und **wiederablösbar**. Dann können wir die Verpackung noch einmal öffnen um sie zu kontrollieren und, falls nötig, noch Artikel nachlegen.

Alle Plastikschaalen, 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!

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

Backofenkartoffeln (Grundrezept)

Die Kartoffeln unter fließend Wasser sauber bürsten und ungeschält noch feucht stückweise in Alufolie wickeln (alternativ in Pergamyn aus unserer Kiste - dann aber zwei- bis dreifach fest wickeln, damit Dampf nicht entweichen kann). Backofen auf 200C vorheizen und die Kartoffeln ca 70 Minuten backen, bis ein Holzstäbchen leicht hineingleitet. Sehr dicke Kartoffeln brauchen vielleicht eine Viertelstunde mehr.

Die Kartoffeln werden vor dem Servieren der Länge nach mit einem scharfen Messer durch die Umhüllung tief eingeschnitten. Danach presst man die Kartoffel von den spitzen Seiten her fest zusammen, damit sie sich öffnen und das Innere gelockert wird (bitte ein Handtuch benutzen - heiß!). In jede Kartoffel kommt ein dickes Stück Butter (oder ein leckeres Öl nach Wahl) und Salz. Danach kann man die Kartoffeln noch zusätzlich mit Toppings versehen.

Toppings zu Ofenkartoffeln

Waldorfsalat *Staudensellerie* und *Äpfel* würfeln. *Walnüsse* grob hacken, untermischen und mit *Mayonnaise* (frisch oder aus dem Glas) anmachen. Evtl. mit etwas Milch, Sahne oder Wasser etwas verdünnen. Würzen mit Pfeffer aus der Mühle

Kräuterrahm *Sauerrahm* mit gemischten, gehackten *Kräutern*, etwas *Knoblauch*, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker verrühren

Salsa fresca *Tomaten*, *Gurken*, *Zwiebeln*, *Knoblauch*, *Chili* und *Paprika* sehr fein würfeln. Mit Weinessig und viel Olivenöl anmachen. Abschmecken mit viel gehackter *Minze*, geröstetem Kreuzkümmel und Salz

Tzatziki *Gurken* sehr grob raspeln, etwas salzen und 30 Minuten ziehen lassen - auf einem Sieb abtropfen. Griechischen *Joghurt* (10%) oder halb Vollmilchjoghurt/halb *Quark* mit den Gurken mischen. Würzen mit Knoblauch, Pfeffer und Olivenöl. Salzen nicht mehr nötig.

Spitzkohlsalat *Kohl* fein hobeln und 30 Minuten einsalzen, dann durchkneten und Flüssigkeit auspressen. Mit fein geschnittener *Zwiebel* oder *Lauch* und *Petersilie* mischen. Anmachen mit Weinessig, Öl und scharfem Senf. Eventuell ein paar knusprig gebratene Speckwürfel untermischen.

Butternut-Kürbis mit Champignon-Walnuss-Füllung

1 Butternusskürbis, 100g Champignons, 30g Walnusskerne, 200g Schmand, 100g Frischkäse, Öl, Salz und Pfeffer, Muskat, Thymian, Rosmarin

Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Den Kürbis der Länge nach halbieren und die Kerne entfernen.

Anschließend noch etwas Fruchtfleisch entfernen, damit mehr Füllung in den Kürbis passt. Auf ein Backblech legen, Fruchtfleisch gitterförmig einschneiden, mit Öl bepinseln und mit Salz und Pfeffer würzen. Im Ofen bei 180 °C ca. 30 Minuten backen. In der Zwischenzeit die Champignons und die Walnusskerne hacken. Mit Kürbisfleisch, Frischkäse und Schmand verrühren, Würzen mit Thymian, Rosmarin, Salz, Pfeffer und Muskat. Kürbishälften mit der Masse füllen und bei 180 °C Umluft noch mal 20 Minuten backen.

Herbstrübchen in Petersilienbutter

1 EL Butter, 1Bd. Herbstrübchen, Blätter von den Rübchen, ca. 50 ml Wasser, 1/2 TL Zucker, Salz, Pfeffer, etwas Chilipulver, 2 Frühlingzwiebeln / 2 Knoblauchzehen, 1 Handvoll Petersilie, 4 EL Sahne

Rübchen bürsten, halbieren und in Scheiben schneiden. Rübchenblätter, Petersilie und Frühlingzwiebeln/Knoblauch hacken. Butter in einem großen Topf zerlassen und Rübchen darin von allen Seiten anschmoren. Mit wenig Wasser ablöschen und die Blätter zugeben. Ungefähr 10 Min. in sehr wenig Flüssigkeit schmoren lassen. Mit Salz, frisch gemahlenem, schwarzem Pfeffer, Zucker und etwas Chilipulver abschmecken. Sahne zugeben und mischen. Jetzt Petersilie und Frühlingzwiebeln/ Knoblauch zugeben und durchrühren.

Warmer oder kalter Rote Bete-Ziegenkäse-Salat

500g Rote Bete, 1 Kartoffel, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Rolle Ziegenfrischkäse 3 Olivenöl, 2 Balsamico, 1 Handvoll Sonnenblumen-Kerne, 2 Handvoll Granatapfelkerne, n. B. Salz und Pfeffer

Zuerst die Kartoffel schälen, in kleine Würfel schneiden und kochen, bis sie weich ist. Währenddessen die Rote Bete Scheiben vierteln, Zwiebel und Knoblauch fein würfeln und den Granatapfel entkernen. Nun die Kartoffel mit den Roten Beten in einer Pfanne kurz braten, anschließend mit Zwiebel und Knoblauch vermengen und mit Balsamico, Olivenöl, Salz und Pfeffer anmachen. Zum Schluss die Granatapfelkerne und den Ziegenfrischkäse in Flocken darüber streuen. Sonnenblumenkerne geröstet oder roh drüber streuen.

Lauch-Nudeln

300g (Band)Nudeln, 1Stange Lauch, 1 EL Butter, 100ml Weißwein, 250ml Sahne, Salz u. Pfeffer u. Muskat, 100g Parmesan

Nudeln al dente garen, abschrecken und abtropfen lassen. Lauch putzen und in Ringe schneiden in Butter dünsten mit Wein ablöschen und Sahne angießen. Etwas einkochen lassen und mit Salz + Pfeffer + Muskat würzen. Die Bandnudeln mit der Lauchsoße mischen und mit Parmesan gerieben, bestreut servieren.

**** ABO Gemüse Salat Obst**

von 21.09.2020 bis 27.09.2020

Kartoffel

40.....kg	Backofen Kartoffeln ca 3-500gr regional eig	2,40 €/kg - Bioland
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	6,50 €/kg
1001.....kg	Avocado Peru - kontr. Bio-Anbau	9,90 €/kg
386.....kg	Bataten Spanien - Consejo Regulador de	3,95 €/kg
688.....kg	Bratpaprika Spanien - kontr. Bio-Anbau	11,90 €/kg
100.....kg	Brokkoli Deutschland - Gäa e.V.	7,90 €/kg
1311.....kg	Buschbohnen regional eig. Anbau - Bic	6,90 €/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 700gr+ Niederl	3,30 €/St. Nied
1010.....kg	Fenchel Deutschland - Bioland	6,50 €/kg
445.....Bd.	Frühlingszwiebeln, Bund regional e	2,50 €/Bd. ind
422.....kg	Gemüsezwiebeln kg Spanien - konti	2,99 €/kg
911.....St.	Gurke Schlangen Niederlande - kontr.	1,70 €/St.
351.....Bund	Herbstrübchen, Bund regional eig. A	2,90 €/Bund
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 iol
1222.....St.	Kürbis, Butternut St 0,8-1,2kg Spa	2,90 €/St. -Anbau
591.....kg	Kurkuma frisch Peru - kontr. Bio-Anba	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 - Demete	4,80 €/kg
634.....kg	Paprika bunt/grün, regional region	6,80 €/kg
622.....kg	Paprika gelb II Wahl Niederlande - ko	4,50 €/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	7,90 €/kg
380.....kg	Pastinaken Deutschland - Demeter	6,20 €/kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo Spani	12,50 €/kg unbau
500.....Bund	Petersilie, Bund Deutschland - Demet	1,85 €/Bund
382.....kg	Petersilienwurzel, kg Niederlande -	6,50 €/kg iu
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 Niederlande - Demeter Nie	5,30 €/kg
541.....Stück	Rettichkresse, rot Deutschland - EG-	1,30 €/Stück
344.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr Niederlan	3,30 €/Stück iu
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	2,20 €/Stück
433.....kg	Schalotten Deutschland - Bioland	5,90 €/kg
388.....kg	Schwarzwurzeln Niederlande - kontr.	5,50 €/kg
332.....Stk	Sellerie mit Grün regional eig. Anbau	2,80 €/Stk
188.....Stk	Spitzkohl, Stück ca 650gr+ Deutsch	3,70 €/Stk
1322.....kg	Stangenbohnen regional eig. Anbau -	6,90 €/kg
335.....St.	Staudensellerie Stück Deutschland	3,70 €/St.
118.....St.	Steckrüben, ca . 800g+ Deutschland	3,65 €/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	3,20 €/kg
400.....kg	Zwiebeln Deutschland - Naturland	3,10 €/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 regional - Bioland	4,50 €/kg
1980.....Stück	Datteln, 250gr Tunesien - Demeter	3,60 €/Stück
1978.....kg	Feigen, schwarz kg Spanien - Conse	18,90 €/kg
1955.....Stück	Granatapfel, St Spanien - kontr. Bio-An	1,70 €/Stück
1645.....kg	Limetten Mexico - kontr. Bio-Anbau	10,50 €/kg
1944.....Stück	Mango, Stück Spanien - kontr. Bio-Anb	3,30 €/Stück
1600.....kg	Orangen Spanien - kontr. Bio-Anbau	6,20 €/kg
1677.....kg	Pflaumen rot oder gelb, Kilo Span	5,20 €/kg Anbau
1711.....kg	Trauben blau Deutschland - Bioland	6,40 €/kg
1733.....kg	Trauben KERNLOS Italien - Demeter	7,50 €/kg
1722.....kg	Trauben weiß Italien - ICEA	5,30 €/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	6,90 €/kg
Würzmittel, Öle & Fertiggerichte		
11850.....x 500g	Sauerkraut servierfertig 500gr Di	2,70 €/x 500g