

Produktduktinfo KW 40/20

In dieser Woche finden sich die ersten **Zitrusfrüchte** (Satsumas) in Ihren Kisten. Die Schalen sind noch recht grün, die Früchte aber schon reif, süß und aromatisch. **Satsumas** reifen auch unter rauen Bedingungen früher als andere Zitrusfrüchte heran. Wie Blätter im Herbst erst rot werden, wenn es nachts kühl und tagsüber noch warm ist, setzt die Bildung der orangen Farbe in den Schalen der Citrusfrüchte erst ein, wenn die **Nächte kalt** werden. Ist Ihnen schon mal aufgefallen, dass Zitronen im Sommer grün sind? Auch das kommt daher. Der Farbstoff (Anthocyan) wird erst bei einer bestimmten Differenz der Tag/Nach Temperatur gebildet. In den **Tropen** bleiben die **Citrusfrüchte** übrigens immer **grün**. (Citrusfrüchte aus konventionellem Anbau sind jetzt schon leuchtend orange, diese Früchte werden aber künstlich gereift).

Mit dem Beginn der ersten feucht-kühlen **Herbstperiode** gibt es die **letzten** paar **Stangen** und **Buschbohnen** in den Sortimenten. Ab jetzt wird es nachts zu kühl und die Nächte werden länger. Die **Tomaten** in den Gewächshäusern sind geschützt und bekommen durch die Folie noch mehr **Wärme**. Wenn kein Frost kommt, gibt es bis Ende Oktober noch Tomaten aus dem Vorgebirge.

Aus dem Freiland kommen die letzten **Sommersalate**. Jetzt, zum Herbstbeginn gibt es nicht mehr so viele **Nützlinge**, die **Blattläuse** dezimieren. Auch **Raupen** machen sich gerne über das immer noch frische, zarte Grün her und sind von den Kollegen an der Waage oft nicht zu sehen. Damit müssen wir leider leben, denn **Gift** dagegen spritzen können und wollen wir nicht. Wer also gerade ein paar mehr **Bewohner** im Salat findet, dem bleibt nichts übrig, als gründlich und zwei oder dreimal zu waschen.

Der Anfang ist gemacht. Unter Corona Auflagen haben wir mit einer kleinen Kundengruppe zwei Veranstaltungen durchgeführt. Zum **Tag des Wanderns** am 18. September hat unser Mitarbeiter Tobias Riegel einer Gruppe von zwölf Kunden shirin yoku = **Waldbaden** angeboten. Auf dem Programm des nächsten Tages stand eine Einführung ins **Gesundheitswandern**. Beide Veranstaltungen waren eine Kooperation mit dem Deutschen Wanderverband und den Deutschen Waldtagen. Die Touren sind so gut angekommen, dass Tobias sie vielleicht regelmäßig für uns mit ins Veranstaltungs-Programm aufnimmt.

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

Gebratener Kürbis auf Blattsalat

1 kleiner Kürbis, ¼ Endiviensalat, Öl, Essig, Salz, gemahlenem Pfeffer, 1 Knoblauchzehe, Salz, etwas Paprikapulver, wenig Öl

Kürbis halbieren und die Kerne entfernen. Danach in dünne (ca. 0,5 cm) Scheiben schneiden. Salat gründlich waschen und in kleine Stücke zerpfeifen. Aus Öl, Essig, Salz, gemahlenem Pfeffer und etw. zerdrücktem Knoblauch eine Marinade mixen und diese gut mit dem Salat vermischen. Die Kürbisscheiben in Öl wälzen, mit Salz + Paprikapulver und auf einem Blech verteilen und bei 180°C braten bis sie leicht gebräunt sind. Noch warm auf dem Salat schön anrichten und mit Brot als Beilage servieren.

Italienisches Kürbisrisotto

1 Zwiebel, 500g Kürbis, 250g Reis, Ca 1/2 L Brühe, 1 Glas Weißwein, Salz, Pfeffer, n.B. Butter/Olivenöl, Parmesankäse

Zwiebel schälen, klein schneiden und zusammen mit Kürbis, geputzt und gewürfelt in Olivenöl glasig andünsten. Reis dazugeben und kurz anbraten. Mit Brühe und Wein ablöschen. Wenn das Wasser verkocht ist, nachschütten, ab und zu umrühren bis der Reis gar ist. Mit Salz + Pfeffer und n.B. etwas Butter oder Olivenöl abschmecken. Vor dem Servieren frisch geriebenen Parmesan unterrühren.

Großer gemischter Salat

2-3 Möhren, 1 Bd. Rübchen, 1 Rettich, 1 Salat, 5 EL Olivenöl, 3 EL Essig, Salz, Pfeffer

Möhren ganz klein würfeln, Rübchen in feine Scheiben schneiden, Blätter in feine Streifen schneiden, Rettich ebenfalls in feine Scheiben oder Stäbchen schneiden, Blätter in Streifen. Salat zerteilen. Aus Essig, Öl, Salz + Pfeffer eine Sauce herstellen. Rübchen, Möhren und Rettich in einer Schüssel mit der Sauce eine halbe Stunde marinieren. Die Blätter und den Salat erst kurz vor dem Servieren dazugeben und unterheben.

gebrannter Spitzkohl aus dem Backofen

1-2 Chilischoten, 2 große Knoblauchzehen, ein daumengroßes Stück Ingwer, Olivenöl, 1 Kopf Spitzkohl, Butter, Zitronensaft, etwas Salz

Chili zusammen mit Knoblauch und Ingwer hacken mit etwas Olivenöl mischen und zur Seite legen. Den Spitzkohl senkrecht halbieren und den Strunk herausschneiden. Den Boden einer Gußpfanne mit Öl bedecken und mit Salz bestreuen. Darin den Kohl mit den Schnittseiten nach unten sehr heiß anbraten (Achtung - das qualmt mächtig). Die Schnittflächen müssen dunkelbraun/fast schwarz werden. Dabei karamellisiert der ausgetretene Zellsaft. Das dauert ca fünf bis sechs Minuten. Dann Knoblauch / Chili/ Ingwer in

der Pfanne verteilen und die Oberseite des Kohls dünn mit Öl bepinseln. Im vorgeheizten Ofen bei 190C (Umluft) in der Pfanne 20-25 Minuten backen, bis die Oberfläche hellbraun wird. Danach die Hälftendrehen und einen EL Butter darauf geben. Nochmal für ca acht Minuten in den Ofen und die Temperatur auf 160C senken. Zitronensaft auf die Hälften geben und den gebratenen Knoblauch/Chili/Ingwer darauf verteilen.

Rettich-Rübchengemüse mit Nüssen

1 Rettich, 3- 4 Rübchen, 2 Zwiebeln, 1 EL Öl, 125 g Sahne, 60 g Nüsse, 1/2 Bd. Petersilie

Rettich gut bürsten (n.B. schälen) und in Stifte schneiden. Zwiebeln fein hacken. Zwiebeln im Öl bei mittlerer Hitze glasig dünsten, die Rettichstifte zugeben und kurz mitbraten. Sahne über die Rettiche gießen und einmal aufkochen, zudecken und bei schwacher Hitze 5 Minuten garen, bis die Rettiche gerade eben bissfest sind. Nüsse und Petersilie hacken, das Gemüse damit mischen und servieren. Passt zu Reis oder Kartoffeln.

Rübchen-Rohkost

2-3 Rübchen

Rübchen in Fritten- dicke Stücke schneiden und mit einem Joghurtdip servieren. Oder: ohne Soße knabbern, neben Möhren, Fenchel. Kohlrabi oder anderem Rohkostgemüse. Kann neben diesen auch in Rohkost-Salaten, grob gerieben oder in feine Scheiben geschnitten, verwendet werden.

Glasierte Rübchen

1 Bd. Rübchen, 50 g Ingwer, 25 g Butter, 50 ml Weißwein, 1 TL Zucker + 1 Prise Salz

Rübchen mit Stielansätzen schälen und vierteln. Rübchenblätter in feine Streifen schneiden. Ingwer schälen und fein würfeln. Rübchen und Ingwer in Butter etwa 5-7 Minuten bei starker Hitze rundherum anbraten. Weißwein zugießen. Mit Zucker und Salz bestreuen und leicht karamellisieren lassen. Kurz vor dem Servieren Blattgrün zugeben.

Aubergine al la norma

500g Aubergine, 500g Nudeln, Olivenöl, Knoblauch, 500g passierte Tomaten, Basilikum, Pfeffer, Kapern, Pecorino oder Parmesan

Aubergine waschen und in Fritten schneiden. Mit Salz bestreut ca. ½ Std. ziehen lassen, dann gut ausdrücken. Olivenöl erhitzen und Auberginenfritten darin anbräunen. Knoblauch kurz mit braten dann Tomatensauce dazugeben. Mit Basilikum, Pfeffer und Kapern abschmecken, die gekochten Nudeln dazugeben unterrühren und mit Käse bestreut servieren.

** ABO Gemüse Salat Obst

von 28.09.2020 bis 04.10.2020

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 400.....kg
12.....Tüte	Kartoffeln, festk. 2,5kg regional eig	5,50 €/Tüte 411.....kg
22.....Tüte	Kartoffeln, mehlig 2,5 kg regional - l	6,60 €/Tüte

Gemüse

1110.....kg	Auberginen Spanien - kontr. Bio-Anbau	5,80 €/kg
1001.....kg	Avocado Kenia - kontr. Bio-Anbau	10,90 €/kg
386.....kg	Bataten Spanien - kontr. Bio-Anbau	4,20 €/kg
170.....St.	Blumenkohl, St weiß Deutschland - f	4,80 €/St.
688.....kg	Bratpaprika Spanien - kontr. Bio-Anbau	11,90 €/kg
100.....kg	Brokkoli Deutschland - Bioland	7,20 €/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.	1,75 €/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
1222.....St.	Kürbis, Butternut St 0,8-1,2kg Spa	3,70 €/St. -Anb
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	4,80 €/kg
622.....kg	Paprika gelb II Wahl Niederlande - ko	4,50 €/kg
633.....kg	Paprika grün II Wahl Niederlande - ko	4,20 €/kg
634.....kg	Paprika grün/bunt, regional region	6,80 €/kg
611.....kg	Paprika rot II Wahl Niederlande - konti	4,50 €/kg
612.....kg	Paprika spitz, rot Spanien - kontr. Bio	8,50 €/kg
380.....kg	Pastinaken Deutschland - Demeter	6,20 €/kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo Spani	14,50 €/kg
500.....Bund	Petersilie, Bund Deutschland - Demeter	1,85 €/Bund
382.....kg	Petersilienwurzel, kg Deutschland -	9,90 €/kg
966.....kg	Pilze Austernpilze, Kilo Deutschland	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
377.....Bd.	Radieschen regional eig. Anbau - Biolar	2,50 €/Bd.
541.....Stück	Rettichkresse, rot Deutschland - EG-	1,30 €/Stück
344.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr Niederlan	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.
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 Niederlande - kontr.	3,30 €/Stk
188.....Stk	Spitzkohl, Stück ca 650gr+ Deutsch	3,30 €/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	5,50 €/kg
755.....kg	Tomaten, Cherry Spanien - kontr. Bio	8,00 €/kg
1200.....kg	Zucchini, Kilo regional eig. Anbau - Biol	3,20 €/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 - Naturl	19,90 €/kg
1955.....Stück	Granatapfel, St Spanien - kontr. Bio-An	2,20 €/Stück
1922.....kg	Kiwi, Kilo Italien - kontr. Bio-Anbau	5,60 €/kg
1645.....kg	Limetten Mexico - kontr. Bio-Anbau	9,90 €/kg
1944.....Stück	Mango, Stück Spanien - kontr. Bio-Anb	3,05 €/Stück
1600.....kg	Orangen Spanien - kontr. Bio-Anbau	5,80 €/kg
1677.....kg	Pflaumen rot oder gelb, Kilo Span	4,50 €/kg
1635.....kg	Satsumas, grün, Kilo Italien - kontr. E	3,70 €/kg
1711.....kg	Trauben blau Italien - ICEA	5,30 €/kg
1733.....kg	Trauben KERNLOS Italien - ICEA	6,75 €/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	6,50 €/kg
1666.....kg	Zwetschgen, Kilo Deutschland - Natu	7,50 €/kg

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

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