

Produktduktinfo KW 41/20

Frisch vom Feld kommt eigener **Radicchio** in schönen, großen Köpfen, Der Verwandte des Chicorees wird in Deutschland erst seit Ende der 80er in größerem Umfang angebaut. Häufig wird er hierzulande nur als bloßer Farbtupfer unter andere Salat gemischt, während er in seiner Heimat Italien gerne **gegrillt, gebraten** oder als Zutat im Risotto genossen wird. Wie auch Chicoree ist er leicht bitter. Seine Farbe verdankt er dem temperatursensiblen **Anthocyan** (Sie erinnern sich vielleicht an die grünen Satsumas der letzten Woche). Erst wenn es kühl genug ist, färbt er sich komplett. So werden Sie an vielen Köpfen noch große, grünlich gefärbte **Hüllblätter** vorfinden.

Zum Herbst passt auch der **Romanesco** (das ist der grüne fraktale Blumenkohl). Hier empfehlen wir immer, die **Blätter mit zu verwenden**. Bestenfalls die äußeren Blätter und die eingetrockneten Enden sollten Sie entfernen, der Rest ist einwandfrei essbar, nahrhaft und manchmal sogar leckerer als die große **Blüte** (das ist der Teil des Kohls, den wir üblicherweise essen). Besonders gut schmeckt Romanesco, wenn man ihn in Röschen zerteilt (auch der Strunk in der Mitte kann aufgeschnitten werden) und mitsamt den in Streifen zerteilten Blättern langsam und lange in Olivenöl oder Butter brät. So kann man ihn auch gut im Ofen backen.

Endlich gibt es auch wieder **Spinat**. Wir haben im Sommer einige Bete gesät und der erste ist reif zur Ernte. Der Sommerspinat ist noch besonders **zart** und **mild**

Aus Spanien gibt es die ersten **Kaki** der Saison. Die Früchte werden noch **nicht vollreif** geerntet, um den Transport besser zu überstehen. Wenn Ihre Frucht noch nicht weich ist, lassen Sie sie noch ein paar Tage in der Küche liegen. Dann bauen sich auch die enthaltenen **Tannine** ab und die Kaki wird milder, weicher und süßer.

"Ein Auto weniger" ist ein Schlagwort vieler Fahrradfahrer. Wir wollen unseren Lieferservice noch nachhaltiger gestalten. Bereits jetzt gibt es einen E-Scooter, der mit Solarstrom von unseren Dächern gespeist wird und in Köln erreicht einige Kunden in engen Wohnvierteln Ihre Kiste schon längst mit per **Lastenrad**. Weitere werden folgen. Da wollen unsere Gärtner nicht zurückstehen. Unsere Felder liegen verstreut und stets gibt es Werkzeug, Gerätschaften und Bewässerungsteile zu transportieren. Bis jetzt erfolgten diese Bewässerungsfahrten mit dem Pkw. Warum also kein **Lastenrad** für die Landwirtschaft? Klimaveränderung spürt jede(r). In den zurückliegenden Sommern mussten wir immer mehr bewässern, auch kurzfristig. Auf dem Villerücken hier bei uns, sind viele Wanderer und Fahrradfahrer unterwegs. Da passen wir mit dem Fahrrad doch viel besser dazu. Haben Sie Erfahrung mit **Lastenrädern**? Schreiben Sie unserem Fahrradbeauftragten Tobias Riegel (t.riegel@bioland-apfelbacher.de). Wir freuen uns auf Ihre Ideen.

Lauchtarte

2 Stangen Lauch, 80 g Walnußkerne, 200 g süße Sahne, 2 Eier, Salz, Pfeffer, Muskat, etwas Zitronenschale

250g Mehl, 125 Butter, 1 gestr. TL Salz, 2-3 EL kaltes Wasser zu einem Mürbeteig (für eine Tarteform) zubereiten und ½ Std. kühl stellen.

Lauch putzen, waschen in Ringe schneiden in kochendem Salzwasser 2 Min. blanchieren. Abschrecken und abtropfen. Walnüsse hacken. Sahne mit den Eiern verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronenschale kräftig würzen.

Teig ausrollen, 4 Kreise (etwa Ø 13 cm) ausstechen. In vier gefettete Porzellan Förmchen (Ø 12 cm) legen. Rand hochziehen. Lauch, Walnüsse und Eiermasse mischen, auf die Förmchen verteilen. Bei 175 °C etwa 45 Minuten backen.

Pasta mit gebratenem Romanesco

1 kl. Romanesco, 1 gr. Knoblauchzehe, 1 Zwiebel, 1 Chilischote, 3-4 EL Olivenöl, 500g Pasta (Penne) Parmesan

Romanesco inklusive Strunk und Blätter in knapp 1cm dicke Scheiben schneiden. Mit Olivenöl, Knoblauch, Chili und Zwiebel und Salz nach Geschmack in eine weite Pfanne geben und bei milder bis mittlerer Hitze braten, bis alles leicht Farbe nimmt und der Kohl weich wird. Gegen Ende der Garzeit Nudeln al dente kochen. Die Nudeln mit der Romanescosmischung vermengen und mit Parmesan sowie Kräutern nach Belieben bestreuen.

Radicchio- Kartoffelpüree

0,5 kg Kartoffeln, 30 g Butter, Weißen Pfeffer, Geriebene Muskatnuss, ¼ Raddicchio

Kartoffeln schälen, vierteln, in Salzwasser 20 Minuten garen Käse reiben. Raddicchio putzen, waschen, in feine Streifen schneiden. Kartoffeln abgießen, Kochwasser auffangen. Mit Butter zu Püree stampfen, ca. die Hälfte des Kochwassers zugießen. Mit Pfeffer, Muskat würzen. Raddicchio unter den Kartoffelbrei mischen.

Risotto mit Radicchio und Orangen (4 Portionen)

2 Orangen, 2 EL Butter, 180g Schalotten, 350g Reis, 100ml tr. Weißwein, Gemüsebrühe, 1 TL Orangenabrieb, 1 MSP Nelkenpulver, 1 Lorbeerblatt, 500g Radicchio, 2 EL Olivenöl, 3 EL Wasser, Salz, Pfeffer, 100g Sahne, 1 Msp Vanille, Muskat, Parmesan

Orangen heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale einer Orange fein abreiben. Beide Orangen filetieren, dabei den Saft auffangen und ggf. Orangensaft zu 200 ml ergänzen. In einem Topf Butter zerlassen, die gewürfelten Schalotten und Reis zugeben und glasig anschwitzen. Mit Wein ablöschen und unter Rühren einkochen lassen. So viel Orangen-

saft und Brühe zugeben, dass der Reis knapp bedeckt ist. Orangenschale und Gewürze zugeben und unter Rühren bei kleiner Hitze köcheln lassen, bis die Flüssigkeit eingekocht ist. Immer wieder etwas Flüssigkeit zugeben, bis die gesamte Brühe aufgesogen und der Reis bissfest ist.

In der Zwischenzeit Radicchio vierteln, Strunk entfernen, in ca. 1 cm breite Streifen schneiden und in Öl in einer Pfanne kurz anbraten. Wenig Wasser zugießen und 5 Minuten garen. Mit Salz, Pfeffer würzen. Sahne und Radicchio mit Vanille, Muskat abschmecken und vorsichtig unter das Risotto heben. Risotto noch für ca. 5 Minuten im geschlossenen Topf ziehen lassen und mit den in mundgerechte Stücke geschnittenen Orangenfilets, Petersilie, Orangenabrieb und Parmesan bestreuen.

Spinatsalat

350g Spinat, 1 Frühlingszwiebel, Knoblauch n.B., Salz, Pfeffer, Olivenöl, n.B. ein spritzer Zitronensaft

Spinat putzen, waschen, trockenschleudern, etwas klein zupfen (wenn nötig) und in eine Schüssel geben. Frühlingszwiebel in Ringe schneiden und mit Knoblauch, über den Spinat geben. Olivenöl darüber träufeln und zuletzt mit Salz + Pfeffer würzen.

Rote Bete-Carpaccio mit Spinat in Senfdressing

2 Knolle Rote Bete, groß, gegart, 2-3 Handvoll Spinatblätter, 2 EL Petersilie, gehackt, 2 EL Sonnenblumenkerne, 1 EL Essig, 1 TL Senf, 3 EL Öl, Salz und Pfeffer, Zucker

Die Rote Bete in feine Scheiben schneiden und fächerartig auf die Teller legen. Den Spinat waschen und auf das Carpaccio geben. Das Dressing zusammenrühren und abschmecken. Nun das Carpaccio mit dem Dressing marinieren und die Kräuter und Sonnenblumenkerne darüber streuen. Frisch servieren.

Kartoffel - Lauchgratin mit Chinakohl

250g Kartoffeln, 2 Stg. Lauch, ½ Chinakohl, 2 EBl. Butter, Salz, 1 Messerspitze weißer Pfeffer, gemahlen, 1 Prise Muskatnuß, 1/4 l Milch, 2 EBl. Butterflocken, 100g Schafskäse, 2 EBl. gehackte Petersilie, 3 EBl. Creme Fraiche

Kartoffeln schälen, würfeln und in Salzwasser 15 Min. kochen. Lauch längs halbieren, waschen und in 3 cm lange Stücke schneiden. Lauch 2 min in Salzwasser blanchieren, abtropfen lassen. Kartoffeln und Lauch abgießen. Feuerfeste Form mit Butter fetten. Kartoffeln, Porree und fein geschnittenen Chinakohl einfüllen, vorsichtig mischen und mit Butterflockchen belegen. Milch, Creme fraiche und Gewürze gut verquirlen und mit Käse und Petersilie auf dem Gratin verteilen und goldgelb überbacken.

** ABO Gemüse Salat Obst

von 05.10.2020 bis 11.10.2020

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	6,50 €/kg
1001.....kg	Avocado	Kenia - kontr. Bio-Anbau	10,90 €/kg
386.....kg	Bataten	Spanien - Consejo Regulador de	3,95 €/kg
170.....St.	Blumenkohl, St weiß	Deutschland - E	4,70 €/St.
688.....kg	Bratpaprika	Spanien - kontr. Bio-Anbau	11,90 €/kg
100.....kg	Brokkoli	Deutschland - Bioland	6,90 €/kg
766.....Stück	Cherry-Tomaten, 250gr	Spanien - k	2,49 €/Stück
255.....kg	Chicoree	Niederlande - kontr. Bio-Anbau	7,90 €/kg
122.....St.	Chinakohl, Stück ca 700gr+	regional	3,30 €/Stück
1010.....kg	Fenchel	Deutschland - Bioland	6,50 €/kg
445.....Bd.	Frühlingszwiebeln, Bund	Deutschland	2,80 €/Bd.
422.....kg	Gemüsezwiebeln kg	Spanien - kontr.	2,99 €/kg
911.....St.	Gurke Schlangen	Niederlande - Demeter	2,50 €/St.
350.....kg	Herbstrübchen, weiß	regional eig. A	5,50 €/kg
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
1255.....Stück	Kürbis Backofenkürbis	Niederlande	3,50 €/Stück
1212.....Stück	Kürbis Hokkaido KLEIN 500gr+	regional	2,60 €/Stück
1222.....St.	Kürbis, Butternut St ca 700gr	Niederlande	2,50 €/Stück
591.....kg	Kurkuma frisch	Peru - kontr. Bio-Anbau	12,90 €/kg
833.....kg	Mangold, grün	Deutschland - Demeter	7,20 €/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 - kontr.	4,50 €/kg
633.....kg	Paprika grün II Wahl	Niederlande - kontr.	4,20 €/kg
611.....kg	Paprika rot II Wahl	Niederlande - kontr.	4,50 €/kg
380.....kg	Pastinaken	Deutschland - Demeter	6,20 €/kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo	Niederlande - Bio-Anbau	14,50 €/kg
500.....Bund	Petersilie, Bund	regional - Bioland	1,95 €/Bund
382.....kg	Petersilienwurzel, kg	Deutschland - Bioland	9,90 €/kg
966.....kg	Pilze Austernpilze, Kilo	Deutschland - Bioland	14,50 €/kg
988.....kg	Pilze Kräuterseitling	Deutschland - E	27,00 €/kg
955.....kg	Pilze Steinchampignons	Deutschland - E	12,50 €/kg
440.....kg	Porree, Kilo	regional eig. Anbau - Bioland	5,30 €/kg
277.....Stück	Radicchio, groß	regional eig. Anbau - E	2,30 €/Stück
377.....Bd.	Radieschen	Deutschland - Bioland	2,70 €/Bd.
378.....kg	Rettich weiß, Kilo	regional eig. Anbau	3,30 €/kg
541.....Stück	Rettichkresse, rot	Deutschland - EG-Kont	1,30 €/Stück
177.....Stück	Romanesco	Deutschland - Bioland	3,80 €/Stück
344.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr	Niederlande	3,30 €/Stück
340.....kg	Rote Bete, Kilo	regional eig. Anbau - Bi	3,10 €/kg
201.....St.	Salat 1	regional eig. Anbau - Bioland	2,10 €/St.
211.....Stück	Salat Endivie	regional eig. Anbau - Bioland	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	2,95 €/Stk
800.....kg	Spinat	regional eig. Anbau - Bioland	6,50 €/kg
188.....Stk	Spitzkohl, Stück ca 650gr+	Deutschland	3,60 €/Stk
335.....St.	Staudensellerie Stück	Deutschland	3,70 €/St.
118.....St.	Steckrüben, ca . 800g+	Deutschland	3,65 €/St.
1150.....Schale	Suppengemüse	regional eig. Anbau - Bioland	3,50 €/Schale
711.....kg	Tomaten	regional - Bioland	5,50 €/kg
1200.....kg	Zucchini, Kilo	Deutschland - Demeter	4,40 €/kg

Obst

1966.....Stück	Ananas, Stück	Elfenbeinküste - BCS	3,60 €/Stück
1500.....kg	Äpfel 1, diverse Sorten	regional - Bioland	3,90 €/kg
1501.....kg	Äpfel 2, diverse Sorten	regional - Bioland	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
1955.....Stück	Granatapfel, St	Spanien - kontr. Bio-Anbau	2,20 €/Stück
1933.....Stück	Kaki Stück	Spanien - kontr. Bio-Anbau	2,10 €/Stück
1922.....kg	Kiwi, Kilo	Italien - ICEA	7,90 €/kg
1645.....kg	Limetten	Dominikanische Republik - EG	9,90 €/kg
1944.....Stück	Mango, Stück	Spanien - kontr. Bio-Anbau	2,85 €/Stück
1600.....kg	Orangen	Spanien - Consejo Regulador de	5,60 €/kg
1677.....kg	Pflaumen rot oder gelb, Kilo	Spanien - kontr. Bio-Anbau	5,40 €/kg
1635.....kg	Satsumas, grün, Kilo	Italien - kontr. E	4,40 €/kg
1711.....kg	Trauben blau	Italien - ICEA	5,20 €/kg
1733.....kg	Trauben KERNLOS	Griechenland - kontr.	7,70 €/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

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

11852.....Stück	Apfel-Rotkohl servierfertig	Deutschland	2,20 €/Stück
11850.....x 500g	Sauerkraut servierfertig 500gr	Deutschland	2,70 €/x 500g