

Broccoli mit Tomaten überbacken

0,6 Kg Brokkoli, 3 - 4 Tomaten, 2 EL Olivenöl, 1-2 Zwiebeln, Salz, Pfeffer, Thymian, Rosmarin u. Oreganum, ca. 80g Hartkäse

Brokkoli waschen, die Stiele schälen, dickere Strünke längs zerteilen, in einen flachen Topf mit ca. 1cm Salzwasser geben und 4 Min. zugedeckt dünsten. Tomaten vierteln. In einer Pfanne Öl erhitzen Zwiebeln gewürfelt darin goldbraun braten. Eine Auflaufform fetten, den abgetropften Brokkoli hinein geben, Tomatenviertel und Zwiebeln darüber verteilen und alles mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen. Mit Käse bei 180°C überbacken bis der Käse leicht gebräunt ist.

Spitzkohlgemüse mit Ofenkartoffeln

1 kg Kartoffeln, 400g Möhren, 1-2 Zucchini, 3 EL Öl, (1 TL Kümmel), 1 TL Salz, 1 Spitzkohl, 1 EL Öl, 1 EL Zwiebelwürfel, Salz, Pfeffer, 250g Quark, ½ Tasse Milch, etwas saure Sahne oder Olivenöl, Salz und Pfeffer, 1 Bd Schnittlauch, 1 zerdrückte Knoblauchzehe

Kartoffeln gut waschen, sauber bürsten, eventuell schälen, halbieren, Möhren putzen und in Stäbchen schneiden, Zucchini grob würfeln und gemeinsam mit Möhren und Kartoffeln mit Öl in einer Schüssel vermengen, bis alles gut mit Öl benetzt ist. Kartoffeln mit der Schnittfläche nach unten auf ein gefettetes Blech setzen, Rest darum verteilen und bei 220°C ca. 40 Min. backen. Mit Kümmel (kann auch durch Sesam oder Kräuter provencale ersetzt werden) und Salz bestreuen. Spitzkohl waschen, in Streifen schneiden und trocken schleudern. Öl erhitzen, Zwiebelwürfel darin glasig anbraten, Spitzkohl zu den Zwiebeln geben und ca. 5 Minuten dünsten. Der Kohl sollte noch hellgrün sein und Biss haben. Mit Salz + Pfeffer abschmecken. Quark mit Milch, etwas saurer Sahne oder etwas Olivenöl glatt rühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen geschnitten unterheben. Evtl. zerdrückte Knoblauchzehe begeben. Zum Gemüse reichen.

Auberginen-Aufstrich

2 Auberginen, 3 EL Olivenöl, 2-4 Knoblauchzehen, 100 g Schafskäse, 5 EL gem. Mandeln, 1 EL Zitronensaft, Pfeffer, frische Petersilie

Auberginen waschen und längs halbieren. Die Schnittflächen mit Öl einpinseln. Ein Blech mit Backpapier auslegen und die Auberginen mit der Schnittfläche nach unten drauflegen. Etwa 30 Minuten garen. Die noch heißen Auberginen schälen. Knoblauchzehen schälen und mit den Auberginen und dem Schafskäse pürieren. Mit Mandeln, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Petersilie abschmecken. Kalt stellen (Hält mind. 2-3 Tage) Beilagen: zu frischem Baguette
Tipp: statt Schafskäse : Joghurt /Schmand/Saure Sahne.
Kreuzkümmel, Chili, Ingwer und Koriander passen auch sehr gut!

Ratatouille, einfach vom Blech

1 Zwiebel, 2 Möhren, 2 mittelgroße Auberginen, 2 Zucchini, 1-2 rote Paprika, 5 EL Öl, Salz, Pfeffer, Rosmarin, 2-3 Knoblauchzehen, 3-4 Tomaten

Alles Gemüse, außer den Tomaten, würfeln, Öl mit Salz, Pfeffer und Rosmarin in große Schüssel geben, Gemüse dazugeben und alles gut vermischen, bis alles mit Öl benetzt sind. Knoblauch schälen und über das Gemüse pressen. Gemüse auf einem Backblech verteilen. Tomaten halbieren, (bei Bedarf häuten) und dazulegen. 35 - 40 Min. bei 230°C garen. Die Ratatouille heiß, lauwarm oder kalt mit Aioli und Weißbrot servieren.

Spinatsalat

250g Spinat, 1 Teelöffel Senf, etwas Muskat, Pfeffer + Salz, 1-2 EL Essig, 4 EL Sonnenblumenöl, 2 Scheiben Brot, 30g weiche Butter, 2 Knoblauchzehen

Spinat gut waschen und Rosetten zerteilen. Senf, Muskat, Pfeffer, Salz, Essig mit dem Schneebesen gut verrühren, Öl begeben, gut rühren und die Sauce unter den Spinat mischen. Butter und Knoblauch mischen, die Brotscheiben beidseitig damit bestreichen und in der Bratpfanne knusprig backen. In Würfel schneiden und über den Salat streuen. Sofort servieren.

Tipp: ein rohes Eigelb in der Vinaigrette verschlagen. Ganz besonders lecker!

Überbackener Spinat

1 kg Spinat, Salz und Pfeffer, mind. 4 EL Semmelbrösel, 4 EL Olivenöl

Spinat waschen, putzen, fein hacken und in eine gut mit Olivenöl ausgestrichene Backform geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Semmelbrösel über den Spinat streuen, der Auflauf muss schön dick bestreut sein, und mit Olivenöl beträufeln. Im vorgeheizten Backofen bei 190°C etwa 50 Min. garen.

Butter und Knoblauch mischen, die Brotscheiben beidseitig damit bestreichen und in der Bratpfanne knusprig backen. In Würfel schneiden und über den Salat streuen. Sofort servieren.

Zucchini-gemüse

0,5 Zucchini, 4 EL Olivenöl, 4 Knoblauchzehen

Zucchini waschen, nach Belieben schälen und klein würfeln. Knoblauch in Scheiben schneiden. Olivenöl erhitzen. Zucchiniwürfel und Knoblauch hinzu und 20 Min. bei kleiner-mittlerer Hitze schmoren lassen. Ganz wichtig: Deckel geschlossen lassen. Zum Schluß mit Salz + Pfeffer würzen.

Zuckererbsen in Knoblauchbutter

150 g Zuckererbsenschoten, 2 EL Butter, 1 - 2 Knoblauchzehen, 1 EL Petersilie

Zuckererbsenschoten Spitzen entfernen und abgefädelt, waschen und in reichlich Salzwasser 1-2 Min, garen, abgießen und abtropfen lassen. Butter erhitzen und klein gehackten Knoblauch darin schwenken und über die Zuckerschoten gießen. Mit fein gehackter Petersilie bestreuen.

Produktinfo: KW 24/18

...und schon vorbei. Die **Erdbeersaison** ist bei uns schon wieder beendet und wir haben nicht mehr genug um die Selbstpflücke fortzuführen, nur noch ein paar Schalen für die Regiokisten sind übrig. So mögen wir das - ein paar Wochen Fülle und dann freuen aufs nächste Jahr. Dafür kommen jetzt andere gute Sachen. Wir haben den ersten **eigenen Brokkoli**. Aber nur kurz, weil er die Hitze und Trockenheit des Sommers nicht verträgt. Die nächsten Sätze gibt es dann erst wieder im späten Sommer/frühen Herbst. Dazu kommen die ersten **Zuckerschoten** (wichtig: immer fädeln, sonst machen sich die Fasern unangenehm beim Kauen bemerkbar) und **Zucchini**, die ab sofort auch aus dem eigenen Anbau stammen.

In dieser Woche gibt es voraussichtlich auch die **ersten eigenen Kartoffeln**. Noch sehr **zartschalig**, werden wir sie zunächst nur kiloweise verkaufen. Die Belanas von Volker Gauchel sind ja auch immer noch schmackhaft. In ca. zwei bis drei Wochen, werden wir dann den ganzen Kartoffelbedarf aus dem eigenen Anbau decken können - darauf freuen wir uns schon sehr.

Es war ja in letzter Zeit **ungewöhnlich warm**. Das tat den Frühlingsprodukten, die jetzt wachsen, bei der Auslieferung nicht gut - vor allem, wenn die Kiste in der Sonne stand. Sie können dem Fahrer gerne **ein feuchtes Handtuch** bereitlegen, das er über die Kiste breitet. Durch die Verdunstungskälte wirkt das Tuch kühlend und hält die Ware länger frisch. Alternativ gibt es in unserem Shop wiederverwendbare **Thermohauben** (15 Eur/St.) aus sehr stabiler, silberfarbener Noppenfolie. Über die Kiste gestülpt, halten sie die Waren einige Zeit angenehm kühl und sind auch bei Regen und im Winter ein hervorragender Schutz. Bitte legen Sie dem Fahrer noch etwas zum Beschweren bereit. Die Hauben haben bei Sommergewittern hervorragende Flugeigenschaften.

Steinobst wie Aprikosen, Nektarinen, Pfirsiche bitte immer im Kühlschrank aufbewahren!

ABO Gemüse Salat Obst

von 11.06.2018 bis 17.06.2018

Kartoffel

102.....Tüte	Kartoffeln, festk._1,5kg	Deuschlan	2,95 €/ Tüte
103.....Tüte	Kartoffeln, festk._2,5kg	Deutschlan	4,80 €/ Tüte
105.....Tüte	Kartoffeln, vorw. festk._5,0kg	Det	9,20 €/Tüte

Gemüse

451.....kg	Auberginen	Spanien - kontr. Bio-Anbau	4,20 €/ kg
452.....kg	Avocado, Hass	Peru - Consejo Regular	9,90 €/ kg
386.....kg	Bataten	Spanien - kontr. Bio-Anbau	6,50 €/ kg
477.....kg	Bratpaprika	Spanien - kontr. Bio-Anbau	12,50 €/ kg
203.....kg	Brokkoli	regional eig. Anbau - Bioland	4,50 €/ kg
295.....kg	Chicoree	Niederlande - SKAL	7,50 €/ kg
211.....Stück	Chinakohl, Stück	Niederlande - SKAL	3,40 €/ Stück
532.....Bund	Dill, Bd	Deutschland - Demeter	1,79 €/ Bund
536.....Bund	Estragon, Bund	regional eig. Anbau - E	1,90 €/ Bund
580.....kg	Fenchel	regional eig. Anbau - Bioland	4,50 €/ kg
467.....kg	Fleischtomaten	Italien - ICEA	5,85 €/ kg
228.....Stk	Früh Spitzkohl, Stück	Niederlande - :	3,40 €/ Stk
219.....Stück	Früh Weißkohl, St	Deutschland - Biola	3,85 €/ Stück
217.....Stück	Früh Wirsing, Stück	Deutschland - Bi	3,60 €/ Stück
254.....kg	Gemüsezwiebel kg	Spanien - kontr.	2,70 €/ kg;
455.....Stück	Gurke Schlangen	Niederlande - SKAL	1,50 €/ Stück
565.....kg	Ingwer	China - kontr. Bio-Anbau	11,90 €/ kg
256.....Stück	Knoblauch-KNOLLE, frisch	Frankrei	14,90 €/ kg
204.....Stk	Kohlrabi Stück	regional eig. Anbau - Bi	1,60 €/ Stk
522.....Bund	Koriander, Bund	Deutschland - Demet	1,95 €/ Bund
540.....Stück	Kresse Schale	Deutschland - kontr. Bic	0,85 €/ Stück
331.....kg	Möhren - neue Ernte	Italien - kontr. E	3,10 €/ kg
209.....Stk	Pak Choi, Stück	Deutschland - Bioland	2,90 €/ Stk
472.....kg	Paprika rot II. Wahl	Niederlande - SKA	7,20 €/ kg
476.....kg	Paprika, gelb II. Wahl	Niederlande - S	7,20 €/ kg
480.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo	Spani	15,50 €/kg <small>inbau Ums</small>
533.....Bund	Petersilie, Bund	Deutschland - Demet	1,80 €/ Bund
395.....kg	Pilze Austernpilze, Kilo	Deutschlan	16,99 €/ kg
399.....kg	Pilze Kräuterseitling	Deutschland - E	27,00 €/ kg
390.....kg	Pilze Steinchampignons	Deutschlan	11,90 €/ kg
260.....kg	Porree, Kilo	Spanien - kontr. Bio-Anbau	4,90 €/ kg
338.....Stück	Radieschen	regional eig. Anbau - Biolar	1,70 €/ Stück
541.....Stück	Rettichkresse, rot	Deutschland - kon	1,30 €/Stück
577.....kg	Rhabarber	Deutschland - Demeter	4,75 €/ kg
538.....Bund	Rosmarin, Bund	regional eig. Anbau -	1,99 €/ Bund
351.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr	Niederlan	2,65 €/Stück <small>au</small>
341.....Bund	Rote Bete, Bund	regional eig. Anbau -	2,60 €/ Bund
340.....kg	Rote Bete, Kilo NEUE ERNTE	Spanier	2,60 €/kg <small>ibau Ums</small>
275.....kg	Rucola, lose	Deutschland - SKAL	19,90 €/ kg
267.....Stück	Salat 1	regional eig. Anbau - Bioland	1,90 €/ Stück
546.....Bund	Salbei, Bund	regional eig. Anbau - Biola	1,99 €/ Bund
8037.....Stück	Sauerkraut servierfertig 500gr	Di	2,20 €/ Stück <small>;</small>
355.....kg	Sellerie, kg	regional eig. Anbau - Biolan	3,00 €/ kg
413.....kg	Spinat	regional eig. Anbau - Bioland	4,50 €/ kg
576.....Schale	Suppengemüse	regional eig. Anbau -	2,50 €/ Schale
460.....kg	Tomaten	Niederlande - SKAL	4,50 €/ kg
465.....Stück	Tomaten, Cherry-Strauch 250gr	†	1,35 €/Stück
498.....kg	Zucchini, Kilo	regional eig. Anbau - Biol	3,90 €/ kg
251.....kg	Zwiebeln	Ägypten - kontr. Bio-Anbau	2,50 €/ kg
252.....Stk	Zwiebeln Bund	Deutschland - Demeter	2,79 €/ Stk

664.....kg	Aprikosen, Kilo	Spanien - Demeter	6,30 €/ kg
637.....kg	Bananen, Kilo	Dominikanische Republik	3,10 €/ kg
621.....kg	Birnen, div. Sorten	Argentinien - kontr.	4,40 €/kg
617.....Stück	Datteln, 250gr	Tunesien - kontr. Bio-Anl	3,50 €/ Stück
690.....Stück	Heidelbeeren, Schale 125gr	Spani	2,99 €/Stück <small>u</small>
673.....Stück	Mango, Stück	Burkina Faso - kontr. Bic	1,95 €/ Stück
781.....Stück	Melone Wassermelone, Stück	Sç	3,30 €/Stück <small>inbau</small>
784.....Stück	Melone, Galia Stück	Spanien - kontr.	4,30 €/ Stück
660.....kg	Nektarinen	Italien - ICEA	6,70 €/ kg
640.....kg	Orangen	Italien - ICEA	3,40 €/ kg
670.....kg	Pfirsiche, Kilo	Italien - ICEA	6,50 €/ kg
768.....kg	Walnüsse	Frankreich - kontr. Bio-Anbau	13,99 €/ kg
750.....kg	Zitronen	Spanien - Demeter	5,40 €/ kg

Obst

746.....Stück	Ananas, Stück	Chile - kontr. Bio-Anbau	3,65 €/ Stück
602.....kg	Äpfel 1, diverse Sorten	Chile - kontr	7,50 €/ kg
603.....kg	Äpfel 2, diverse Sorten	Niederlande	7,99 €/ kg