

### Kartoffel-Kohlrabi-Topf

500g Kartoffeln, 2 Knoblauchzehen, 2 Kohlrabi mit Blättern, 2 EL Öl, 200g Sahne, 1 EL Saft u. Schale 1 Zitrone, Salz, Pfeffer; Basilikum, evtl. etw. Honig

Kartoffeln schälen und längs vierteln, Knoblauchzehen fein würfeln. Kohlrabi putzen, waschen, würfeln, das Kohlrabiblatt in feine Streifen, die zarten Stiele in 3cm lange Stücke schneiden. Öl erhitzen, Kartoffel, Knoblauch, Kohlrabi und -Stiele andünsten, ca. 15 Min. köcheln lassen Die Kohlrabiblätter dazugeben und weitere 6-8 Min. zugedeckt schmoren. Sahne hinzugeben. Mit Zitronensaft und –schale, Salz, Pfeffer, Basilikum und Honig würzen und sofort servieren.

### Mairübchen in Butter geschmort

1 EL Butter, 2 Mairübchen mit Blättern, 50 ml Brühe, 1/2 TL Zucker, Salz, Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen, etwas Chili, 2 Frühlingszwiebeln, 1 Handvoll Petersilie, 4 EL Sahne

Rübchen schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. Einige zarte Rübchenblätter, Petersilie und Frühlingszwiebeln waschen und hacken. Butter in einem großen Topf zerlassen und Rübchen darin von allen Seiten anschmoren. Mit wenig Gemüsebrühe ablöschen und die Rübchenblätter zugeben. Ungefähr 5 Min. in sehr wenig Flüssigkeit schmoren lassen. Wenn nötig, etwas Brühe zufügen.

Mit Salz, frisch gemahlenem, schwarzem Pfeffer, Zucker und etwas Chilipulver abschmecken. Sahne zugeben und gut mischen. Jetzt Petersilie und Frühlingszwiebeln zugeben, durchrühren und servieren.

### Hirse mit Möhren und Dill

100g Hirse, 300ml Wasser/Gemüsebrühe, 200g Möhren, 2 EL Olivenöl, 1 Zwiebel, 1 Zehe Knoblauch, 100 Reibekäse, 1 EL Butter, 1/2 Bd. Dill, Pfeffer und Salz

Hirse mit Brühe aufkochen, 3-4 Min. kochen und zugedeckt bei milder Hitze 25 Minuten quellen lassen. Möhren waschen, schälen und mit dem Sparschäler in dünne Streifen schneiden. Öl erhitzen, die Möhrenstreifen dazugeben und auf mittlerer Stufe unter häufigem Wenden anbräunen. Zwiebel hacken und zu den Möhren geben. Knoblauch klein gehackt mit andünsten. Käse fein reiben. Sobald die Hirse gar und die Möhren leicht gebräunt sind, Butter unter die Hirse mitsamt dem Reibekäse rühren, dann das Möhren-Gemüse ebenfalls unterheben und mit fein geschnittenem Dill, Pfeffer + Salz würzen. Dazu passt besonders ein grüner Salat!

### Spinatsalat mit Joghurt, Borani-e esfanadsch (persisch)

500 g Blattspinat, 1 Zwiebel, 2 El. Olivenöl, 2 Tl. Kurkuma, 3 Knoblauchzehen, 300 g Joghurt, 50 g saure Sahne, Salz, weißer Pfeffer, Dill

Blattspinat putzen, gründlich waschen und sehr gut abtropfen lassen und in breite Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Kurkuma dazugeben und eine halbe Minute mitdünsten; Spinat dazugeben und zusammenfallen lassen.

Knoblauchzehen pellen und durch die Presse drücken. Mit Joghurt und Sahne verrühren. Den Spinat unterheben, mit feingeschnittenem Dill, Salz + Pfeffer kräftig würzen. Zu gegrillten Lammfilets servieren oder einfach so, als Dipp zu Fladenbrot.

### Spinatgnocchi

500g Spinat, 1 kleine Zwiebeln, 30g Butter, 150g Ricotta-Käse (ersatzweise Mascarpone od. Sahnequark), 80g Parmesan (frisch gerieben), 2 Eier und 1 Eigelb, 2 TL Salz, Muskatnuß, Pfeffer, 200g Weizenmehl, 70g Butter

Spinat putzen, waschen, tropfnass bei mittlerer Hitze zusammenfallen, dann abtropfen lassen und grob hacken. Zwiebel würfeln und in Butter goldgelb dünsten. Spinat untermischen, vom Herd nehmen, abkühlen lassen, bis er nur noch lauwarm ist.

Ricotta glatt rühren. Die Hälfte des Parmesans, Eier und Eigelb, Salz, Muskatnuß und Pfeffer hinzugeben, unterrühren, Spinat hinzufügen, unterrühren.

Mehl unterrühren. Masse noch einmal herzhaft mit Salz und Pfeffer abschmecken. Reichlich Salzwasser aufkochen. zurückschalten, mit 2 TL etwa nußgroße Klößchen ausstechen und in dem siedenden Wasser 5 Min. gar ziehen lassen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Mit einer Schaumkelle herausholen und in eine flache, ofenfeste Form setzen.

Butter schmelzen, über die Gnocchi träufeln und mit dem restlichen Parmesan bestreuen. Die Gnocchi im vorgeheizten Ofen bei 150°C 5 Min. überbacken. Man kann die Gnocchi auch mit Tomatensauce servieren.

### Stielmus -schnell und einfach

1 Bd. Stielmus, 1 Knoblauchzehe, Salz + Pfeffer, Sahne oder Creme fraiche

Stielmus waschen, abtropfen lassen und in ca 2-3 cm lange Streifen schneiden. Knoblauch zerdrücken und in etwas Butter in einem Topf glasig dünsten. Stielmus dazugeben. Pfeffern und salzen und eventuell mit Sahne oder Creme fraiche verfeinern. Dazu: Kartoffel oder Kartoffelbrei.

**Achtung: Tourverschiebung in KW 22: nach Fronleichnam: Alle Donnerstag-und Freitags-touren verschieben sich um einen Tag!!**

### Produktinfo:

Wir sind alle erstaunt, wie schnell plötzlich alles geht. Plötzlich gibt es **Wassermelonen, Aprikosen** und sogar **Pfirsiche**. Auch aus der eigenen Ernte füllen wir jetzt schon die Kisten. Zweidrittel unserer für diese Woche geplanten **Produkte** stammen von Apfelbachers Feldern **aus dem Vorgebirge**. Es gibt **Mairübchen, Rote Bete, Spinat, Kohlrabi** und noch mal ein paar Radieschen. Unser Kollege Hubert Bois aus Meckenheim steuert jede Menge **frischen Dill** bei. Wir sind froh.

Im Laufe der Woche wird es auch die ersten **eigenen Erdbeeren** geben. Wie in jedem Jahr ein kurzer, **saftiger Rausch**, dem wir uns mit Lust hingeben. Bitte schauen Sie regelmäßig in unseren Shop. Sobald genug da ist, werden die Erdbeerschalen dort erscheinen.

Kurz danach starten wir dann auch mit der **Selbstpflücke**. Wir informieren auf der Homepage darüber und schicken allen aktiven Kunden zusätzlich ein Infomail.

Noch ein Hinweis zu den erwähnten Bete, Rübchen und Kohlrabi. Erstere kommen zur Zeit noch als Bundware zu Ihnen. Das hat seinen Grund, die Wurzelknollen sind zwar noch zart und nicht besonders groß, aber **das Blattwerk lässt sich gut mitverwenden**. Die Bete ist dem Mangold verwandt und die Blätter schmecken ähnlich. Die Blätter der Rübchen erinnern an Japanese Green oder Rübstiel. Bitte geben Sie die Blätter erst ganz kurz vor Ende der Garzeit hinzu.

Gleiches gilt für die Blätter des Kohlrabi. Sie sind noch sehr zart und schmecken kurz in Butter oder Olivenöl gebraten besonders gut.

## ABO Gemüse Salat Obst

von 21.05.2018 bis 27.05.2018

### Kartoffel

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

### Gemüse

451.....kg	<b>Auberginen</b>	Spanien - kontr. Bio-Anbau	<b>4,80 €/ kg</b>
452.....kg	<b>Avocado, Hass</b>	Spanien - Consejo Reg	<b>7,90 €/ kg</b>
386.....kg	<b>Bataten</b>	Spanien - kontr. Bio-Anbau	<b>6,25 €/ kg</b>
477.....kg	<b>Bratpaprika</b>	Spanien - kontr. Bio-Anbau	<b>12,50 €/ kg</b>
203.....kg	<b>Brokkoli</b>	Italien - kontr. Bio-Anbau	<b>5,50 €/ kg</b>
258.....Bund	<b>Bund-Knoblauch, frisch</b>	regional eig	<b>1,90 €/Bund</b>
295.....kg	<b>Chicoree</b>	Niederlande - SKAL	<b>7,50 €/ kg</b>
532.....Bund	<b>Dill, Bd</b>	Deutschland - Demeter	<b>1,79 €/ Bund</b>
580.....kg	<b>Fenchel</b>	Italien - kontr. Bio-Anbau	<b>4,75 €/ kg</b>
467.....kg	<b>Fleischtomaten</b>	Italien - ICEA	<b>6,50 €/ kg</b>
254.....kg	<b>Gemüsezwiebel kg</b>	Spanien - kontr.	<b>3,30 €/kg;</b>
455.....Stück	<b>Gurke Schlangen</b>	Niederlande - SKAL	<b>1,75 €/ Stück</b>
565.....kg	<b>Ingwer</b>	Peru - kontr. Bio-Anbau	<b>11,90 €/ kg</b>
256.....Stück	<b>Knoblauch, frisch</b>	Spanien - kontr. Bic	<b>12,90 €/ kg</b>
204.....Stk	<b>Kohlrabi Stück</b>	regional eig. Anbau - Bi	<b>1,80 €/ Stk</b>
522.....Bund	<b>Koriander, Bund</b>	Deutschland - Biolan	<b>1,79 €/ Bund</b>
540.....Stück	<b>Kresse Schale</b>	Deutschland - kontr. Bic	<b>0,85 €/ Stück</b>
527.....Bund	<b>Liebstockel, Bund</b>	regional eig. Anbat	<b>1,79 €/ Bund</b>
367.....Bund	<b>Mairübchen, Bund</b>	regional eig. Anbat	<b>2,80 €/ Bund</b>
331.....kg	<b>Möhren - neue Ernte</b>	Italien - kontr. E	<b>3,10 €/ kg</b>
333.....kg	<b>Möhren, regionale, ungewaschen</b>	2,95 €/kg- Demeter Niederlande	
209.....Stk	<b>Pak Choi, Stück</b>	Deutschland - Bioland	<b>2,70 €/ Stk</b>
472.....kg	<b>Paprika rot II. Wahl</b>	Niederlande - SKA	<b>7,20 €/ kg</b>
476.....kg	<b>Paprika, gelb II. Wahl</b>	Niederlande - S	<b>7,20 €/ kg</b>
480.....kg	<b>Peperoni rot oder grün Kilo</b>	Spaniir	<b>15,50 €/kg\nbau Ums</b>
533.....Bund	<b>Petersilie, Bund</b>	Deutschland - Demetr	<b>1,80 €/ Bund</b>
395.....kg	<b>Pilze Austernpilze, Kilo</b>	Deutschlan	<b>16,99 €/ kg</b>
399.....kg	<b>Pilze Kräuterseitling</b>	Deutschland - E	<b>27,00 €/ kg</b>
390.....kg	<b>Pilze Steinchampignons</b>	Deutschlan	<b>11,90 €/ kg</b>
260.....kg	<b>Porree, Kilo</b>	Spanien - kontr. Bio-Anbau	<b>4,90 €/ kg</b>
338.....Stück	<b>Radieschen</b>	regional eig. Anbau - Biolar	<b>1,85 €/ Stück</b>
541.....Stück	<b>Rettichkresse, rot</b>	Deutschland - kon	<b>1,30 €/Stück</b>
577.....kg	<b>Rhabarber</b>	regional eig. Anbau - Bioland	<b>4,90 €/ kg</b>
538.....Bund	<b>Rosmarin, Bund</b>	regional eig. Anbau -	<b>1,99 €/ Bund</b>
351.....Stück	<b>Rote Bete Vakuum 500gr</b>	Niederlan	<b>2,65 €/Stück\au</b>
341.....Bund	<b>Rote Bete, Bund</b>	regional eig. Anbau -	<b>2,90 €/ Bund</b>
340.....kg	<b>Rote Bete, Kilo NEUE ERNTE</b>	Spanier	<b>2,99 €/kg\bbau Ums</b>
348.....Bund	<b>Rübstiel, Bund</b>	regional eig. Anbau - Bi	<b>2,60 €/ Bund</b>
275.....kg	<b>Rucola, lose</b>	Deutschland - SKAL	<b>19,90 €/ kg</b>
267.....Stück	<b>Salat 1</b>	regional eig. Anbau - Bioland	<b>2,15 €/ Stück</b>
546.....Bund	<b>Salbei, Bund</b>	regional eig. Anbau - Biola	<b>1,99 €/ Bund</b>
8037.....Stück	<b>Sauerkraut servierfertig 500gr</b>	Di	<b>2,20 €/ Stück\j</b>
355.....kg	<b>Sellerie, kg</b>	regional eig. Anbau - Biolan	<b>3,00 €/ kg</b>
573.....kg	<b>Spargel, grün</b>	Deutschland - Bioland	<b>16,00 €/ kg</b>
572.....kg	<b>Spargel, weiß</b>	Deutschland - Naturland	<b>12,50 €/ kg</b>
413.....kg	<b>Spinat</b>	regional eig. Anbau - Bioland	<b>4,50 €/ kg</b>
228.....Stk	<b>Spitzkohl, Stück -NEUE ERNTE-</b>	De	<b>3,75 €/Stk\ind</b>
576.....Schale	<b>Suppengemüse</b>	regional eig. Anbau -	<b>2,50 €/ Schale</b>
460.....kg	<b>Tomaten</b>	Niederlande - SKAL	<b>6,50 €/ kg</b>
465.....Stück	<b>Tomaten, Cherry-Strauch 250gr</b>	†	<b>2,50 €/Stück</b>
384.....kg	<b>Topinambur</b>	Niederlande - kontr. Bio-Ar	<b>5,20 €/ kg</b>
219.....Stück	<b>Weißkohl, St -NEUE ERNTE-</b>	Deutsch	<b>3,95 €/Stück</b>
498.....kg	<b>Zucchini, Kilo</b>	Spanien - kontr. Bio-Anb	<b>3,30 €/ kg</b>
252.....Stk	<b>Zwiebeln Bund</b>	regional eig. Anbau - B	<b>2,30 €/ Stk</b>
251.....kg	<b>Zwiebeln, gelb</b>	Niederlande - kontr. Bic	<b>3,30 €/ kg</b>

### Obst

746.....Stück	<b>Ananas, Stück</b>	Elfenbeinküste - BCS	<b>3,26 €/ Stück</b>
602.....kg	<b>Äpfel 1, diverse Sorten</b>	Österreich -	<b>4,75 €/kg\au Ums</b>
603.....kg	<b>Äpfel 2, diverse Sorten</b>	Argentinien	<b>6,99 €/kg\au</b>
664.....kg	<b>Aprikosen, Kilo</b>	Italien - ICEA	<b>6,65 €/ kg</b>
637.....kg	<b>Bananen, Kilo</b>	Dominikanische Republil	<b>3,10 €/ kg</b>
621.....kg	<b>Birnen, div. Sorten</b>	Niederlande - SKA	<b>6,30 €/ kg</b>
617.....Stück	<b>Datteln, 250gr</b>	Tunesien - kontr. Bio-Anl	<b>3,50 €/ Stück</b>
666.....kg	<b>Kiwi, Kilo</b>	Italien - kontr. Bio-Anbau	<b>4,30 €/ kg</b>
673.....Stück	<b>Mango, Stück</b>	Burkina Faso - kontr. Bic	<b>2,40 €/ Stück</b>
781.....Stück	<b>Melone Wassermelone, Stück</b>	Sç	<b>3,30 €/Stück\nbau</b>
669.....kg	<b>Mispeln, Kilo</b>	Spanien - kontr. Bio-Anba	<b>11,00 €/ kg</b>
640.....kg	<b>Orangen</b>	Spanien - Consejo Regulador d	<b>3,40 €/ kg</b>
670.....kg	<b>Pfirsiche, Kilo</b>	Spanien - kontr. Bio-Anb	<b>7,90 €/ kg</b>
768.....kg	<b>Walnüsse</b>	Frankreich - kontr. Bio-Anbau	<b>13,99 €/ kg</b>
750.....kg	<b>Zitronen</b>	Italien - ICEA	<b>4,95 €/ kg</b>