

## ABO Gemüse Salat Obst

von 28.05.2018 bis 03.06.2018

### 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>	Det	<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>1,50 €/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>4,55 €/ kg</b>
581.....Stück	<b>Fenchel Stück mit Grün</b>	regional eig	<b>1,80 €/Stück</b>
467.....kg	<b>Fleischtomaten</b>	Italien - ICEA	<b>6,50 €/ kg</b>
228.....Stk	<b>Früh Spitzkohl, Stück</b>	Deutschland -	<b>4,15 €/ Stk</b>
219.....Stück	<b>Früh Weißkohl, St</b>	Deutschland - Biola	<b>3,95 €/ Stück</b>
217.....Stück	<b>Früh Wirsing, Stück</b>	Deutschland - Bi	<b>4,15 €/ Stück</b>
254.....kg	<b>Gemüsezwiebel kg</b>	Spanien - kontr.	<b>2,80 €/kg;</b>
455.....Stück	<b>Gurke Schlangen</b>	Niederlande - SKAL	<b>1,50 €/ Stück</b>
565.....kg	<b>Ingwer</b>	Peru - kontr. Bio-Anbau	<b>11,90 €/ kg</b>
256.....Stück	<b>Knoblauch, frisch</b>	Frankreich - Ecocer	<b>14,90 €/ kg</b>
204.....Stk	<b>Kohlrabi Stück</b>	regional eig. Anbau - Bi	<b>1,80 €/ Stk</b>
522.....Bund	<b>Koriander, Bund</b>	Deutschland - Bioland	<b>1,95 €/ Bund</b>
540.....Stück	<b>Kresse Schale</b>	Deutschland - kontr. Bic	<b>0,85 €/ Stück</b>
527.....Bund	<b>Liebstockel, Bund</b>	regional eig. Anbau	<b>1,79 €/ Bund</b>
367.....Bund	<b>Mairübchen, Bund</b>	regional eig. Anbau	<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>2,50 €/ 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>	Spanien	<b>15,50 €/kg</b> Anbau Ums
533.....Bund	<b>Petersilie, Bund</b>	Deutschland - Demeter	<b>1,80 €/ Bund</b>
395.....kg	<b>Pilze Austernpilze, Kilo</b>	Deutschland	<b>16,99 €/ kg</b>
399.....kg	<b>Pilze Kräuterseitling</b>	Deutschland - E	<b>27,00 €/ kg</b>
390.....kg	<b>Pilze Steinchampignons</b>	Deutschland	<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 - kontr	<b>1,30 €/Stück</b>
577.....kg	<b>Rhabarber</b>	regional eig. Anbau - Bioland	<b>4,50 €/ kg</b>
538.....Bund	<b>Rosmarin, Bund</b>	regional eig. Anbau -	<b>1,99 €/ Bund</b>
351.....Stück	<b>Rote Bete Vakuum 500gr</b>	Niederlande	<b>2,65 €/Stück</b> au
341.....Bund	<b>Rote Bete, Bund</b>	regional eig. Anbau -	<b>2,80 €/ Bund</b>
340.....kg	<b>Rote Bete, Kilo NEUE ERNTE</b>	Spanien	<b>2,99 €/kg</b> Anbau Ums
275.....kg	<b>Rucola, lose</b>	Deutschland - SKAL	<b>19,90 €/ kg</b>
267.....Stück	<b>Salat 1</b>	regional eig. Anbau - Bioland	<b>2,00 €/ Stück</b>
546.....Bund	<b>Salbei, Bund</b>	regional eig. Anbau - Biola	<b>1,99 €/ Bund</b>
8037.....Stück	<b>Sauerkraut servierfertig 500gr</b>	De	<b>2,20 €/ Stück</b> J
355.....kg	<b>Sellerie, kg</b>	regional eig. Anbau - Biolar	<b>3,00 €/ 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>
576.....Schale	<b>Suppengemüse</b>	regional eig. Anbau -	<b>2,50 €/ Schale</b>
460.....kg	<b>Tomaten</b>	Niederlande - SKAL	<b>4,70 €/ kg</b>
465.....Stück	<b>Tomaten, Cherry-Strauch 250gr</b>	†	<b>2,00 €/Stück</b>
498.....kg	<b>Zucchini, Kilo</b>	Spanien - kontr. Bio-Anbau	<b>2,70 €/ kg</b>
252.....Stk	<b>Zwiebeln Bund</b>	Deutschland - Demeter	<b>2,90 €/ Stk</b>
251.....kg	<b>Zwiebeln, gelb</b>	Spanien - Ecocert	<b>3,35 €/ kg</b>

### Obst

746.....Stück	<b>Ananas, Stück</b>	Elfenbeinküste - BCS	<b>3,26 €/ Stück</b>
602.....kg	<b>Äpfel 1, diverse Sorten</b>	Niederlande	<b>7,50 €/ kg</b>
603.....kg	<b>Äpfel 2, diverse Sorten</b>	Frankreich -	<b>6,99 €/kg</b> au
664.....kg	<b>Aprikosen, Kilo</b>	Italien - ICEA	<b>6,75 €/ kg</b>
637.....kg	<b>Bananen, Kilo</b>	Dominikanische Republik	<b>3,10 €/ kg</b>
621.....kg	<b>Birnen, div. Sorten</b>	Argentinien - kontr	<b>4,10 €/ kg</b>
617.....Stück	<b>Datteln, 250gr</b>	Tunesien - kontr. Bio-Anbau	<b>3,50 €/ Stück</b>
770.....Stück	<b>Erdbeeren 500gr Schale</b>	regional eig	<b>5,50 €/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>2,60 €/ Stück</b>
781.....Stück	<b>Melone Wassermelone, Stück</b>	S	<b>3,30 €/Stück</b> Anbau
669.....kg	<b>Mispeln, Kilo</b>	Spanien - kontr. Bio-Anbau	<b>9,90 €/ kg</b>
640.....kg	<b>Orangen</b>	Spanien - Consejo Regulador d	<b>3,40 €/ kg</b>
670.....kg	<b>Pfirsiche, Kilo</b>	Italien - kontr. Bio-Anbau	<b>9,90 €/ 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>

### INFO:

**Pak Choi** wird in Südchina seit dem 15. Jahrhundert angebaut. Das in Asien weit verbreitete und sehr populäre Kohlgemüse ist ein Verwandter des Chinakohls.

Pak Choi ist kalorienarm und sehr reich an Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen.

Sowohl die knackigen Blatttrippen als auch die grünen Blätter können roh oder gekocht gegessen werden.

### Pak Choi gefüllt und überbacken

1 Pak Choi, 80 g Ziegenfrischkäse (Ziegenrolle), 2 Cocktailtomaten, 1 kleine Knoblauchzehe, n.B. Chiliflocken, 4 TL Schmand, ½ TL Gemüsebrühe(instant), 4 TL Sahne, etwas Pfeffer, 80 g Käse, gerieben, würzig, wenn da etwas Basilikum, frisch, evtl. Sonnenblumen- oder Kürbiskerne

Den Pak Choi waschen und trocken tupfen. Ganz unten am Strunk anfangen und die Lücken mit Frischkäse füllen. Die Cocktailtomaten in kleine Stücke schneiden und in den Frischkäse drücken.

Vorsichtig in eine Auflaufform legen. Die Knoblauchzehe sehr fein schneiden und über dem gefüllten Pak Choi verteilen. Schmand, Suppengewürz, Chiliflocken, Pfeffer und Sahne verrühren und gleichmäßig über dem Pak Choi verteilen. Den geriebenen Käse und die Kerne darüber streuen und im Backofen bei 180°C ca. 20 - 25 Minuten überbacken. Der Pak Choi bleibt optimal bissfest. Nach dem Backen geschnittene Basilikumblätter darüber geben.

### Pak Choi-Salat in fruchtiger Vinaigrette

1 Pak Choi, 2 EL Zitronensaft, Agavendicksaft (od. Honig), 1 EL Senf, 4 EL Orangensaft, 4 EL Olivenöl, 1-2 Zwiebeln, 1 Apfel od. Birne, 2 EL Rosinen, Salz + Pfeffer

Pak Choi putzen, waschen, abtropfen lassen + Blätter + Stiel in Streifen schneiden. Zitronensaft, Dicksaft, Senf, Orangensaft und Öl mit einem Schneebesen verquirlen. Zwiebeln schälen, klein würfeln und mit Rosinen zugeben. Apfel/Birne fein würfeln + ebenfalls zugeben. Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salat mit dem Dressing beträufeln und servieren. Dazu passen Ofenkartoffeln.

### Warmer Rote Bete Salat

1 Zwiebel, 1 Zehe Knoblauch, 4 EL Öl, 1 Bund Rote Bete, 4 EL roter Balsamico, 2 TL Kräuter provençale, Salz und Pfeffer,

Zwiebel und Knoblauch klein gehackt in Öl dünsten und die in sehr dünne Scheiben geschnittene Rote Bete zugeben. Zugedeckt ca. 10 Min. dünsten und dann mit rotem Balsamico ablöschen.

Kräuter provençale zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Noch 2 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen, dann von dem Feuer nehmen und auskühlen lassen. Dazu schmeckt Baguette mit Ziegenkäse überbacken.

### Geröstete rote Bete mit Knoblauch

1 Bund rote Bete mit Blättern, 2 EL Olivenöl, 2 Knoblauchzehen, 1 -2 Zwiebeln, Salz und Pfeffer

Rote Bete gründlich waschen. Nicht schälen, aber das Grün entfernen. Grün abwaschen, dicke Stiele entfernen und beiseite stellen. Rote Bete 5 Min. kochen, abgießen und Haut abziehen. In Spalten oder Würfel schneiden und in Öl braten.

Knoblauch fein gehackt zugeben und 1 Minute braten. Die Blätter der roten Bete in Stücke zupfen. Fein gehackte Zwiebeln in etwas Öl andünsten, Blätter dazugeben. Unter Rühren garen, bis die Blätter zusammenfallen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Beides zusammen geben und mit einer Joghurtsauce, mit Dill oder anderen frischen Kräutern bestreut servieren.

### Italienisches Fenchelgratin

3-4 Fenchel mit Grün, 2 Ei ger. Parmesan, 200g Käse, 1 Knoblauchzehe, 1 Zwiebel, 2 EL Olivenöl, ½ Bd. Petersilie, 1 Zweig Basilikum, 250g Tomaten, Pfeffer/Salz, 2 EL Parmesan

Fenchel putzen, Knollen in Scheiben schneiden, salzen und andünsten. Grün mit Stielen ebenfalls klein schneiden. Parmesan in eine gefettete Auflaufform streuen und die Fenchelscheiben abwechselnd mit dem in Scheiben geschnittenen Käse, ziegelartig schichten. Knoblauch und Zwiebel hacken und in Öl dünsten, Fenchelgrün dazugeben und kurz mitdünsten, dann Kräuter gehackt und Tomaten dazugeben, mit Pfeffer + Salz würzen. Etwa 10 Min. köcheln lassen, über den Fenchel geben und bei 200°C etwa 30 Min. gratinieren. Mit Parmesan bestreut servieren.

### Oma's Rhabarber Grütze

1 kg Rhabarber, 300 ml Wasser, 150 g Zucker (bei Bedarf auch mehr), 2 Tüten Puddingpulver (Vanille), etwas Zitronen - Schale, gerieben, 1 Prise Zimt, 100 ml Milch

Den Rhabarber waschen, schälen und in 2 cm dicke Stücke schneiden. Dann den Rhabarber im Wasser mit dem Zucker, der Zitronenschale und dem Zimt (kann man auch weglassen) etwa 5-7 Min. weich kochen, so dass er noch nicht komplett zerfallen ist. Den Topf kurz von der Platte nehmen. Das Puddingpulver mit der Milch anrühren und zu dem Rhabarber geben. Unter Rühren nochmals kurz aufkochen. Lauwarm servieren. Wer will kippt sich etwas Milch darüber.

Tipp: eine kleine Schale Erdbeeren putzen, zu dem Rhabarber geben und mitkochen. Schmeckt auch sehr gut!

### Produktinfo KW 22/2018

Das warme Wetter hat die Erdbeeren jetzt sehr schnell reifen lassen und ab sofort können Sie zu **Tagespreisen Erdbeeren auch bei uns bestellen.** An folgenden Terminen können Sie zum Erdbeerpflücken kommen:

**Montag bis Freitag von 12-19 Uhr**  
**und Samstag von 9-17 Uhr.**

Auch am **Donnerstag (Fronleichnam), den 31.5**  
**können Sie von 9-17 Uhr** gerne kommen.

Sonntags ist das Feld geschlossen. Bitte bringen Sie **Schüsseln, Schalen oder Körbe** mit. Kommen Sie zuerst zu unserem Stand beim Erdbeerbereich, dort werden Ihre leeren Körbe gewogen. Alle weiteren Infos bekommen Sie ebenfalls dort.

Nun gibt es auch den ersten **Fenchel mit Grün** - drei Wochen früher als im letzten Jahr. Die Knollen sind noch recht klein, aber dafür lässt sich alles mit Stumpf und Stiel verwenden. Die Stiele sind ganz zart und nicht verhärtet, wie bei den älteren Exemplaren. Das süßliche Grün lässt sich wie Dill oder Petersilie in der Küche verwenden und schmeckt zum Beispiel sehr gut im Tomatensalat.

Auch **die Blätter der Rote Bete** sind ein leckeres Gemüse. Von den Bündeln ist ebenfalls alles zu verwenden. Achten Sie aber darauf, die Blätter erst ganz zum Schluss und nur kurz zu garen. Sie fallen genau schnell zusammen wie Spinat.

Aus dem eigenen Anbau stehen uns **bald** die ersten **Bohnen** und sogar schon **Brokkoli** ins Haus.

Die Äpfel machen uns keine große Freude. Zu gering war das Angebot im letzten Jahr und nun gibt es nur noch wenig Ware und das zu manchmal horrenden Preisen. Wir hoffen, es gibt **bald** ausreichend **Nektarinen und Pfirsiche**. Dann kann man die apfellose Zeit ganz gut überstehen. Bis zu den ersten Frühäpfeln von Aloysius Knein dauert es gewiss noch zwei Monate.