

Möhrensalat mit Ingwer und Koriander

250g Möhren, 2 Zehen Knoblauch, 3 cm Ingwer, ½ TL Zucker, braun, Saft 1 Zitrone, 1 Bd. Koriandergrün, 2 EL Nüsse (Erd-, Wal- oder Haselnüsse... am besten leicht geröstet)

Möhren raspeln, Ingwer sehr fein und Koriander grob hacken. Alle Zutaten mischen, zum Schluss Koriander und Nüsse unterheben und 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen!

Spaghetti mit Zuckerschoten und Kirschtomaten

500 g Spaghetti, 150 g Zuckerschoten, 100g kleine Tomaten, 1 Knoblauchzehe, 1-2 Chilischoten, große frische, 2 Lauchzwiebeln, Olivenöl zum Braten

Zuckerschoten ggf. abfädeln, Lauchzwiebeln in dünne Ringe schneiden, Knoblauch hacken, Chilischoten halbieren, entkernen und quer in ganz dünne Streifen schneiden, Kirschtomaten halbieren. Die Nudeln in Salzwasser al dente kochen.

Währenddessen die Zuckerschoten in reichlich Olivenöl leicht anbraten, dann die restlichen Zutaten zugeben und nur noch gut erhitzen.

Die gekochten Spaghetti untermischen und servieren.

Kohlrabi - Möhren Ragout

1 Kohlrabi, 200g Möhren, 1 Zwiebel, 1 EL Öl, 1/2 TL Majoran, Salz, Pfeffer, 50ml Gemüsebrühe, 1 Knoblauchzehe, 1 EL gehackten Dill, Zitronensaft

Die groben Blätter entfernen, die inneren Blätter in feine Streifen schneiden. Kohlrabi schälen, würfeln und Möhren gut säubern und würfeln. Zwiebeln schälen und würfeln, in Öl glasig dünsten, Kohlrabi, Möhren und Majoran hinzufügen und kurz mitdünsten, vorsichtig mit Salz + Pfeffer abschmecken und mit Brühe begießen und zugedeckt etwa 10 Minuten auf kleiner Flamme köcheln. Knoblauch hineinpressen. Gehackte Kohlblätter und Dill unter das Gemüse mischen, mit Zitronensaft abschmecken und zusammen mit Reis oder Kartoffeln servieren.

Gemüeschmarren mit Möhren und Zuckerschoten

200 g Möhren, ½ TL Zucker, braun, 125 g Zuckerschoten, 2-3 Frühlingszwiebeln, 2 Eier, Salz, 60 g Mehl, ½ TL Backpulver, Pfeffer, Muskat, etwas Chili, gemahlen, 6 EL Milch, 1,5 % Fett, 1 EL Öl, n. B. Basilikum

Möhren schälen, der Länge nach halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. Zuckerschoten putzen und schräg in 1 cm breite Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln ebenfalls putzen, das Weiße und Hellgrüne schräg in 1 cm breite Stücke schneiden. Beide Eier trennen und das Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen. Mehl mit Backpulver vermischen. Die Eigelbe mit 1 Prise Salz, Pfeffer, Muskat, Chili, Milch und der Mehlmischung verrühren. Den Eischnee vorsichtig unterheben. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Möhren mit dem Zucker darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten braten. Zuckerschoten und die Frühlingszwiebeln zugeben, 2 Minuten mitbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Teig über das Gemüse gießen und bei mittlerer Hitze 5-7 Minuten braten. Die Masse zerteilen, wenden und weitere 5 Minuten braten, dabei schon etwas zerzupfen. Den Schmarren auf Tellern anrichten und mit ein paar grob gezupften Basilikumblättern bestreut servieren.

Dicke Bohnen-Risotto

500g Dicke Bohnen, 1 Zwiebel, 2 EL Butter, 300g Risotto-Reis, 1L Fleisch (od. Gemüse-)brühe, Pfeffer, Salz, 1 EL Butter, 60g Parmesan, Pfeffer und Muskat, 1 Handvoll Petersilie. (od. Koriander)

Dicke Bohnen aus der Hülse palen, die Kerne ca. 2 Minuten blanchieren, dann eiskalt abschrecken. Die grünen Kerne lassen sich danach leicht aus der weißen Haut heraus drücken. Zwiebel klein würfeln und in Butter andünsten. Reis dazugeben und glasig dünsten, dann mit etwas der Brühe angießen. Unter ständigem Rühren gar kochen. Dabei immer genügend Flüssigkeit zugeben, aber auch nicht zuviel, damit der Reis körnig bleibt. Mit Pfeffer + Salz abschmecken und die Bohnenkerne untermischen. Butter und Käse unterheben und kurz durchziehen lassen. Mit Pfeffer und Muskat würzen und mit gehackter Petersilie bestreuen.

Wirsing mit Lauchzwiebeln

1 Wirsing, 2 EL Öl, 2-3 Lauchzwiebeln, 2 EL Sesam, 2-3 Tomaten, Salz, Pfeffer + 1 Pr. Cayennepfeffer, 2-3 EL Zitronensaft

Wirsing waschen, gut abtropfen lassen, die kräftigen Blattmittelrippen entfernen und Blatt in schmale Streifen schneiden. Etwas Öl in die Pfanne, Wirsing dazugeben und kurz dämpfen, Wirsing soll noch schön grün bleiben. Lauchzwiebeln in Röllchen schneiden und leicht anbraten. Die Wirsingstreifen untermischen und Sesam dazugeben. Tomaten kl. geschnitten dazugeben und alles mit Salz, Pfeffer + Cayennepfeffer abschmecken.

Zitronensaft dazugeben und noch ein paar Minuten bissfest garen. Dazu passt Reis.

Produktinfo: KW 25/18

Eine wunderbare Lektion zu unserer **Abhängigkeit von Energie** haben wir am letzten Montag erhalten. Wegen eines Fehlers in einer unserer Kühlanlagen hatten wir früh am Morgen einen **totalen Stromausfall**. Nichts funktionierte mehr. Wir konnten nicht telefonieren, keine Mails lesen und vor allem: keine Kisten packen. Mit einem Generator haben wir innerhalb von zwei Stunden wieder einen Notbetrieb aufnehmen können, indem wir die wichtigsten Rechner, Packstationen und unseren Server mit Energie aus dem Generator versorgt haben. Inzwischen wird die Kühlanlage repariert und wir hoffen, eine solche Erfahrung so bald nicht wieder machen zu müssen.

Unser Garten gibt jetzt, nachdem die Erdbeerernte vorbei ist, viele Früchte her. Wir haben nun **Rote und Schwarze Johannisbeeren, Stachelbeeren und Süßkirschen im Angebot** und zum Teil auch in den Sortimenten. In der Landwirtschaft können wir die ersten **Dicken Bohnen, Lauchzwiebeln und Mangold ernten. Zuckerschoten** gibt es jetzt in fast allen Sortimenten. Sogar die ersten **eigenen Kartoffeln** gibt es. Es reicht noch nicht für alle, deswegen verkaufen wir neben den Lagerkartoffeln die Neue Ernte zunächst kiloweise.

Noch ein Wort zum Steinobst. Das warme und schöne Wetter der letzten Wochen führte in Südeuropa zu Kühle, mehr Regen und deutlich weniger Ertrag beim Obst. In diesem Jahr sind die Preise für Aprikosen, Pfirsiche und Nektarinen unerfreulich hoch (dafür ist die Qualität schlechter, wie ein Kollege sagte). Unsere Großhändler sind ständig auf der Suche nach ausreichenden Mengen und liefern uns teilweise Ware, mit der wir nicht sehr glücklich sind. Die Früchte sind noch anfälliger für Fäulnis und Schimmelbildung als sonst. Wir sortieren beim Packen Ihrer Kiste schon viel aus, aber sehen nicht alles. Häufig entstehen faule Stellen erst in der Zeit zwischen packen und ausliefern. Zu warme Abstellplätze tun ihr Übriges. Der **Kühlschrank ist dann Zuhause der beste Lagerort**. Sollte dennoch etwas verdorben sein - wir schreiben bei berechtigten Reklamationen immer gerne gut.

ABO Gemüse Salat Obst

von 18.06.2018 bis 24.06.2018

Kartoffel

115.....kg	Frühkartoffeln ERNTE 2018 regional	2,75 €/kg oland
102.....Tüte	Kartoffeln, festk. 1,5kg Deutschlan	2,95 €/Tüte
103.....Tüte	Kartoffeln, festk. 2,5kg Deutschland	4,80 €/Tüte
105.....Tüte	Kartoffeln, vorw. festk. 5,0kg Det	9,20 €/Tüte

Gemüse

451.....kg	Auberginen Niederlande - SKAL	6,55 €/kg
452.....kg	Avocado, Hass Peru - Consejo Regular	9,90 €/kg
386.....kg	Bataten Spanien - kontr. Bio-Anbau	6,50 €/kg
534.....Bund	Bohnenkraut, Bund regional eig. Anb.	1,80 €/Bund
477.....kg	Bratpaprika Spanien - kontr. Bio-Anbau	12,50 €/kg
203.....kg	Brokkoli Deutschland - Bioland	6,50 €/kg
295.....kg	Chicoree Niederlande - SKAL	7,50 €/kg
211.....Stück	Chinakohl, Stück Niederlande - SKAL	3,60 €/Stück
532.....Bund	Dill, Bd Deutschland - Demeter	1,70 €/Bund
536.....Bund	Estragon, Bund regional eig. Anbau - E	1,90 €/Bund
580.....kg	Fenchel regional eig. Anbau - Bioland	4,10 €/kg
467.....kg	Fleischtomaten Italien - ICEA	4,50 €/kg
228.....Stk	Früh Spitzkohl, Stück Niederlande - :	3,20 €/Stk
217.....Stück	Früh Wirsing, Stück regional eig. Ant	2,80 €/Stück
254.....kg	Gemüsezwiebel kg Spanien - kontr.	2,80 €/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 - Biolan	1,70 €/Bund
540.....Stück	Kresse Schale Deutschland - kontr. Bik	0,85 €/Stück
412.....kg	Mangoldmix, bunt regional eig. Anbau	4,95 €/kg
331.....kg	Möhren - neue Ernte Deutschland - f	3,80 €/kg
209.....Stk	Pak Choi, Stück Deutschland - Bioland	2,90 €/Stk
472.....kg	Paprika rot o. orange II. Wahl Nied	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 nbau Ums
533.....Bund	Petersilie, Bund Deutschland - Demetr	1,70 €/Bund
395.....kg	Pilze Austernpilze, Kilo Deutschlanc	16,99 €/kg
399.....kg	Pilze Kräuterseitling Deutschland - E	27,00 €/kg
390.....kg	Pilze Steinchampignons Deutschlar	11,90 €/kg
260.....kg	Porree, Kilo Spanien - kontr. Bio-Anbau	4,90 €/kg
338.....Stück	Radieschen regional eig. Anbau - Biolar	1,50 €/Stück
541.....Stück	Rettichkresse, rot Deutschland - kon	1,30 €/Stück
538.....Bund	Rosmarin, Bund regional eig. Anbau -	1,99 €/Bund
351.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr Niederlan	2,65 €/Stück au
341.....Bund	Rote Bete, Bund regional eig. Anbau -	2,60 €/Bund
340.....kg	Rote Bete, Kilo NEUE ERNTE Spanier	2,60 €/kg ibau Ums
275.....kg	Rucola, lose Deutschland - SKAL	19,90 €/kg
267.....Stück	Salat 1 regional eig. Anbau - Bioland	1,70 €/Stück
546.....Bund	Salbei, Bund regional eig. Anbau - Biola	1,99 €/Bund
8037.....Stück	Sauerkraut servierfertig 500gr Di	2,20 €/Stück
413.....kg	Spinat regional eig. Anbau - Bioland	4,50 €/kg
576.....Schale	Suppengemüse regional eig. Anbau -	2,50 €/Schale
460.....kg	Tomaten Niederlande - SKAL	4,75 €/kg
465.....Stück	Tomaten, Cherry-Strauch 250gr r	1,35 €/Stück
498.....kg	Zucchini, Kilo regional eig. Anbau - Biol	3,90 €/kg
440.....kg	Zuckerschoten regional eig. Anbau - E	17,90 €/kg
251.....kg	Zwiebeln Ägypten - kontr. Bio-Anbau	2,50 €/kg
252.....Stk	Zwiebeln Bund regional eig. Anbau - B	2,40 €/Stk

Obst

746.....Stück	Ananas, Stück Chile - kontr. Bio-Anbau	3,50 €/Stück
602.....kg	Äpfel 1, diverse Sorten Neuseeland	7,50 €/kg au

603.....kg	Äpfel 2, diverse Sorten Argentinien	7,50 €/kg au
664.....kg	Aprikosen, Kilo Italien - ICEA	6,20 €/kg
637.....kg	Bananen, Kilo Dominikanische Republik	3,10 €/kg
621.....kg	Birnen, div. Sorten Argentinien - EG-f	4,40 €/kg
617.....Stück	Datteln, 250gr Tunesien - kontr. Bio-Anl	3,50 €/Stück
690.....Stück	Heidelbeeren, Schale 125gr Spani	2,99 €/Stück u
695.....Schale	Johannisb.schwarz, ca.150gr regi	2,70 €/Schale land
721.....Schale	Kirschen süß, Schale, 250g regio	3,25 €/Schale ind
673.....Stück	Mango, Stück Peru - BCS	2,20 €/Stück
788.....Stück	Melone Galia, Mini St. Spanien - kont	1,50 €/Stück
781.....Stück	Melone Wassermelone, Stück Sç	3,30 €/Stück
794.....Stück	Melone, Cantaloup, St. Spanien - Ec	3,70 €/Stück
660.....kg	Nektarinen Italien - ICEA	6,70 €/kg
640.....kg	Orangen Italien - ICEA	3,60 €/kg
670.....kg	Pfirsiche, Kilo Italien - ICEA	6,80 €/kg
737.....kg	Pflaumen rot oder gelb, Kilo Span	6,75 €/kg
674.....kg	Platt-Pfirsiche - Paraguayos Spani	7,90 €/kg nbau
715.....Schale	Stachelbeeren, Schale 250gr regio	3,70 €/Schale and
768.....kg	Walnüsse Frankreich - kontr. Bio-Anbau	13,99 €/kg
750.....kg	Zitronen Spanien - Demeter	5,80 €/kg