

### Malabarspinat-Tzatziki

150g Malabarspinat, 2-3 Knoblauchzehen, 250g Joghurt, 250g Quark, Salz, Pfeffer, Minze, gerösteter Kreuzkümmel

Den Quark und den Joghurt miteinander verrühren. Salz und Pfeffer beifügen. Den Malabar-Spinat in feine Streifen schneiden, Stiele in feine Stücke und zum Quark geben. Jetzt noch die Knoblauchzehen pressen und zugeben, gut durchrühren. Vielleicht noch ein paar Tropfen oder 1 EL Olivenöl dazu. Minze fein gehackt drunterheben und alles mit dem Kreuzkümmel bestreuen.  
(Am nächsten Tag schmeckt es durchgezogen noch besser!)

### Malabarspinat - ganz einfach

500g Malabarspinat, 2 Knoblauchzehen, 4 EL Öl, Salz, etwas Chili n.B.

Malabarspinat waschen, halbieren, Stiele abschneiden und trocken schleudern. Je trockener der Spinat ist, desto besser! Öl in eine Pfanne, Knoblauch grob gewürfelt hinzu und leicht andünsten, mit Chili nach belieben bestäuben und salzen, dann den Spinat dazu und zusammenfallen lassen. Den Spinat anschließend mit Hirse oder Reis mischen und mit Joghurt servieren.

### Ziegenkäse-Knoblauchbaguette mit Rote Bete Salat

1 Zwiebel, 1 Zehe Knoblauch, 4 EL Öl, 1 Bund Rote Bete, 4 EL rotem Balsamico, 2 TL Kräuter provençale, Salz und Pfeffer, 100g Butter, 2 Zehen Knoblauch, 2 EL Kräuter Provençale, 1 Baguette, 500g Ziegenkäse

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. Butter mit zerdrücktem Knoblauch und den Kräuter Provençale zu einer geschmeidigen Masse verkneten. Das Baguette in dünne Scheiben schneiden, mit der Kräuterbutter bestreichen und dem in dünne Scheiben geschnittenen Ziegenkäse belegen. Nochmals mit Kräutern bestreuen und im Ofen bei ca. 250°C ca. 8 Minuten überbacken, bis der Käse leicht gebräunt ist. Auf dem

warmen Rote Bete Salat und dem klein geschnittenen Grün der Roten Bete angerichtet servieren.

### Zwiebelgemüse

1 Bd. Gemüsezwiebeln, jung mit Grün, 1 Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer, 1 Stück Butter

Zwiebel mit Grün in Ringe schneiden. Öl erhitzen, Zwiebeln darin brutzeln, die Knoblauchzehen gepresst oder ganz klein geschnitten in den Wok dazurühren. Ab und zu umrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und zum Schluß das Stk Butter einrühren. Zu Nudeln oder Reis, Kartoffeln... servieren.

### Kartoffeln mit Koriander

500 g Kartoffeln, 1 Bd. Koriander, 3 Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Öl, zum Frittieren

Die Kartoffeln schälen und fein würfeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelwürfel darin frittieren. Herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Koriander hacken. Die Knoblauchzehen mit Salz zu einer Paste zerdrücken. Das überschüssige Fett aus der Pfanne geben. Koriander, Knoblauchpaste und Pfeffer kurz in der Pfanne dünsten, die Kartoffelwürfel wieder zugeben und alles vermengen.  
Die Kartoffeln nun in eine Schüssel geben und mit dem Zitronensaft abschmecken. Evtl. noch mit etwas Salz und Pfeffer nachwürzen. Kalt mit Fladenbrot servieren.

### Pak Choi mit Knoblauch

1 Pak-Choi, 1 -2 Zehen Knoblauch, Salz, Chiliflocken, wenig Sesamöl

Pak-Choi waschen und längs so halbieren, dass sie nicht auseinanderfallen, event dann noch mal halbieren. In einer Pfanne oder Wok etwas Sesamöl erhitzen und die Hälften bzw. Viertel mit der Schnittseite nach unten nebeneinander hineinlegen. Knoblauch in dünne Scheiben schneiden und nach wenigen Minuten mit in die Pfanne geben. Pak Choi nach ca. 5 Minuten wenden, salzen (alternativ dazu kann man mit Sojasauce würzen) und kurz weiter braten. Der Pak Choi ist fertig, wenn die Blätter intensiv grün und der weiße Bereich etwas glasig ist. Nach Belieben mit Chiliflocken würzen.

Lecker als Beilage zu asiatischen Gerichten wie z. B. Sobanudeln.

### **Produktinfo:**

Heute sitzen wir mit Pullover im Büro. Die Schafskälte hat sich gemeldet und es ist ein Wetter und Wind, wie Sommer in Schottland.

Unser **Gärtner Malte** hat uns mit einer neuen Kultur überrascht. Er baut im Gewächshaus seit diesem Jahr **Malabarspinat** (auch Indischer Spinat) an. Die Pflanze stammt aus den Tropen, aber gedeiht unter geschützten Bedingungen, auch bei uns. Die Triebspitzen und Blätter werden fortlaufend geerntet. Man benutzt ihn wie normalen Spinat - aber **auch roh** kann er als Salat verzehrt werden. Im Unterschied zu heimischen Spinat fällt er weniger zusammen und hat einen festeren Biss. Wir empfehlen, ihn nach dem Waschen gut zu trocknen und in einem leckeren Öl zusammen mit Knoblauch und oder etwas Chili zu braten. Bitte lassen Sie uns wissen, wie das neue Gemüse bei Ihnen ankommt und wie es gefallen hat.

Die **Dicken Bohnen** der letzten Woche, waren ein Schuß in den Ofen, wie man so sagt. Ein neuer **Schädling**, eine uns noch unbekannte Käferart, ist darüber hergefallen und hatte seine Eier in den Bohnen abgelegt. Als wir die Bohnen verpackt haben, war uns das ganze Ausmaß noch nicht bewusst. Es tut uns leid - **bitte melden Sie sich** doch, wenn Sie in Ihrer Lieferung davon betroffen waren. Wir schreiben gerne gut.

Ab dieser Woche finden Sie ausschließlich **Kartoffeln aus der neuen, eigenen Ernte** in Ihren Bestellungen. Sie sind in diesem Jahr besonders gut gelungen und wir sind sicher, dass Sie viel Freude damit haben werden. Ein Hinweis noch: gerade am Anfang sind die Kartoffeln noch nicht gut haltbar. Wir empfehlen, nur das zu bestellen, was Sie auch wirklich zwischen zwei Lieferungen verbrauchen können.

Zu den Kartoffeln passen gut unsere frischen, **dicken Gemüsezwiebeln**, die in diesem Jahr, wie vieles andere auch, schneller gewachsen sind, als sonst.

**ABO Gemüse Salat Obst**

von 25.06.2018 bis 01.07.2018

**Kartoffel**

102.....Tüte	<b>Kartoffeln, festk._1,5kg</b> regional eig	<b>3,89 €/Tüte</b>
103.....Tüte	<b>Kartoffeln, festk._2,5kg</b> regional eig	<b>6,35 €/Tüte</b>
105.....Tüte	<b>Kartoffeln, vorw. festk._5,0kg</b> regi	<b>11,99 €/Tüte</b> Bio

**Gemüse**

451.....kg	<b>Auberginen</b> Spanien - Naturland	<b>5,15 €/ kg</b>
452.....kg	<b>Avocado, Hass</b> Peru - Consejo Regular	<b>9,90 €/ kg</b>
386.....kg	<b>Bataten</b> Spanien - kontr. Bio-Anbau	<b>6,50 €/ kg</b>
221.....St.	<b>Blumenkohl, St weiß</b> Deutschland - E	<b>4,50 €/ St.</b>
431.....kg	<b>Bohnen Busch</b> regional eig. Anbau - Bi	<b>6,99 €/ kg</b>
534.....Bund	<b>Bohnenkraut, Bund</b> regional eig. Anb.	<b>1,80 €/ Bund</b>
477.....kg	<b>Bratpaprika</b> Spanien - kontr. Bio-Anbau	<b>12,50 €/ kg</b>
203.....kg	<b>Brokkoli</b> regional eig. Anbau - Bioland	<b>4,50 €/ kg</b>
295.....kg	<b>Chicoree</b> Niederlande - SKAL	<b>7,50 €/ kg</b>
211.....Stück	<b>Chinakohl, Stück</b> Niederlande - SKAL	<b>3,60 €/ Stück</b>
532.....Bund	<b>Dill, Bd</b> Deutschland - Demeter	<b>1,70 €/ Bund</b>
536.....Bund	<b>Estragon, Bund</b> regional eig. Anbau - E	<b>1,90 €/ Bund</b>
580.....kg	<b>Fenchel</b> regional eig. Anbau - Bioland	<b>4,40 €/ kg</b>
467.....kg	<b>Fleischtomaten</b> Italien - ICEA	<b>4,30 €/ kg</b>
228.....Stk	<b>Früh Spitzkohl, Stück</b> Deutschland -	<b>3,40 €/ Stk</b>
217.....Stück	<b>Früh Wirsing, Stück</b> regional eig. Ant	<b>2,80 €/Stück</b>
257.....Stück	<b>Gemüsezwiebel groß, Stück</b> regic	<b>2,25 €/Stück</b> >L
254.....kg	<b>Gemüsezwiebel kg</b> Spanien - kontr.	<b>2,70 €/kg</b>
455.....Stück	<b>Gurke Schlangen</b> Niederlande - SKAL	<b>1,50 €/ Stück</b>
565.....kg	<b>Ingwer</b> China - kontr. Bio-Anbau	<b>11,90 €/ kg</b>
256.....Stück	<b>Knoblauch-KNOLLE, frisch</b> Frankrei	<b>16,90 €/ kg</b>
204.....Stk	<b>Kohlrabi Stück</b> regional eig. Anbau - Bi	<b>1,60 €/ Stk</b>
522.....Bund	<b>Koriander, Bund</b> Deutschland - Biolan	<b>1,70 €/ Bund</b>
540.....Stück	<b>Kresse Schale</b> Deutschland - kontr. Bik	<b>0,85 €/ Stück</b>
415.....kg	<b>Malabar-Spinat</b> regional eig. Anbau - B	<b>4,70 €/ kg</b>
412.....kg	<b>Mangoldmix, bunt</b> regional eig. Anbat	<b>4,70 €/ kg</b>
331.....kg	<b>Möhren - neue Ernte</b> Deutschland - E	<b>3,60 €/ kg</b>
209.....Stk	<b>Pak Choi, Stück</b> regional eig. Anbau - E	<b>2,50 €/ Stk</b>
472.....kg	<b>Paprika rot o. orange II. Wahl</b> Nied	<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> Spani	<b>15,50 €/kg</b> Anbau Ums
533.....Bund	<b>Petersilie, Bund</b> Deutschland - Demet	<b>1,70 €/ Bund</b>
395.....kg	<b>Pilze Austernpilze, Kilo</b> Deutschlanc	<b>16,99 €/ kg</b>
399.....kg	<b>Pilze Kräuterseitling</b> Deutschland - E	<b>27,00 €/ kg</b>
390.....kg	<b>Pilze Steinchampignons</b> Deutschlar	<b>11,90 €/ kg</b>
260.....kg	<b>Porree, Kilo</b> Deutschland - Bioland	<b>6,40 €/ kg</b>
338.....Stück	<b>Radieschen</b> regional eig. Anbau - Biolar	<b>1,50 €/ Stück</b>
541.....Stück	<b>Rettichkresse, rot</b> Deutschland - kon	<b>1,30 €/Stück</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</b> >u
341.....Bund	<b>Rote Bete, Bund</b> regional eig. Anbau -	<b>2,20 €/ Bund</b>
340.....kg	<b>Rote Bete, Kilo NEUE ERNTE</b> regiona	<b>2,95 €/ kg</b>
275.....kg	<b>Rucola, lose</b> Deutschland - Bioland	<b>19,90 €/ kg</b>
267.....Stück	<b>Salat 1</b> regional eig. Anbau - Bioland	<b>1,60 €/ 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</b> >J
576.....Schale	<b>Suppengemüse</b> regional eig. Anbau -	<b>2,50 €/ Schale</b>
460.....kg	<b>Tomaten</b> Niederlande - SKAL	<b>4,95 €/ kg</b>
465.....Stück	<b>Tomaten, Cherry-Strauch 250gr</b> ↑	<b>1,35 €/Stück</b>
498.....kg	<b>Zucchini, Kilo</b> regional eig. Anbau - Biol	<b>3,60 €/ kg</b>
440.....kg	<b>Zuckerschoten</b> regional eig. Anbau - E	<b>17,90 €/ kg</b>
251.....kg	<b>Zwiebeln</b> Deutschland - Bioland	<b>3,60 €/ kg</b>
252.....Stk	<b>Zwiebeln Bund</b> regional eig. Anbau - B	<b>2,40 €/ Stk</b>

**Obst**

746.....Stück	<b>Ananas, Stück</b> Chile - kontr. Bio-Anbau	<b>3,50 €/ Stück</b>
602.....kg	<b>Äpfel 1, diverse Sorten</b> Neuseeland	<b>6,99 €/kg</b> >bau
603.....kg	<b>Äpfel 2, diverse Sorten</b> Argentinien	<b>7,50 €/kg</b> >bau
664.....kg	<b>Aprikosen, Kilo</b> Spanien - Demeter	<b>6,05 €/ kg</b>
637.....kg	<b>Bananen, Kilo</b> Dominikanische Republik	<b>3,10 €/ kg</b>
621.....kg	<b>Birnen, div. Sorten</b> Argentinien - EG-I	<b>4,40 €/ kg</b>
617.....Stück	<b>Datteln, 250gr</b> Tunesien - kontr. Bio-Anl	<b>3,50 €/ Stück</b>
690.....Stück	<b>Heidelbeeren, Schale 125gr</b> Spani	<b>2,99 €/Stück</b> >u
700.....Schale	<b>Johannisbeeren rot Schale 500g</b>	<b>4,50 €/Schale</b> > Biol
694.....Stück	<b>Johannisbeeren schwarz, 250g</b> r.	<b>3,20 €/Stück</b> > Biolar
673.....Stück	<b>Mango, Stück</b> Peru - BCS	<b>2,20 €/ Stück</b>
787.....Stück	<b>Melone Canari</b> Spanien - kontr. Bio-An	<b>3,35 €/ Stück</b>
788.....Stück	<b>Melone Galia, Mini St.</b> Spanien - Nat	<b>1,90 €/ Stück</b>
781.....Stück	<b>Melone Wassermelone, Stück</b> Sç	<b>3,60 €/Stück</b>
660.....kg	<b>Nektarinen</b> Italien - ICEA	<b>6,99 €/ kg</b>
640.....kg	<b>Orangen</b> Italien - ICEA	<b>3,80 €/ kg</b>
670.....kg	<b>Pfirsiche, Kilo</b> Italien - ICEA	<b>6,70 €/ kg</b>
737.....kg	<b>Pflaumen rot oder gelb, Kilo</b> Span	<b>6,75 €/ kg</b>
674.....kg	<b>Platt-Pfirsiche - Paraguayos</b> Spani	<b>7,90 €/kg</b> >Anbau
768.....kg	<b>Walnüsse</b> Frankreich - kontr. Bio-Anbau	<b>13,99 €/ kg</b>
750.....kg	<b>Zitronen</b> Spanien - Demeter	<b>5,80 €/ kg</b>