

Gemüsepfanne mit Pak Choi

1 Pak Choi, 2-3 Möhren, 1/2 Stange Porree, 1 Zwiebel, Gemüse nach Wahl (Brokkoli, Porree, Fenchel, Paprika, Zucchini...), 1-2 TL Öl, 1 EL Essig, 1/8 L Gemüsebrühe, 1/2 TL Honig / oder Zucker, Salz, Pfeffer, 1 Zehe Knoblauch

Möhren mit dem Sparschäler in dünne Scheiben schneiden. Das geht am besten wenn man von der Spitze her schräg nach unten schneidet. Porree in Ringe schneiden, Zwiebel würfeln. Gemüse in kleinen Mengen, sehr fein würfeln, Pak Choi in feine Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen (am besten im Wok!) und als erstes die Möhren unter Rühren anbraten, dann die Zwiebeln dazu, noch mal 3-4 Minuten braten, dann das restliche Gemüse dazugeben und bissfest dünsten. Mit Essig ablöschen, Brühe dazugeben. Mit Honig, Salz + Pfeffer abschmecken und mit Knoblauch fein gehackt unterrühren und 1-2 Min. mitdünsten und zu Nudeln oder Reis servieren.

Lauwarmer Paprikasalat

400 g Paprika, 4 El. Öl (evtl. Olivenöl), 3-4 Tomaten, 1 Zwiebel, 3 Zehen Knoblauch, 1 El. Essig, 1 El. scharfen Senf, Salz, Pfeffer

Paprika putzen würfeln. In Öl scharf anbraten. Vomn Feuer nehmen. Abkühlen lassen. Tomaten klein schneiden und zugeben. Zwiebel fein schneiden, Knoblauch fein hacken und mit Essig, Senf, Salz + Pfeffer verrühren und zu der Tomaten-Paprikamischung geben.

Tip: Mit Baguette als Vorspeise.

Marinierte Zucchini italienische Art

500 g Kleine Zucchini, 2 Knoblauchzehen, 1 Chilischote, Olivenöl, Essig, Pfeffer, Salz

Zucchini waschen und in dünne Scheiben schneiden. Auf Küchentrepp abtropfen lassen. Knoblauchzehen schälen und in Scheiben schneiden, Chilischote in dünne Ringe schneiden, Kerne dabei nach Belieben entfernen. Reichlich Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zucchinischeiben darin portionsweise auf beiden Seiten goldgelb anbraten. Auf Küchentrepp entfetten. Zucchini schuppenförmig in einer flachen Form anrichten, mit Balsamico beträufeln und mit Knoblauch und Chili bestreuen. Mit Pfeffer, Salz würzen und zum Schluss mit etwas Olivenöl begießen. Das Gemüse abgedeckt 1/2 Std. marinieren lassen.

Tip: Am Vortag zubereiten, 24 Std. im Kühlschrank marinieren lassen und 2 Std. vor dem Servieren rausnehmen. Ideal als Grillbeilage, kaltes Büfett etc.

Geschmorter Blumenkohl

1 Blumenkohl, 5 Knoblauchzehe, 1 EL Kapern, 2-3 Sardellenfilets, 3 EL Öl, Salz und Pfeffer, 2 EL gehackte Petersilie

Blumenkohl putzen, waschen, in Kleinst-Röschen zerteilen. Strunk würfeln. Schöne Blätter in schmale Streifen schneiden. Knoblauch hacken, Öl erhitzen, Kapern, Sardellen, Knoblauch, Salz + Pfeffer etwas andünsten, Blumenkohl dazugeben und zugedeckt auf mittlerer Flamme schmoren bis er schön angebräunt ist. Hin und wieder vorsichtig wenden. Mit Petersilie bestreut servieren. Dazu passen Neue Kartoffeln.

Chinakohlsalat mit Radieschen

1 EL Essig, je 1 Prise Salz, Zucker, Pfeffer, 4 EL Öl, 1 Knoblauchzehe, 1 Bd. Radieschen, 300g Chinakohl, 1 Bd. Radieschen, Petersilie, Salz u. Pfeffer, 1/2 Tasse SB-Kerne

Essig, Salz, Zucker, Pfeffer und Öl zu einer Soße verrühren. Knoblauch gehackt in die Sauce rühren, Radieschen gut waschen und mit der Schale in die Sauce reiben, od. in Scheiben. Chinakohl waschen, putzen, in feine Streifen schneiden, hinzufügen Petersilie waschen, fein hacken, event. mit Salz + Pfeffer nachwürzen. SB-Kerne in trockener Pfanne rösten und über den Salat geben.

Kartoffeln und Rote Bete aus dem Backofen

pro Person je 1-2 Rote Bete + 3 - 4 Kartoffel, Grobes Salz + Pfeffer, Butter, Lorbeerblatt, Rosmarin, Thymian... Rote Bete + Kartoffeln putzen und sauber bürsten. Sauberes Papier aus der Gemüsebox – oder Backpapier – auf ein Blech legen, Rote Bete und Kartoffeln darauf verteilen, mit Kräutern nach Belieben bestreuen, das Papier über das Gemüse decken und an den Seiten unterschlagen und/oder zusammentackern. Bei 200-220 °C 60 Min. backen. Mit Kräutersalz, Pfeffer, Butter und Joghurt oder Schmand aus der Schale essen.

Produktinfo:

Es ist **Beerenzeit**. Nacheinander gibt der Garten alles, was er zu bieten hat her. **Stachel- Johannisbeeren rot und schwarz und die Sauerkirschen**. Es ist die Hochzeit für **regionales Obst**.

Sauerkirschen sind ein sehr aus der Mode gekommenes Obst. Mitte des letzten Jahrhunderts gab es noch hunderttausende Sauerkirschbäume im Rheinland. Je mehr Menschen sich mit frischem Obst aus Supermärkten versorgten, umso mehr ging der Anbau zurück. Es gab keine Notwendigkeit mehr, Obstvorräte für den Winter anzulegen. Inzwischen sind Sauerkirschen eine **Delikatesse** geworden, die hervorragende Konfitüre ergibt. Kleinere Mengen kann man auch mit Zucker **in Alkohol einlegen** und hat dann leckeren Likör und Kirschen, die man mit Eis und Kuchen kombinieren kann. Gleiches kann man auch mit den schwarzen Johannisbeeren tun.

Rote Bete kommt jetzt auch als lose Ware aus der eigenen Landwirtschaft. Um diese Jahreszeit sind sie noch besonders zart und delikat. Gebacken haben Sie ein zartes Aroma nach Fenchel und Süßholz und ergänzen sich hervorragend mit unseren neuen Kartoffeln.

Wir haben bisher einen **schönen Sommer**. Allerdings regnet es, wenn es nach unseren Gärtnern geht, zu wenig. Glücklicherweise haben wir die Möglichkeit zu wässern.

Breniger Landwirte haben sich zu einem Verein zusammengeschlossen, der eine **Ringleitung** unterhält, die sich aus **Grundwasserbrunnen** und einem Vorratsbecken speist. Die Mitglieder des Vereins treffen sich regelmäßig jede Woche in der Saison um zu verabreden, wer, wie viel und zu welcher Uhrzeit bewässern darf. Ohne diese Bewässerung wäre ein Anbau in der Qualität und der Menge, die wir produzieren, nicht möglich.

Probleme machen uns, nach wie vor, die **Steinfrüchte - vor allem Pfirsiche und Nektarinen**. Die Mengen aus Italien und Spanien reichen in diesem Jahr kaum um den Bedarf in Mitteleuropa zu decken. Die Ware, die wir bekommen, ist nicht immer einwandfrei. Das zeigt sich spätestens bei Ihnen Zuhause. Unsere Packer sortieren so gut es geht vor, aber sehen sehr kleine Schäden manchmal nicht. Das heiße Wetter und vielleicht nicht optimale Abstellorte leisten ihr übriges. Bitte melden Sie uns verdorbene Ware. Wir geben gerne eine Gutschrift.

ABO Gemüse Salat Obst

von 02.07.2018 bis 08.07.2018

Kartoffel

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

Gemüse

451.....kg	Auberginen Spanien - Naturland	4,75 €/ kg
452.....kg	Avocado, Hass Peru - Consejo Regular	9,90 €/ kg
386.....kg	Bataten Spanien - kontr. Bio-Anbau	6,50 €/ kg
221.....St.	Blumenkohl, St weiß Deutschland - f	3,99 €/ St.
534.....Bund	Bohnenkraut, Bund regional eig. Anb.	1,80 €/ Bund
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 Deutschland - Deme	3,40 €/Stück
532.....Bund	Dill, Bd Deutschland - Demeter	1,70 €/ Bund
580.....kg	Fenchel regional eig. Anbau - Bioland	4,40 €/ kg
467.....kg	Fleischtomaten Italien - ICEA	5,40 €/ kg
254.....kg	Gemüsezwiebel kg Spanien - kontr.	2,70 €/ kg;
457.....Stück	Gurke Mini, Stück regional eig. Anbau	1,20 €/ Stück
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	16,90 €/ kg
204.....Stk	Kohlrabi Stück regional eig. Anbau - Bi	1,60 €/ Stk
522.....Bund	Koriander, Bund Deutschland - Bioland	1,70 €/ Bund
540.....Stück	Kresse Schale Deutschland - kontr. Bic	0,85 €/ Stück
415.....kg	Malabar-Spinat regional eig. Anbau - B	4,70 €/ kg
412.....kg	Mangold, bunt Deutschland - Demeter	6,49 €/ kg
411.....kg	Mangold, grün Deutschland - Demeter	5,99 €/ kg
331.....kg	Möhren - neue Ernte Deutschland - f	3,40 €/ kg
209.....Stk	Pak Choi, Stück regional eig. Anbau - f	2,50 €/ Stk
473.....kg	Paprika Ramiro rot Spanien - Deme	7,20 €/ kg
472.....kg	Paprika rot II. Wahl Niederlande - SKA	5,65 €/ kg
476.....kg	Paprika, gelb II. Wahl Niederlande - S	5,65 €/ kg
480.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo Spani	15,50 €/ kg Anbau Ums
533.....Bund	Petersilie, Bund Deutschland - Deme	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 Niederlande - SKAL	5,65 €/ 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
341.....Bund	Rote Bete, Bund regional eig. Anbau -	2,20 €/ Bund
340.....kg	Rote Bete, Kilo NEUE ERNTE regiona	3,30 €/ kg
275.....kg	Rucola, lose Deutschland - Bioland	19,90 €/ kg
267.....Stück	Salat 1 regional eig. Anbau - Bioland	1,60 €/ Stück
546.....Bund	Salbei, Bund regional eig. Anbau - Biola	1,99 €/ Bund
8037.....Stück	Sauerkraut servierfertig 500gr D	2,20 €/ Stück
228.....Stk	Spitzkohl, Stück Deutschland - Bioland	2,99 €/ Stk
576.....Schale	Suppengemüse regional eig. Anbau -	2,50 €/ Schale
460.....kg	Tomaten Niederlande - SKAL	4,95 €/ kg
465.....Stück	Tomaten, Cherry-Strauch 250gr ↑	1,50 €/Stück
217.....Stück	Wirsing, Stück Niederlande - SKAL	3,70 €/ Stück
498.....kg	Zucchini, Kilo regional eig. Anbau - Biol	3,60 €/ kg
251.....kg	Zwiebeln Deutschland - Bioland	3,60 €/ kg
252.....Stk	Zwiebeln Bund regional eig. Anbau - B	2,40 €/ Stk

602.....kg	Äpfel 1, diverse Sorten Neuseeland	6,99 €/kgbau
603.....kg	Äpfel 2, diverse Sorten Argentinien	7,50 €/kgbau
664.....kg	Aprikosen, Kilo Spanien - Demeter	6,05 €/ kg
637.....kg	Bananen, Kilo Dominikanische Republik	3,10 €/ kg
621.....kg	Birnen, div. Sorten Argentinien - konti	4,40 €/ kg
617.....Stück	Datteln, 250gr Tunesien - kontr. Bio-Anl	3,50 €/ Stück
690.....Stück	Heidelbeeren, Schale 125gr Spanie	2,99 €/Stück
700.....Schale	Johannisbeeren rot Schale 500g	4,50 €/Schale - Biol
694.....Stück	Johannisbeeren schwarz, 250g r	3,20 €/Stück - Biolan
673.....Stück	Mango, Stück Peru - BCS	2,99 €/ Stück
788.....Stück	Melone Galia, Mini St. Spanien - Nat	1,35 €/ Stück
781.....Stück	Melone Wassermelone, Stück S	3,40 €/Stück
660.....kg	Nektarinen Italien - kontr. Bio-Anbau	6,30 €/ kg
640.....kg	Orangen Italien - ICEA	3,80 €/ kg
670.....kg	Pfirsiche, Kilo Italien - ICEA	6,50 €/ kg
737.....kg	Pflaumen rot oder gelb, Kilo Itali	5,60 €/ kg
674.....kg	Platt-Pfirsiche - Paraguayos Spani	6,75 €/kg Anbau
768.....kg	Walnüsse Frankreich - kontr. Bio-Anbau	13,99 €/ kg
750.....kg	Zitronen Spanien - Demeter	6,90 €/ kg

Obst

746.....Stück	Ananas, Stück Chile - kontr. Bio-Anbau	3,50 €/ Stück
---------------	---	----------------------