

### Auberginen-Auflauf mit Tomaten

500 g Auberginen, 500 g Tomaten, 3 Knoblauchzehen, 1 Bd Petersilie (auch getrocknetes Kraut verwendbar), 60 g Semmelbrösel, 1 EL abgeriebene Zitronenschale, 100 g frisch geriebener Emmentaler oder Pecorino, 1 EL Olivenöl, Salz, 1 TL getr. Oregano, 1 TL Butter

Die Auberginen waschen, abtropfen lassen und quer in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Tomaten häuten, die Stiele entfernen und würfeln. Den Knoblauch schälen, hacken und mit den Tomaten mischen. Die Petersilie waschen, trockentupfen und fein hacken. Die Semmelbrösel mit der Zitronenschale, dem Käse und der Petersilie mischen. Backofen auf 200°C vorheizen. Eine große, flache Auflaufform mit etwas Olivenöl ausstreichen. Auf den Boden der Form die Hälfte der Auberginenscheiben legen, mit Salz bestreuen und mit etwas Olivenöl beträufeln. Die Tomaten darauf verteilen, salzen und mit dem Oregano bestreuen. Die restlichen Auberginenscheiben auf die Tomatenschicht legen, salzen, das restliche Öl darauf träufeln und mit der Semmelbrösel-Käse-Mischung bedecken. Die Butter in Flöckchen draufsetzen und den Auflauf 30 Minuten auf der mittleren Schiene backen.

Dazu passt: Reis, Polenta oder geröstetes Brot.

### Lauwarmer Zucchini-Salat

500g Zucchini, 4 EL Olivenöl, 2 EL Zitronensaft, 2 El gem. Kräuter, Salz u. Zucker

Zucchini waschen, abtrocknen, in Scheiben schneiden und in Olivenöl anbraten, nicht bräunen. Abkühlen lassen. Zitronensaft, Kräuter, Salz u. Zucker gut verrühren und über die Zucchini geben. 10 Min. ziehen lassen

### Zucchiniplätzchen

200 g Ziegenfrischkäse, 1 Bd. Schnittlauch, 1 kleine Knoblauchzehe, 1 El Sesam, geröstet, 3 El Creme fraiche, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 mittel Zucchini, 2 Eigelb, 1 El Mehl, Öl, Kirschtomaten, Pinienkerne

Ziegenfrischkäse, fein geschnittenen Schnittlauch, Knoblauch, Sesam mit der Creme fraiche vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Kalt stellen.

Zucchini grob raspeln, mit Salz und Pfeffer würzen und in ein Sieb zum Abtropfen legen. Eigelb mit Mehl verrühren und mit den abgetropften Zucchini vermengen. Zwölf Plätzchen in Öl braten, jeweils mit einem El Frischkäse belegen und im Backofen bei 120 Grad warm stellen (4-5 Minuten). Mit Kirschtomaten dekorieren und mit Pinienkernen bestreuen.

### Zucchini-Salat mit mariniertem Tofu

2 TL Scharfer Senf, 3 EL Zitronensaft, Salz, Cayennepfeffer, 1 Knoblauchzehe, 250 g Tofu, 4 EL Öl, 300 g Zucchini, 200 g Tomaten, Basilikum, Schnittlauch oder Petersilie  
Senf, Zitronensaft, Salz, Cayennepfeffer und gehackten Knoblauch in einer Schüssel verrühren. Tofu abtropfen lassen, in kleine Würfel schneiden, mit der Marinade vermischen und zugedeckt bei Zimmertemperatur etwa 1 Stunde marinieren.

Zucchini waschen und abtrocknen, grob raspeln, Tomaten waschen und abtrocknen, würfeln, dabei die Stielansätze entfernen.

Kräuter fein zerkleinern. Alle diese Zutaten auf Tellern verteilen und mit Salz würzen. Die Tofuwürfel über den Salat verteilen. Dazu passt Vollkornbrot.

### Malabarspinat-Salat (1 -2 Personen)

200g Malabar-Spinat, 1-2 Bund-Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 2 Scheiben Brot, 3 El Olivenöl, 1 El Essig, ½ TL Senf, ½ TL Honig oder Zucker, Salz + Pfeffer

Spinat gut waschen, trocken schleudern und in feine Streifen schneiden. Stiele ebenfalls. Brot rösten, mit einer Knoblauchzehe einreiben, nach Belieben mit Butter bestreichen, oder mit Olivenöl beträufeln, dann in Würfel schneiden. Bundzwiebel in feine Ringe schneiden. Knoblauch fein hacken.

Aus den restlichen Zutaten eine Salatsauce herstellen. Zwiebeln, Knoblauch und Spinat unterrühren und mit den Brotbröckchen bestreut servieren.

### Gurken-Häppchen - Fingerfood gesund und raffiniert

1 Salatgurke, 4 EL Rosinen, 250 g Ricotta, 2 EL Paniermehl, 2 EL Haselnüsse, gemahlene, 1 TL Zitronensaft, Salz und Pfeffer, Petersilie, glatte, 2 EL Pinienkerne/Mandeln/Nüsse/SB-kerne etc

Gurke längs halbieren und eventuell entkernen. Rosinen hacken. Ricotta mit einer Gabel kneten und mit den gehackten Rosinen, Paniermehl, Haselnüssen, Zitronensaft, Salz und Pfeffer und Petersilie mischen. Füllung in die Gurkenhälften geben, schräg in 3-4 cm breite Stücke schneiden. 2 EL Pinienkerne/Mandeln/Nüsse/SB-kerne etc in einer trockenen Pfanne rösten und abgekühlt über die Häppchen geben.

**Tipp:** statt Ricotta kann man auch Frischkäse oder Quark nehmen.

### Produktinfo KW 28

Bei den hochsommerlichen Temperaturen packen wir vor allem Salate und Gemüse in die Kiste, die roh und als Salate zu essen sind oder die schnell zubereitet werden können.

Denn in der Küche steht man bei den Temperaturen eigentlich nicht gerne.

Unsere Salate halten auch mehrere Tage, wenn sie in ein feuchtes Tuch oder in einer Plastiktüte verpackt im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Die Gurken, als Wärme liebende Pflanze wächst in diesem Jahr besonders gut. Schlangen- und Minigurken kommen aus dem Gewächshaus. Wir bauen aber auch Freilandgurken an, die sowohl roh, als auch als Gemüse zubereitet werden können.

Die Freilandgurken haben manchmal noch einen leicht bitteren Geschmack, es empfiehlt sich den Stiel großzügig abzuschneiden.

Rote Johannisbeeren gibt es diese Woche zum letzten Mal aus eigener Ernte. Im Garten wurde viel selbst gepflückt, gerade beginnen die Brombeeren zu reifen.

Vielleicht haben Sie auch mal Lust vorbei zu kommen?

**Es gibt noch einige freie Plätze für Kinder verschiedener Altersgruppen bei unseren Ferienfreizeiten vom 6. bis zum 29. August.**

Sie können verschiedene Programme wählen, vom Feldkindergarten bis zur Ausbildung als Natur-Guide. Mehr Information finden Sie auf unserer Homepage oder direkt bei dem Naturpädagogen **Benjamin Beck**, **TEL.: 0151 26 999 489**

## ABO Gemüse Salat Obst

von 09.07.2018 bis 15.07.2018

### 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 €/TüteBio</b>

### Gemüse

451.....kg	<b>Auberginen</b> Spanien - kontr. Bio-Anbau	<b>2,97 €/ kg</b>
452.....kg	<b>Avocado, Hass</b> Peru - in Umstellung al	<b>9,90 €/ kg</b>
431.....kg	<b>Bohnen Busch</b> regional eig. Anbau - Bi	<b>7,50 €/ kg</b>
534.....Bund	<b>Bohnenkraut, Bund</b> Deutschland - De	<b>1,70 €/ Bund</b>
477.....kg	<b>Bratpaprika</b> Spanien - in Umstellung au	<b>12,50 €/ kg</b>
203.....kg	<b>Brokkoli</b> Deutschland - Bioland	<b>5,99 €/ kg</b>
295.....kg	<b>Chicoree</b> Niederlande - SKAL	<b>7,50 €/ kg</b>
211.....Stück	<b>Chinakohl, Stück</b> Deutschland - Deme	<b>3,40 €/Stück</b>
532.....Bund	<b>Dill, Bd</b> Deutschland - Demeter	<b>1,70 €/ Bund</b>
580.....kg	<b>Fenchel</b> regional eig. Anbau - Bioland	<b>4,40 €/ kg</b>
467.....kg	<b>Fleischtomaten</b> Italien - ICEA	<b>5,40 €/ kg</b>
457.....Stück	<b>Gurke Mini, Stück</b> regional eig. Anbau	<b>1,30 €/ Stück</b>
455.....Stück	<b>Gurke Schlangen</b> regional eig. Anbau	<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 - Bioland	<b>1,70 €/ Bund</b>
540.....Stück	<b>Kresse Schale</b> Deutschland - kontr. Bic	<b>0,85 €/ Stück</b>
458.....kg	<b>Landgurke</b> regional eig. Anbau - Bioland	<b>3,90 €/ kg</b>
415.....kg	<b>Malabar-Spinat</b> regional eig. Anbau - B	<b>4,70 €/ kg</b>
<i>Apfelbacher</i>		
412.....kg	<b>Mangold, bunt</b> Deutschland - Demeter	<b>6,49 €/ kg</b>
411.....kg	<b>Mangold, grün</b> Deutschland - Demeter	<b>5,99 €/ kg</b>
331.....kg	<b>Möhren - neue Ernte</b> Deutschland - f	<b>3,40 €/ kg</b>
209.....Stk	<b>Pak Choi, Stück</b> Deutschland - Bioland	<b>2,50 €/ Stk</b>
473.....kg	<b>Paprika Ramiro rot</b> Spanien - Demete	<b>7,95 €/ kg</b>
472.....kg	<b>Paprika rot II. Wahl</b> Niederlande - SKA	<b>5,65 €/ kg</b>
476.....kg	<b>Paprika, gelb II. Wahl</b> Niederlande - S	<b>5,65 €/ kg</b>
480.....kg	<b>Peperoni rot oder grün Kilo</b> Spani	<b>15,50 €/kg</b> ng auf Bi
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> Niederlande - SKAL	<b>5,65 €/ 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>
466.....kg	<b>Roma-Tomaten</b> Deutschland - Demete	<b>3,95 €/ 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</b> au
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>3,30 €/ 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> f
228.....Stk	<b>Spitzkohl, Stück</b> Deutschland - Bioland	<b>2,99 €/ Stk</b>
576.....Schale	<b>Suppengemüse</b> regional eig. Anbau -	<b>2,50 €/ Schale</b>
460.....kg	<b>Tomaten</b> regional eig. Anbau - Bioland	<b>5,20 €/ kg</b>
465.....Stück	<b>Tomaten, Cherry-Strauch 250gr</b> ↑	<b>1,95 €/Stück</b>
498.....kg	<b>Zucchini, Kilo</b> regional eig. Anbau - Biol	<b>3,60 €/ 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> au

603.....kg	<b>Äpfel 2, diverse Sorten</b> Argentinien	<b>7,50 €/kg</b> au
664.....kg	<b>Aprikosen, Kilo</b> Türkei - INAK	<b>6,75 €/ kg</b>
637.....kg	<b>Bananen, Kilo</b> Dominikanische Republi	<b>3,10 €/ kg</b>
621.....kg	<b>Birnen, div. Sorten</b> Argentinien - EG-†	<b>4,10 €/ kg</b>
617.....Stück	<b>Datteln, 250gr</b> Tunesien - kontr. Bio-Anl	<b>3,50 €/ Stück</b>
690.....Stück	<b>Heidelbeeren, Schale 200gr</b> Deuts	<b>4,99 €/Stück</b>
700.....Schale	<b>Johannisbeeren rot Schale 500g</b>	<b>4,50 €/Schale</b> Biol
673.....Stück	<b>Mango, Stück</b> Peru - BCS	<b>2,99 €/ Stück</b>
782.....Stück	<b>Melone Charentais</b> Italien - BIOAGRI	<b>2,60 €/ Stück</b>
788.....Stück	<b>Melone Galia, Mini St.</b> Spanien - Nat	<b>1,90 €/ Stück</b>
781.....Stück	<b>Melone Wassermelone, Stück</b> Sp	<b>3,40 €/Stück</b>
660.....kg	<b>Nektarinen</b> Italien - EG-Kontolliert	<b>5,40 €/ kg</b>
640.....kg	<b>Orangen</b> Italien - ICEA	<b>3,80 €/ kg</b>
670.....kg	<b>Pfirsiche, Kilo</b> Spanien - ICEA	<b>6,50 €/ kg</b>
737.....kg	<b>Pflaumen rot oder gelb, Kilo</b> Itali	<b>5,85 €/ kg</b>
674.....kg	<b>Platt-Pfirsiche - Paraguayos</b> Spani	<b>6,75 €/kg</b> anbau
715.....Schale	<b>Stachelbeeren, Schale 250gr</b> regio	<b>3,70 €/Schale</b> and
768.....kg	<b>Walnüsse</b> Frankreich - kontr. Bio-Anbau	<b>13,99 €/ kg</b>
750.....kg	<b>Zitronen</b> Spanien - Demeter	<b>6,90 €/ kg</b>