

### Gefüllte Landgurken

2 Landgurken, 2 Zwiebeln, 2 Tomaten, 2 Zehen Knoblauch, 50 g Blauschimmelkäse, 120 g Hartkäse, 300 ml Gemüsebrühe, 100 ml Sahne, 1 EL Schnittlauchröllchen, evtl. Salz und Pfeffer

Die Gurken schälen, längst halbieren und die Kerne auskratzen. Auf der unteren Seite etwas gerade schneiden, damit sie beim Überbacken nicht kippen. Zwiebeln schälen, vierteln und in Streifen schneiden. Tomaten in Würfel schneiden. Die Zwiebelstreifen mit dem Knoblauch in einer Pfanne goldgelb anbraten. Blauschimmelkäse dazugeben und weich werden lassen. Vom Herd nehmen und die Tomatenwürfel unterrühren. Die Gurken mit dieser Mischung füllen und den Käse, gerieben, darüber streuen. Gemüsebrühe in eine Auflaufform füllen, die gefüllten Gurken hineinsetzen und im Ofen bei 180 °C etwa 20 - 25 Min. überbacken.

Herausnehmen, die Brühe mit der Sahne mischen, aufkochen, etwas abbinden und evtl. mit Salz und Pfeffer nachschmecken. Nun noch den Schnittlauch mit hineingeben und alles auf einem Teller anrichten. Dazu passen Kartoffeln oder Reis.

### Staudensellerie mit Zwiebel - Oliven - Sauce

300 g Staudensellerie, 3 m.-große Zwiebeln, 4 große Knoblauchzehen, 150 g Oliven, grün, entsteint, 1 Bd. Petersilie, 3 EL Tomatenmark, 4 EL Weißwein, halbtrocken, 1 ½ EL Paniermehl, Salz und Pfeffer, 3 EL Öl, 50 g Butter

Staudensellerie putzen und in Stücke schneiden. In leicht gesalzenem Wasser 10-15 Minuten kochen, bis er weich ist - aber nicht zu weich. Warm stellen. Zwiebeln in Ringe schneiden, Knoblauch und die Petersilie klein hacken und Oliven in Scheiben schneiden. Zwiebeln in Öl und Butter anbraten. Den Knoblauch kurz mitschwitzen lassen, dann Paniermehl, Oliven und gehackte Petersilie dazugeben und alles vermischen. Tomatenmark dazugeben und kurz anrösten, dann den Wein angießen. Die Sauce ca. 4 Minuten offen köcheln lassen. Mit Pfeffer würzen. Sellerie mit der Sauce übergießen und servieren. Dazu passen Butterkartoffeln.

### Kalte Tomatensuppe mit Staudensellerie

250 g Staudensellerie, 500 g Tomaten, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 125 ml Gemüsebrühe, kalte, 1 TL Oregano, getrockneter, Salz, 1 Prise Zucker, 2 TL Paprikamark, 2 EL Öl

Die Sellerieblättchen abschneiden, waschen und hacken und beiseite legen. Die Selleriestangen putzen, waschen und in Stücke schneiden. Die Tomaten ebenfalls waschen, von den Stielansätzen befreien und vierteln. Sellerie, Tomaten, gehackte Zwiebel und geschälte Knoblauchzehen im Blitzhacker pürieren. Das Püree mit Gemüsebrühe, Oregano, Paprikapaste und dem Öl verrühren, mit Salz und Zucker abschmecken. Die Suppe zugedeckt einige Stunden kühl stellen. Mit den Sellerieblättchen bestreut servieren.

### Glutenfreier Pizzaboden aus Zucchini

800 g Zucchini, 1 EL Salz, 75 g Parmesan, 30 g Kichererbsen- oder Linsenmehl, 75 g Käse, gerieben, 1 Knoblauchzehe, 2 Stiele Basilikum, 1 Ei, Olivenöl

Zucchini grob raspeln und in einer Schüssel mit Salz vermischen. 10-15 min ziehen lassen, damit das Wasser aus der Zucchini austritt. Ein Sieb in eine Schüssel hängen und mit einem frischen Küchenhandtuch auslegen. Zucchiniraspel hineinfüllen und mithilfe des Tuches das Wasser aus den Zucchini herausdrücken. Die Masse sollte ziemlich trocken sein und stark an Volumen verlieren. Zucchiniraspel mit Käse, Kichererbsen-Mehl, klein geschnittenem Basilikum, gehacktem Knoblauch und Ei vermischen. Alles auf einem geölten Backpapier zu einem Pizzaboden verstreichen und auf einem auf 250 °C vorgeheizten Backblech oder Pizzastein 8 - 10 min backen. Pizzaboden aus dem Ofen nehmen und mit Belag nach Wahl belegen. Weitere 3 - 5 min backen lassen.

### Bohngemüse

0,5 kg Bohnen, 2-3 Zwiebeln, 1- 2 Zehen Knoblauch, 2 EL Butter, 2-3 Tomaten, 200ml Gemüsebrühe, Pfeffer, Salz, Bohnenkraut

Bohnen Enden abschneiden (event. entfädeln), in Stücke schneiden. Zwiebeln würfeln. Knoblauch fein schneiden und mit den Zwiebeln in Butter glasig braten. Tomaten (event. häuten) vierteln und dazugeben. Mit Gemüsebrühe ablöschen und 10 -15 Min. auf mittlerer Flamme mit Deckel köcheln lassen, zwischendurch den Topf mit Deckel etwas schütteln, dass die Bohnen gewendet werden ohne zu rühren. Mit Pfeffer, Salz und Bohnenkraut abschmecken und zu Kartoffeln reichen. (Schmeckt auch kalt zu Brot!)

### Überbackene Auberginen

500 g Auberginen, 6 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer, ½ Bund Petersilie, glatt, 300g Tomaten, 1 Knoblauchzehe, Zucker, 1 Msp. Cayennepfeffer, 100 g Crème fraîche, 50 g Hartkäse

Auberginen putzen und in ca. 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Von beiden Seiten salzen, pfeffern und auf das eingefettete Backblech legen. Auberginenscheiben mit etwas Öl beträufeln und im Ofen bei ca. 200°C auf der mittleren Schiene etwa 30 - 35 Min. ohne Umluft backen. Petersilien mit Stiel grob zerhacken. Die Tomaten klein würfeln und mit 1 EL Öl, etwa der Hälfte der Petersilie und der gepressten Knoblauchzehe mischen. Mit einer Prise Zucker, Cayennepfeffer sowie Salz und Pfeffer würzen.

Crème fraîche mit dem geriebenen Käse ordentlich verrühren. Eine Auflaufform (ca. 25 x 20 cm) einfetten und die Tomatensauce sowie Auberginenscheiben abwechselnd in die Form schichten. Dabei mit etwas Tomatensauce beginnen und enden. Die Crème-fraîche-Käse-Mischung abschließend darauf verteilen. Auberginen bei 200 Grad auf der mittleren Schiene 15 Min. goldbraun überbacken lassen (Umluft nicht empfehlenswert). Zum Abschluss die restliche Petersilie auf dem Auflauf verteilen.

### Produktinfo: KW 30/18

Unsere Mitarbeiter in der Landwirtschaft sind gerade nicht zu beneiden.

Auch wenn sie sich ein Stück weit an die hohen Temperaturen gewöhnen, fällt die Arbeit aber viel, viel schwerer. Glücklicherweise kühlt es nachts noch gut ab und wir nutzen gerne die frühen Morgenstunden.

Es muß geerntet, gepflanzt, gehackt und vorallem bewässert werden, rund um die Uhr.

Auch die Pflanzen sind gestresst, bei solch hohen Temperaturen stellen selbst Tomaten das Wachstum ein.

In der letzten Woche hatten wir viele Mails und Anrufe wegen einer Dokumentation in der ARD. Zur Info hier auch der Link zur Dokumentation "Europas dreckige Ernte":

<https://www.ardmediathek.de/tv/Reportage-Dokumentation/Europas-dreckige-Ernte/Das-Erste/Video?bcastId=799280&documentId=53915236>

Dazu möchten wir folgendes sagen:

In dem Bericht wird auch ein Biogroßhändler (Biosapor) erwähnt und KundInnen stellten uns die Frage, ob deren Produkte auch in unseren Kisten oder im Laden landen.

So weit wir wissen, werden diese Produkte vorallem über die Discounter (zB Real, Lidl usw) vertrieben, die die Preise bestimmen. Da können die Produzenten nur ja sagen oder nichts verkaufen. So wird immer beim letzten in der Kette, bei den Erntehelfern gespart.

Unsere Lieferanten für die Produkte aus Spanien, Italien und Marokko, die Firma Landlinie in Hürth und Bois in Meckenheim (beides Demeter Vertragshändler)

beziehen ganz bewusst keine Produkte von Biosapor.

Sie beziehen unsere Produkte aus Spanien und Italien von uns bekannten Anbauern, mit denen wir seit vielen Jahren zusammen arbeiten.

Wir erleben es immer wieder, dass auch Bioprodukte gerade bei den Discountern zu Schleuderpreisen verkauft werden, da fragen wir uns natürlich immer, wie so etwas sein kann. Das geht nur, wenn die schwächsten in der Kette, die Saisonarbeitskräfte und Lohnarbeiter viel zu schlecht bezahlt werden. Neuerdings werden auch, natürlich illegal, Bootsflüchtlinge angeheuert.

Es ist uns ein großes Anliegen, dass alle die für uns arbeiten auch von dieser Arbeit leben können und fair behandelt werden. Darauf achten wir egal, ob die Mitarbeiter hier bei uns oder in Spanien, Italien oder Marokko arbeiten. Deshalb können wir auch nicht billig sein.

## ABO Gemüse Salat Obst

von 23.07.2018 bis 29.07.2018

### 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 Bio</b>

### Gemüse

451.....kg	<b>Auberginen</b> Spanien - kontr. Bio-Anbau	<b>2,80 €/ kg</b>
452.....kg	<b>Avocado, Hass</b> Peru - kontr. Bio-Anbau	<b>8,30 €/ 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 auf	<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 - Biolar	<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> Deutschland - Bioland	<b>6,99 €/ kg</b>
254.....kg	<b>Gemüsezwiebel kg</b> Spanien - Demet	<b>4,20 €/ kg</b>
257.....Stück	<b>Gemüsezwiebel, mit Laub</b> Deuts	<b>2,99 €/Stück</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>17,90 €/ kg</b>
204.....Stk	<b>Kohlrabi Stück</b> regional eig. Anbau - Bi	<b>1,40 €/ Stk</b>
522.....Bund	<b>Koriander, Bund</b> Deutschland - Bioland	<b>1,70 €/ Bund</b>
540.....Stück	<b>Kresse Schale</b> Deutschland - kontr. Bi	<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 - E	<b>3,15 €/ kg</b>
209.....Stk	<b>Pak Choi, Stück</b> Deutschland - Bioland	<b>2,50 €/ Stk</b>
473.....kg	<b>Paprika Ramiro rot</b> Spanien - kontr. B	<b>6,40 €/ 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>4,70 €/ kg</b>
480.....kg	<b>Peperoni rot oder grün Kilo</b> Spani	<b>15,50 €/ kg ng auf Bi</b>
533.....Bund	<b>Petersilie, Bund</b> Deutschland - Demet	<b>1,70 €/ Bund</b>
395.....kg	<b>Pilze Austernpilze, Kilo</b> Deutschlan	<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>5,99 €/ 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>
341.....Bund	<b>Rote Bete, Bund</b> regional eig. Anbau -	<b>2,70 €/ 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>1,35 €/ 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>
228.....Stk	<b>Spitzkohl, Stück</b> Deutschland - Bioland	<b>2,70 €/ 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>4,20 €/ kg</b>
465.....Stück	<b>Tomaten, Cherry-Strauch 250gr</b> t	<b>1,95 €/Stück</b>
498.....kg	<b>Zucchini, Kilo</b> regional eig. Anbau - Biol	<b>2,70 €/ kg</b>
251.....kg	<b>Zwiebeln</b> Deutschland - Bioland	<b>3,60 €/ kg</b>
252.....Stk	<b>Zwiebeln Bund</b> Deutschland - Demeter	<b>2,99 €/ Stk</b>

### Obst

746.....Stück	<b>Ananas, Stück</b> Costa Rica - kontr. Bio-	<b>3,50 €/ Stück</b>
602.....kg	<b>Äpfel 1, diverse Sorten</b> Neuseeland	<b>8,60 €/kgbau</b>
603.....kg	<b>Äpfel 2, diverse Sorten</b> Argentinien	<b>7,50 €/kgbau</b>
664.....kg	<b>Aprikosen, Kilo</b> Spanien - Demeter	<b>6,65 €/ kg</b>
637.....kg	<b>Bananen, Kilo</b> Dominikanische Republik	<b>3,10 €/ kg</b>
621.....kg	<b>Birnen, div. Sorten</b> Frankreich - kontr.	<b>3,98 €/ kg</b>
617.....Stück	<b>Datteln, 250gr</b> Tunesien - kontr. Bio-Anl	<b>3,50 €/ Stück</b>
690.....Stück	<b>Heidelbeeren, Schale 150gr</b> Deuts	<b>3,20 €/Stück</b>
700.....Schale	<b>Johannisbeeren rot Schale 500g</b>	<b>4,95 €/Schale ter</b>
673.....Stück	<b>Mango, Stück</b> Peru - BCS	<b>2,99 €/ 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 €/Stücknbau</b>
660.....kg	<b>Nektarinen</b> Italien - ICEA	<b>5,80 €/ kg</b>
640.....kg	<b>Orangen</b> Spanien - kontr. Bio-Anbau	<b>3,80 €/ kg</b>
670.....kg	<b>Pfirsiche, Kilo</b> Spanien - kontr. Bio-Anb	<b>5,20 €/ kg</b>
735.....kg	<b>Pflaumen blau, Kilo</b> Deutschland - De	<b>6,20 €/ 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 €/kgnbau</b>
739.....kg	<b>Reneclauden, Kilo</b> Deutschland - Derr	<b>7,90 €/ kg</b>
762.....kg	<b>Trauben KERNLOS</b> Italien - ICEA	<b>8,80 €/ kg</b>
768.....kg	<b>Walnüsse</b> Frankreich - kontr. Bio-Anbau	<b>13,99 €/ kg</b>
750.....kg	<b>Zitronen</b> Spanien - Ecocert	<b>7,70 €/ kg</b>
730.....kg	<b>Zwetschgen, Kilo</b> Deutschland - Dem	<b>5,85 €/ kg</b>