

### Bunter Bohnensalat

500g grüne Bohnen, 1 Zwiebel, 1 Paprika, 1 Tomate, 3 EL Olivenöl, 1 EL Essig, Salz + Pfeffer, Thymian, Bohnenkraut, etw. Honig

Bohnen waschen, putzen und in wenig Wasser garen. Zwiebel, Paprika und Tomate würfeln. Öl, Essig, Salz + Pfeffer, Kräuter, Honig zu einer Sauce verrühren. Bohnen abgießen. Gemüsebrühe auffangen und mit der Salatsauce mischen. Bohnen noch warm mit den Zwiebeln und der Sauce vermischen und abkühlen lassen. Jetzt Paprika und Tomaten untermischen.

### Provenzalische Bohnen

500g Bohnen, 3 EL Olivenöl, 3-6 Knoblauchzehen, 3-4 Sardellenfilets, 1-2 EL Kapern, Pfeffer aus der Mühle, Bohnenkraut oder Petersilie

Bohnen (nach Belieben: Stangenbohnen) putzen und je nach Sorte ganz lassen, in Rauten schneiden oder in Stücke brechen. OHNE Salz, zusammen mit den Bohnenkrautstielen bissfest kochen. Eiskalt abschrecken, damit die schöne Farbe bleibt. Nun in Öl den fein gehackten Knoblauch andünsten, die Sardellenfilets zufügen und darin schmelzen lassen. Die Sardellen dürfen nicht mehr als Stückchen erkennbar sein, sie sollen sich cremig auflösen. Kapern mit den Bohnen in den Topf füllen, alles rasch und gleichmäßig mischen. Mit Salz + Pfeffer würzen und reichlich fein gehackte Kräuter darüber streuen. Dazu passen Lammsteaks oder gebratene Fischfilets und frisches Baguette.

### Marokkanische Chermoula - Zucchini

200 g Zwiebeln, Paprikapulver, edelsüß, ½ TL Kreuzkümmel, (Cumin), 1 Msp. Cayennepfeffer, Salz, 4 EL Zitronensaft, 4 EL Olivenöl, 2 Knoblauchzehen, 4 Zucchini, 2 EL Petersilie, glatte, 2 EL Koriandergrün

Knoblauch und Zwiebeln fein würfeln, mit den Gewürzen, zwei EL Zitronensaft und dem Öl mischen. Zucchini putzen, waschen und der Länge nach in sehr feine Scheiben hobeln / schneiden. Ein Backblech mit Öl einfetten.

Zucchini auf das Blech legen und mit der Zwiebelmasse bestreuen. Auf der mittleren Schiene bei 180°C in ca. 15 Minuten goldbraun backen. Mit dem übrigen Zitronensaft beträufeln und den gehackten Kräutern bestreut servieren.

Passt kalt oder warm zu kurz gebratenem Fleisch oder Reis und Pasta.

### Porree mit Kapernvinaigrette

1-2 St. Porree, 3 EL Olivenöl, 1,5 EL Essig, 1,5 EL gehackte Kapern, 1 TL scharfer Senf

Porree putzen, dann in 2 bis 3 Stücke schneiden und in wenig Wasser al dente garen. Öl, Essig, Kapern und Senf verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Über den noch warmen Porree geben. Lauwarm, mit etwas gehackter Petersilie bestreut servieren.

### Fenchel-Tomatensauce ohne Kochen zu Pasta

1 Fenchelknolle, 1 Knoblauchzehe, n. B. Olivenöl, n. B. Tomaten (am besten Cherry), 1 Zitrone, 1 EL Zucker, Salz, Pfeffer, ½ Bund Petersilie, 3 Port. Nudeln

Die Fenchelknolle in eine Schale reiben. So viele Tomaten vierteln, bis man ungefähr die gleiche Menge hat, wie den geriebenen Fenchel. Die Petersilie hacken, den Knoblauch pressen und beides dazugeben.

Eine halbe Zitrone auspressen, den Zucker, einen guten Schuss Olivenöl, ordentlich Pfeffer und Salz dazugeben und alles gut vermengen. Die Soße soll so abgeschmeckt sein, dass eine leichte Schärfe von Knoblauch und Pfeffer vorhanden ist und alles etwas zu salzig ist (überwürzt). Mit Olivenöl braucht nicht gespart zu werden, weil das Gericht hinterher ein wenig wie ein Pesto ist. Petersilie geht eigentlich auch nicht zu viel. Wenn es zu sauer ist, noch etwas mehr Zucker dazugeben. Wenn die Sauce vor dem Servieren nicht leicht überwürzt schmeckt, wird es mit den Nudeln zusammen zu flau.

Die fertigen Nudeln mit der Soße vermengen. Wer mag, kann alles noch mit Käse bestreuen. Kann auch kalt als Salat gereicht werden.

### Malabarspinat mit Joghurt

1-2 EL Öl, 2 Zwiebeln, ½ TL Zucker, 2 Knoblauchzehen, 150g Malabarspinat, 2-3 Tomaten, Salz, Pfeffer, Joghurt

Öl in der Pfanne erhitzen. Zwiebeln in Ringen oder Würfeln dazu. Etwas Zucker darüber, zum karamelisieren, dann Knoblauch in kleinen dünnen Scheiben hinzufügen. Alles schön schmoren lassen. Stiele in kleine Stücke schneiden und hinzufügen. Die Blätter werden in größeren Streifen zuletzt hinzugegeben. Deckel auf die Pfanne oder Topf und wer mag kann noch gehäutete Tomaten in kleinen Scheiben dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Wenn der Malabarspinat gebräunt ist vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Mit Joghurt als Beilage zu Pasta, Reis oder Ofenkartoffeln.

### **Produktinfo KW 31/2018**

Es gibt wieder **Regionale Äpfel**. Aloysius Knein aus Nideggen hat sich zurückgemeldet und wird uns für die Woche mit der **ersten regionalen Ernte an Frühäpfeln** versorgen. Er startet mit der Sorte Hanna. Die ersten Äpfel sind in der Regel etwas säurebetont und auch nicht lange lagerfähig. Wir sind aber froh, die Überseeäpfel hinter uns zu lassen. Wir fanden sie allzu geschmacksarm und haben sie deswegen auch nicht in unseren Sortimenten verwendet. Und **viel günstiger sind Aloysius' Äpfel** auch noch.

Unsere **Ware** ist in den Fahrzeugen **gut gekühlt** und übersteht den Transport bei den Temperaturen erstaunlich gut. Anders geht es unseren Fahrern. Die Klimaanlage ist bei den vielen Stopps nahezu wirkungslos und so ist die Zeit mit deutlich weniger Kunden trotzdem viel anstrengender als sonst. Bitte **wundern Sie sich auch nicht**, dass die **Lieferung zu einer anderen Zeit ankommt** als gewohnt. Durch die vielen Urlauber, sind die Touren stark geschrumpft und wir nehmen jetzt zwei statt einer Liefertour mit an Bord, die dann hintereinander ausgefahren werden.

Momentan wird in der Presse zu Recht viel über **Plastikverpackung** gesprochen. Müllvermeidung ist auch uns ein sehr großes Anliegen. Dabei fällt vielen KundInnen auf, dass **wir auch Plastikschaalen** und in seltenen Fällen Plastiktüten **verwenden**. Die Plastikschaalen verwenden wir für Obst und Gemüse, das druckempfindlich ist. Auch verhindern wir damit, dass weiche Artikel ungeschützt in der Kiste umherkullern. **Die Schalen nehmen wir immer wieder zurück, verwenden sie somit mehrfach** und haben auch tatsächlich einen sehr guten Rücklauf. Nach vielen Überlegungen ist das momentan für uns die beste Lösung. Papierschalen sind auch nicht umweltneutral und wir können sie aus hygienischen Gründen nur einmal verwenden, sie lassen sich nicht reinigen. Wir suchen immer nach besseren Lösungen und freuen uns auch sehr über Anregungen von KundInnen.

## ABO Gemüse Salat Obst

von 30.07.2018 bis 05.08.2018

### 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>3,90 €/ 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>6,85 €/ kg</b>
534.....Bund	<b>Bohnenkraut, Bund</b> Deutschland - De	<b>1,70 €/ Bund</b>
477.....kg	<b>Bratpaprika</b> Spanien - kontr. Bio-Anbau	<b>12,50 €/ kg</b>
203.....kg	<b>Brokkoli</b> Deutschland - Bioland	<b>6,30 €/ 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>3,65 €/ 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>
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>12,90 €/ 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>5,99 €/ 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>3,10 €/ kg</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>4,50 €/ kg</b>
476.....kg	<b>Paprika, gelb II. Wahl</b> Niederlande - S	<b>4,50 €/ kg</b>
480.....kg	<b>Peperoni rot oder grün Kilo</b> Spani	<b>15,50 €/ kg</b> Anbau
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> regional eig. Anbau - Biolar	<b>4,50 €/ 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> au
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>3,20 €/ 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> j
228.....Stk	<b>Spitzkohl, Stück</b> Deutschland - Bioland	<b>2,70 €/ Stk</b>
439.....kg	<b>Stangenbohnen</b> regional eig. Anbau -	<b>7,90 €/ kg</b>
357.....Stk	<b>Staudensellerie</b> regional eig. Anbau -	<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>1,99 €/ 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 - Bioland	<b>2,85 €/ Stk</b>
253.....kg	<b>Zwiebeln, rot</b> regional eig. Anbau - Biol	<b>5,35 €/ kg</b>

602.....kg	<b>Äpfel 1, diverse Sorten</b> regional - Bi	<b>3,50 €/ kg</b>
603.....kg	<b>Äpfel 2, diverse Sorten</b> Italien - ICE	<b>6,20 €/ kg</b>
664.....kg	<b>Aprikosen, Kilo</b> Türkei - INAK	<b>6,75 €/ 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>4,20 €/ 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>3,20 €/ Stück</b>
673.....Stück	<b>Mango, Stück</b> Senegal - kontr. Bio-Anb	<b>2,20 €/ Stück</b>
788.....Stück	<b>Melone Galia, Mini St.</b> Spanien - Nat	<b>1,65 €/ Stück</b>
781.....Stück	<b>Melone Wassermelone, Stück</b> Sp	<b>2,70 €/ Stück</b> Anbau
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> Italien - ICEA	<b>5,90 €/ kg</b>
737.....kg	<b>Pflaumen rot oder gelb, Kilo</b> Span	<b>5,85 €/ kg</b> Anbau
674.....kg	<b>Platt-Pfirsiche - Paraguayos</b> Spani	<b>9,90 €/ kg</b> Anbau
739.....kg	<b>Reneclauden, Kilo</b> Deutschland - Bio-	<b>5,95 €/ kg</b>
762.....kg	<b>Trauben KERNLOS</b> Griechenland - ICE	<b>7,20 €/ kg</b>
750.....kg	<b>Zitronen</b> Italien - ICEA	<b>6,90 €/ kg</b>
730.....kg	<b>Zwetschgen, Kilo</b> Deutschland - Dem	<b>5,85 €/ kg</b>

### Obst

746.....Stück	<b>Ananas, Stück</b> Costa Rica - kontr. Bio-	<b>3,50 €/ Stück</b>
---------------	---	----------------------