

Zuckermaispüree

2 Pers.

2 Maiskolben, 100ml Milch, je nach Kolbengröße, Salz und Pfeffer

Die Maiskörner bis zum Ansatz mit einem Messer vom Kolben schneiden. In eine Pfanne geben, gut zur Hälfte mit Milch auffüllen (den Mais nicht bedecken, da sonst der Brei zu flüssig wird), mit Salz und Pfeffer würzen.

Zugedeckt aufkochen, auf kleinem Feuer ca. 10 - 15 Min köcheln lassen. Dabei mehrmals umrühren, damit der Mais gleichmäßig mal in der Milch kocht. Vom Herd nehmen, pürieren, fertig. Dazu passt Tomatensalat und Spinat.

Mais – Möhren – Curry

3 Pers.

2 Maiskolben, 300 g Möhren, 1 große Zwiebel, 125ml Kokosmilch, Butter, Currypulver, Pfeffer, bunter mit Koriander und roten Pfefferbeeren, Salz und Pfeffer, Kurkuma, 1 Tasse Reis

Zuckermaiskolben putzen (Blätter und Maishaare entfernen) und in einer Pfanne mit Salzwasser bedeckt 10-15 Min. kochen, dann mit kaltem Wasser abschrecken. Mit einem scharfen Messer die Maiskörner entlang des Kolbens abschneiden. Möhren in längliche Stücke und die Zwiebel in kleine Würfel schneiden.

Reis aufsetzen, mit Salz, Curry und Kurkuma würzen und wie gewohnt kochen.

1 TL Butter zerlassen, Möhren und Zwiebel darin goldbraun anbraten. Mit der Kokosmilch ablöschen, die Maiskörner dazugeben und mit 1 TL Curry, Salz, Pfeffer, buntem Pfeffer und Kurkuma abschmecken. Auf kleiner Flamme ziehen lassen. Falls die Sauce zu dickflüssig wird mit etwas Flüssigkeit auffüllen.

Nicht vegetarische Variation: 200g Putensteaks, gewürfelt, zusammen mit Möhren und Zwiebeln anbraten.

Malabarschnitten

1 Liter Wasser, 1 TL Salz, 250 g Maisgrieß, 50 g Parmesan, frisch gerieben oder 1 -2 EL Butter od. Olivenöl, 150g Malabar-spinat, 2-3 Knoblauchzehen, etwas Joghurt, 250g Quark, Salz, Pfeffer

Wasser in einem hohen, breiten Topf mit Salz aufkochen. Auf kleine Flamme zurückschalten und unter ständigem Rühren nach und nach den Maisgrieß zugeben. Den Deckel auf den Topf legen und die Polenta 10 Minuten köcheln lassen. Dann den Herd ausschalten, den frisch geriebenen Käse oder 1 -2 EL Butter/Öl einrühren und weitere 15 Minuten ziehen lassen. Auf einem Backblech ca. 1,5 cm dick ausstreichen und abkühlen lassen.

Quark mit etwas Joghurt glatt rühren, so dass eine cremige, streichfähige Masse entsteht. Knoblauch und Malabarspinat fein

schneiden (auch die Stiele) und unter die Quarkcreme rühren. Mit Salz + Pfeffer abschmecken. Auf die abgekühlte Polenta streichen und in Rechtecke schneiden. Als Beilage für Chili con (oder „sin“) Carne, Cevapcici u.ä. Gerichte.

Rote Bete mit Mozzarella

400 g Rote Bete; kleine, 2 EL Olivenöl, 300 g Mozzarella, schwarzer Pfeffer, 1 EL Zitronensaft

Rote Bete schälen, in knapp fingerdicke Scheiben schneiden Nebeneinander in eine flache ofenfeste Form legen, salzen und mit Olivenöl bestreichen. In den kalten Backofen, auf der mittleren Schiene bei 220 °C etwa 40 Minuten backen, bis sie gerade weich sind. Salzen.

Mozzarella in Scheiben schneiden und auf Tellern verteilen. Mit reichlich Pfeffer bestreuen. Die heißen roten Bete daneben anrichten und mit Zitronensaft beträufeln.

Kohlrabi - Möhren – Frischkost

1 mittelgroßer Kohlrabi, 1 mittelgroße Möhre, 1EL. Öl, 1 EL Obstessig, 1 EL süßer Rahm, 1 Knoblauchzehe, 1 EL fein gehackte Kräuter, 1 EL Sonnenblumenkerne, Salz, Pfeffer, Paprika

Zarte Kohlrabiblätter beiseite legen. Kohlrabi grob raspeln, Möhre grob raspeln. Öl, Essig und Sahne verrühren und mit Kräutern + Knoblauch vermischen und den Gewürzen abschmecken. Sonnenblumenkerne roh oder in einer trockenen Pfanne geröstet und die sehr fein gehackten Kohlrabiblätter drüberstreuen.

Staudensellerie-Möhren-Rosinenpfanne

1 Bund Staudensellerie, 5 m.-große Möhren, 1 m.-große Zwiebel, 1 Handvoll Rosinen, ½ Zitrone, davon den Saft, 2 gehäufte TL Senf, 300 ml Wasser/Apfelsaft, 1 Scheibe Ingwer, 2 Zehen Knoblauch, 50 g Butter, Salz und Pfeffer, Currypulver, evtl. Koriander und/oder Zitronengras

Rosinen in wenig Wasser einweichen. Zwiebeln würfeln und in der zerlassenen Butter goldbraun anbraten. Den klein gehackten Knoblauch hinzufügen. Den in daumendicke Stücke geschnittenen Sellerie und die in dünne Scheiben geschnittenen Möhren dazu geben und kurz anbraten. Apfelsaft-Wassergemisch, Zitronensaft, den klein gehackten Ingwer, die abgetropften Rosinen und den Senf in die Pfanne geben. Alles ca. 10 Minuten köcheln lassen. Der Staudensellerie und die Möhren sollten noch Biss haben. Mit den Gewürzen und den Kräutern abschmecken. Dazu passt Reis.

Fenchel mit Feta und Oliven aus dem Ofen

500g Fenchel, 1 Zehe Knoblauch, 200 g Feta-Käse, 50 g getrocknete Tomaten in Öl, 100 g Oliven (ohne Stein), ½ TL Kreuzkümmelpulver, 4 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer

Fenchel waschen und putzen. Das Fenchelgrün abzupfen und fein hacken. Die Fenchelknollen längs in dünne Streifen schneiden. Knoblauch fein hacken. Tomaten abtropfen lassen und in kleine Streifen schneiden. Feta abgetropft klein würfeln. Oliven halbieren.

Fenchel, Olivenöl, Knoblauch, Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel in einer großen Auflaufform gut miteinander mischen. Bei 200 °C (Umluft 180 °C) etwa 20 Minuten backen. 5 Minuten vor Ende der Garzeit den Feta, die Tomaten und Oliven hinzufügen. Mit dem Fenchelgrün bestreut servieren.

Produktinfo KW 32/2018

Nun ist schon die **Hälfte der Sommerferien** vorbei und viele unsere Kunden sind im Urlaub. Schade, denn ausgerechnet jetzt gibt es eine **große Fülle von Produkten** auf den Feldern. Wir passen aber unseren Anbau immer rechtzeitig so an, dass nicht zuviel übrig bleibt. Vieles geht inzwischen auch über regionale Biogroßhändler in den Bio-Einzelhandel sowie an Kollegen.

Unsere **Tomatenpflanzen** kommen jetzt in den Vollertrag. Wir haben **aromatische** und eher **kleinfrüchtige Sorten** gewählt, wir sind sehr zufrieden mit dem Geschmack, die Wärme der letzten Wochen hat auch geholfen. Die **Hummeln in den Gewächshäusern** haben gut gearbeitet und viele Blüten bestäubt, wir rechnen, wenn das Wetter weiterhin mitspielt, mit einem guten Ertrag. In dieser Woche gibt es in allen Kisten Bornheimer Tomaten, von uns oder vom Bioland Betrieb Theo Pütz, der auch für uns Tomaten anbaut.

Diese Woche gibt es auch den ersten Zuckermais in großen Mengen. Im Gegensatz zum Futtermais, der seinen Zucker bald in Stärke umwandelt, bleibt der Zuckermais bis kurz vor der Vollreife süß und zart. Er schmeckt fantastisch gegrillt. Wenn man ihn vom Kolben schneidet, lässt er sich wie Erbsen verwenden. Gemischt mit anderen Gemüse ergibt er einen leckeren Gemüsereis.

ABO Gemüse Salat Obst

von 06.08.2018 bis 12.08.2018

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	3,90 €/ kg
452.....kg	Avocado, Hass Peru - kontr. Bio-Anbau	8,30 €/ kg
431.....kg	Bohnen Busch regional eig. Anbau - Bi	6,85 €/ kg
534.....Bund	Bohnenkraut, Bund Deutschland - De	1,70 €/ Bund
477.....kg	Bratpaprika Spanien - kontr. Bio-Anbau	12,50 €/ kg
203.....kg	Brokkoli Deutschland - Bioland	6,30 €/ kg
295.....kg	Chicoree Niederlande - SKAL	7,50 €/ kg
211.....Stück	Chinakohl, Stück Deutschland - Biolar	3,40 €/ Stück
532.....Bund	Dill, Bd Deutschland - Demeter	1,70 €/ Bund
580.....kg	Fenchel regional eig. Anbau - Bioland	3,65 €/ kg
467.....kg	Fleischtomaten Deutschland - Bioland	6,99 €/ kg
254.....kg	Gemüsezwiebel kg Spanien - Demet	4,20 €/ kg
457.....Stück	Gurke Mini, Stück regional eig. Anbau	1,30 €/ Stück
455.....Stück	Gurke Schlangen Niederlande - SKAL	1,30 €/ Stück
565.....kg	Ingwer China - kontr. Bio-Anbau	11,90 €/ kg
256.....Stück	Knoblauch-KNOLLE, frisch Spanien	12,90 €/ kg
204.....Stk	Kohlrabi Stück regional eig. Anbau - Bi	1,40 €/ Stk
522.....Bund	Koriander, Bund Deutschland - Bioland	1,70 €/ Bund
540.....Stück	Kresse Schale Deutschland - kontr. Bi	0,85 €/ Stück
458.....kg	Landgurke regional eig. Anbau - Bioland	3,90 €/ kg
415.....kg	Malabar-Spinat regional eig. Anbau - B	4,70 €/ kg
	<i>Apfelbacher</i>	
412.....kg	Mangold, bunt Deutschland - Demeter	5,50 €/ kg
411.....kg	Mangold, grün Deutschland - Demeter	5,99 €/ kg
331.....kg	Möhren - neue Ernte Deutschland - f	3,10 €/ kg
473.....kg	Paprika Ramiro rot Spanien - kontr. B	6,90 €/ kg
472.....kg	Paprika rot II. Wahl Niederlande - SKA	4,05 €/ kg
476.....kg	Paprika, gelb II. Wahl Niederlande - S	4,10 €/ kg
480.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo Spani	15,50 €/kg Anbau
533.....Bund	Petersilie, Bund Deutschland - Demet	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 regional eig. Anbau - Biolar	4,50 €/ 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 Spanien -	2,90 €/Stück
341.....Bund	Rote Bete, Bund regional eig. Anbau -	2,70 €/ Bund
340.....kg	Rote Bete, Kilo NEUE ERNTE regiona	3,20 €/ kg
267.....Stück	Salat 1 regional eig. Anbau - Bioland	1,35 €/ Stück
546.....Bund	Salbei, Bund regional eig. Anbau - Biola	1,99 €/ Bund
8037.....Stück	Sauerkraut servierfertig 500gr Di	2,20 €/ Stück
228.....Stk	Spitzkohl, Stück Deutschland - Bioland	3,15 €/ Stk
439.....kg	Stangenbohnen regional eig. Anbau -	7,90 €/ kg
357.....Stk	Staudensellerie regional eig. Anbau -	2,70 €/ Stk
576.....Schale	Suppengemüse regional eig. Anbau -	2,50 €/ Schale
460.....kg	Tomaten regional eig. Anbau - Bioland	4,20 €/ kg
465.....Stück	Tomaten, Cherry-Strauch 250gr ↑	1,99 €/Stück
498.....kg	Zucchini, Kilo regional eig. Anbau - Biol	2,70 €/ kg
571.....Stück	Zuckermais Stück regional eig. Anba	1,70 €/ Stück
251.....kg	Zwiebeln Deutschland - Bioland	3,60 €/ kg
252.....Stk	Zwiebeln Bund Deutschland - Bioland	2,85 €/ Stk
253.....kg	Zwiebeln, rot regional eig. Anbau - Biol	5,35 €/ kg

Obst

746.....Stück	Ananas, Stück Costa Rica - kontr. Bio-	3,50 €/ Stück
602.....kg	Äpfel 1, diverse Sorten regional - Bi	3,50 €/ kg
603.....kg	Äpfel 2, diverse Sorten Italien - ICE.	6,20 €/ kg
664.....kg	Aprikosen, Kilo Türkei - INAK	7,20 €/ kg
637.....kg	Bananen, Kilo Dominikanische Republik	3,10 €/ kg
621.....kg	Birnen, div. Sorten Frankreich - kontr.	4,20 €/ kg
617.....Stück	Datteln, 250gr Tunesien - kontr. Bio-Anl	3,50 €/ Stück
690.....Stück	Heidelbeeren, Schale 200gr Deuts	3,60 €/Stück
752.....Stück	Limetten Mexico - kontr. Bio-Anbau	8,90 €/ kg
673.....Stück	Mango, Stück Senegal - kontr. Bio-Anb	2,20 €/ Stück
787.....Stück	Melone Canari Spanien - kontr. Bio-An	2,25 €/ Stück
660.....kg	Nektarinen Italien - kontr. Bio-Anbau	4,95 €/ kg
640.....kg	Orangen Spanien - kontr. Bio-Anbau	3,80 €/ kg
670.....kg	Pfirsiche, Kilo Italien - ICEA	5,60 €/ kg
737.....kg	Pflaumen rot oder gelb, Kilo Span	6,50 €/kg Anbau
674.....kg	Platt-Pfirsiche - Paraguayos Spani	9,50 €/kg Anbau
760.....kg	Trauben blau Italien - Ecocert	5,50 €/ kg
762.....kg	Trauben KERNLOS Griechenland - ICE	7,50 €/ kg
761.....kg	Trauben weiß Italien - kontr. Bio-Anbau	5,40 €/ kg
750.....kg	Zitronen Italien - kontr. Bio-Anbau	6,90 €/ kg
730.....kg	Zwetschgen, Kilo Deutschland - Biola	5,40 €/ kg