

ABO Gemüse Salat Obst

von 13.08.2018 bis 19.08.2018

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 Mexico - kontr. Bio-Anb	10,90 €/ kg
386.....kg	Bataten Spanien - kontr. Bio-Anbau	6,50 €/ 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	3,60 €/ 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 - Biolar	1,70 €/ Bund
540.....Stück	Kresse Schale Deutschland - kontr. Bic	0,85 €/ Stück
502.....Stück	Kürbis HOKKAIDO rot, St. regional ei	3,60 €/Stück
415.....kg	Malabar-Spinat regional eig. Anbau - B	4,70 €/ kg
	<i>Apfelbacher</i>	
412.....kg	Mangold, bunt Deutschland - Demeter	5,50 €/ kg
331.....kg	Möhren - neue Ernte Deutschland - E	2,95 €/ kg
473.....kg	Paprika Ramiro rot Spanien - kontr. B	4,95 €/ 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
566.....Bund	Pfefferminze, Bund Deutschland - De	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
414.....kg	Spinatmangold regional eig. Anbau - B	4,10 €/ kg
228.....Stk	Spitzkohl, Stück Deutschland - Biolar	2,70 €/ Stk
357.....Stk	Staudensellerie Deutschland - Biolar	3,40 €/ 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	1,65 €/ Stück
251.....kg	Zwiebeln Deutschland - Bioland	3,60 €/ kg
252.....Stk	Zwiebeln Bund regional eig. Anbau - B	2,20 €/ Stk
253.....kg	Zwiebeln, rot Deutschland - Bioland	3,90 €/ kg

Obst

746.....Stück	Ananas, Stück Costa Rica - BCS	3,50 €/ Stück
602.....kg	Äpfel 1, diverse Sorten regional - Bi	3,50 €/ kg
603.....kg	Äpfel 2, diverse Sorten Deutschlanc	5,70 €/ kg
664.....kg	Aprikosen, Kilo Türkei - INAK	6,75 €/ kg
637.....kg	Bananen, Kilo Dominikanische Republik	3,10 €/ kg
621.....kg	Birnen, div. Sorten Niederlande - SKA	6,50 €/ kg
617.....Stück	Datteln, 250gr Tunesien - kontr. Bio-Anl	3,50 €/ Stück
752.....Stück	Limetten Mexico - kontr. Bio-Anbau	8,90 €/ kg
673.....Stück	Mango, Stück Senegal - kontr. Bio-Anb	1,95 €/ Stück
787.....Stück	Melone Canari Italien - kontr. Bio-Anba	2,99 €/ Stück
784.....Stück	Melone, Galia Stück Spanien - kontr.	2,70 €/ Stück
650.....kg	Mirabellen, Kilo Deutschland - Demete	5,85 €/ kg
660.....kg	Nektarinen Italien - kontr. Bio-Anbau	5,90 €/ kg
640.....kg	Orangen Spanien - kontr. Bio-Anbau	3,80 €/ kg
670.....kg	Pfirsiche, Kilo Italien - ICEA	5,85 €/ 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	4,95 €/ kg
762.....kg	Trauben KERNLOS Griechenland - ICE	5,50 €/ kg
761.....kg	Trauben weiß Italien - kontr. Bio-Anbau	3,80 €/ kg
750.....kg	Zitronen Italien - kontr. Bio-Anbau	6,90 €/ kg
730.....kg	Zwetschgen, Kilo Deutschland - Dem	4,80 €/ kg

Galettes de Mais

2 Tassen Mais, 1 Tasse Milch, 1 Tasse Mehl

Die Maiskörner mit einem Messer von den Maiskolben scheiden. Im Mixer fein mixen und mit der Milch und dem Mehl vermischen. Mit einem Löffel kleine Häufchen in einer Pfanne flachdrücken (wie kleine Pfannkuchen) und in etwas Öl auf beiden Seiten backen.

Die Küchlein gesalzen oder gezuckert essen.

Chili - Limetten - Mais

1 Maiskolben/pro Person, 1 EL Butter, 1 Limette (Zitrone), Chilipulver

Kolben umgebende Blätter zurückklappen und den Kolben von den Fäden befreien. Dann die Blätter wieder zurückklappen und den Kolben damit umschließen.

(Falls keine Blätter mehr am Mais sind, geht es auch ohne, man muss aber wesentlich vorsichtiger grillen)

Maiskolben unter gelegentlichem Wenden 10-15 Minuten grillen bis die Körner beginnen, braun zu werden.

Nun die Blätter entfernen und den Kolben rundum mit Butter bestreichen. Nochmals für 5 bis 10 Minuten unter gelegentlichem Wenden grillen.

Die Limetten in 4 Spalten teilen und jeweils eine Spalte über jedem Kolben ausdrücken und mit Chilipulver bestreuen. Heiß servieren.

Mozzarella mit Spinatmangold (2 Personen)

2 Kugel Mozzarella, 1 Bund Spinatmangold (ca. 500g), 1 Knoblauchzehe, Olivenöl, Salz + Pfeffer, Zitronensaft und -Schale

Spinatmangold waschen, die Stiele in kl. Stücke, die Blätter in grobe Streifen schneiden. Knoblauch fein geschnittenen, in etwas Öl anschwitzen. Die Stiele dazu geben und 5 Min andünsten. Dann die Blätter dazu und weiter unter Rühren köcheln bis der Mangold weich ist. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und -schale würzen.

Den Mozzarella auf einen Teller legen, einschneiden und leicht auseinander ziehen. Den lauwarmen Mangold daneben anrichten und alles mit Olivenöl beträufeln. Etwas Zitronenabrieb frisch darüber reiben und mit Pfeffer bestreuen.

Rohe Paprikaschoten mit Käse-Füllung

500g Spitzpaprika, 40 g weiche Butter, 300 g Doppelrahm-Frischkäse, 150 g Edelpilzkäse, 10 Oliven mit Paprika gefüllt, 2 EL Kapern, ½ Bd. Petersilie, Salz, Pfeffer

Paprika putzen, waschen, das weiße und die Kerne entfernen, abtrocknen. Butter mit Frischkäse und Edelschimmelkäse verrühren, so dass eine cremige Masse entsteht. Oliven und

Kapern abtropfen lassen, fein hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken, alles mit der Creme verrühren und mit Salz + Pfeffer abschmecken. Die Masse in die Schoten füllen, aufpassen, dass keine "Lufräume" in der Schote bleiben, in Alufolie wickeln, und für etwa 2 Stunden in den Kühlschrank legen. Danach in Scheiben schneiden mit Olivenscheibchen garnieren und servieren.

Kürbisgemüse, ganz einfach

400 g Kürbis, Öl / Butter, 1-2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer, 2 EL Petersilie

Kürbis, gewürfelt in Öl unter häufigem Wenden kräftig anbraten, Deckel drauf und 10 Min. auf mittlerer Flamme garen. Zwiebeln und Knoblauchzehe, fein gewürfelt dazugeben und nun ohne Deckel 10 Minuten auf kleiner Flamme weiter braten. Mit Salz + Pfeffer abschmecken. Zu ende garen und vor dem Servieren mit Petersilie, fein geschnitten bestreuen. Passt zu Reis, Kartoffeln und Nudeln, am besten mit einem Salat mit viel leckerer Sauce serviert.

Schnelles Kürbisgratin mit Gartenkräutern

1 Hokkaido, 2 Knoblauchzehen, 1 Bd Petersilie, 1Bd Schnittlauch/oder 2-3 Bundzwiebeln, 2 El Küchenkräuter, Kräutersalz und Pfeffer, 150ml Sahne

Kürbis würfeln und in Mehl wenden. In eine gebutterte Gratinform füllen und mit gehacktem Knoblauch und fein gehackten Kräuter bestreuen. Mit Salz + Pfeffer würzen und Sahne übergießen. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 45 Minuten backen.

Bohnensalat mit Feta und Basilikum

800 g Buschbohnen, 1 große Zwiebel, Pfeffer aus der Mühle, 3 EL Balsamico bianco, 4 EL Rapskernöl, oder Sonnenblumenöl, 200 g Feta-Käse, 1 Bund Basilikum, Salz

Bohnen waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit wenig Wasser im geschlossenen Topf ca.15 Min. dünsten. Wer mag, kann einige Zweige Bohnenkraut zufügen. Abgießen und dabei 2 EL Kochwasser auffangen. Bohnen kalt abschrecken. Zwiebel fein hacken. Mit Bohnenwasser, Salz, Pfeffer, Essig und Öl verrühren. Das Dressing über die abgekühlten Bohnen gießen. Den Schafkäse zerbröckeln und mit den grob zerzupften Basilikumblättern unter den Salat mischen. Alles etwa 1 h ziehen lassen.

Produktinfo KW 33/2018

Es ist schon ein Kreuz. Ausgerechnet jetzt, wo die Felder voll sind, befindet sich ein Großteil unserer Kunden im Urlaub. Gerade bei schnell verderblichen Früchten, wie z.B. Tomaten gibt es Kollegen, bei denen mehrere hundert Kilo in der Woche reif werden und sie nicht wissen, wie sie die Mengen absetzen sollen. Unsere Gärtner berücksichtigen die Ferienzeiten in ihrer Anbauplanung zwar, aber durch den Einfluss des Wetters verschieben sich die vorgesehenen Erntezeitfenster. Auch diesen Sommer mit seiner Wucht konnte man nicht vorhersehen.

Dass wir das Glück haben unsere Felder bewässern zu können, haben wir ja schon hier beschrieben. Trotzdem gibt es Kulturen, bei denen alles Wasser nichts hilft, wenn die Sonne zu stark brennt. Bei unseren Stangenbohnen konnten wir zusehen, wie die Schoten an der Pflanze regelrecht vertrocknet sind. Da war nichts mehr, was man noch in die Kisten hätte legen können. Schade.

In den Sortimenten gibt es wieder Spinatmangold, eine Sorte, die wir aus Italien mitgebracht haben und inzwischen in Menge anbauen. Er ist schnell zubereitet und hat, im Gegensatz zum großen Blatt- oder Staudenmangold, nur sehr zarte und schmale Blattrippen. Mein Tipp: am Besten schmeckt er in Olivenöl kurz angebraten und dann lauwarm auf einer Platte mit etwas Vinaigrette und ein paar Kapern angemacht. Wichtig ist aber, er muss nach dem Waschen wirklich ganz trocken sein. Das geht gut in einer Salatschleuder. Nur dann entwickelt sich das köstliche Röstaroma.

A propos Rösten - wir haben diese Woche noch mal eine gute Menge roter Spitzpaprika bekommen. Die eignen sich, zusammen mit unserem Zuckermais, sehr gut zum Grillen. Die Saison ist ja noch nicht ganz vorbei. Die Paprika darf dabei ganz schwarz werden. Die Haut lässt sich danach leicht mit dem Messer entfernen. Rote Paprika wird dadurch ganz süß und zart.