



Käse der Woche KW 35 (27.08. – 02.09.) Hausbergkäse. Schön gereifter Tiroler Bergkäse. Hartkäse. Österreich, 50% Fett i. Tr., Rinde verzehrbar. Zutaten: ROHMILCH, Salz, Milchsäurebakterien, tier. Lab

Stück ca. 250g. € 19.90 / 100g: Art.-Nr. 3235

Zwiebel-Kürbis-Kuchen

150 g Quark, 8 EL Öl, 2 m.-große Eier, 300 g (Dinkel)Mehl, 2 TL Backpulver, Salz, 200 g Schmand, 1 TL. gestr. Kreuzkümmelpulver, Pfeffer, 500g Hokkaido, 200 g Zwiebeln, 5 Stiele Petersilie

Quark, 6 El Rapsöl und 1 Ei in einer Schüssel verquirlen. Mehl, Backpulver und 1 TL Salz separat vermischen, zugeben und mit dem Handrührer zu einem glatten Teig verkneten. Diesen auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche etwa backblechgroß ausrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech (40 x 30 cm) legen. 1 Ei und den Schmand verrühren, mit Kümmel, Salz und Pfeffer würzen. Diese Masse auf dem Teig verstreichen.

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen (ohne Umluft !). Das weiche Innere und die Kerne des Kürbisses mit einem Esslöffel auskratzen. Den Kürbis erst in breite Spalten schneiden, dann in dünne Scheiben hobeln. Die Zwiebeln in ebenso dünne Ringe hobeln. Den Kürbis und die Zwiebeln auf dem Teig verteilen und salzen und pfeffern. Alles mit ein wenig Öl beträufeln. Im heißen Ofen auf der mittleren Schiene 25 Min. backen. Die Petersilienblättchen abzupfen, grob schneiden und auf dem Zwiebel-Kürbis-Kuchen verteilen.

Warmer oder kalter Rote Bete-Ziegenkäse-Salat

500g Rote(oder Gelbe) Bete, 1 Kartoffel, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Rolle Ziegenfrischkäse 3 Olivenöl, 2 Balsamico, 1 Handvoll Sonnenblumen-Kerne, n. B. Salz und Pfeffer

Zuerst die Kartoffel schälen, in kleine Würfel schneiden und kochen, bis sie weich ist. Währenddessen die Rote Bete Scheiben vierteln, Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Nun die Kartoffel mit den Roten Beten in einer Pfanne kurz braten, anschließend mit Zwiebel und Knoblauch vermengen und mit Balsamico, Olivenöl, Salz und Pfeffer anmachen. Zum Schluss den Ziegenfrischkäse in Flocken darüber streuen. Sonnenblumenkerne geröstet (in Pfanne ohne Fett!) oder roh drüber streuen. Der Salat kann warm oder kalt genossen werden.

Tipp: Rote Bete Blätter klein geschnitten in Salat oder wie Mangold zubereiten.

„verbrannter“ Spitzkohl aus dem Backofen

1-2 Chili bzw. Peperonischnoten, 2 Knoblauchzehen, Olivenöl, 1 Kopf Spitzkohl, 100 g Butter, Ingwer, Zitronensaft, etwas Salz

Chili bzw. Peperonischnoten halbieren und ggf. entkernen und in kl. Stückchen schneiden. 2 Knoblauchzehen und den Ingwer hacken und zur Seite legen.

Den Spitzkohl putzen, den Kopf senkrecht halbieren. Den Strunk abschneiden. Mit der Schnittseite nach unten in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Wenn er braun ist, den klein geschnittenen Knoblauch / Chili/ Ingwer Stücke dazu geben und kurz mitbraten.

Im Backofen bei 175 C mit Umluft weitere 15 Minuten schmoren. Danach einmal drehen, leicht salzen mit 1 Spritzer Zitronensaft beträufelt und 100 g Butter darauf schmelzen lassen. (Knoblauch / Chili / Ingwer auf den Kohl geben)

Gelbe Bete-Linsen-Curry

800 g Gelbe Bete, 200 g rote Linsen, 200 g Zwiebeln, 2 TL Curry, ½ TL Kurkuma, 2 TL geh. Petersilie, 2 EL Nüsse, geröstet, Öl

Die geputzte Gelbe Bete in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebeln in Öl goldgelb anschwitzen, die Gewürze dazugeben und ein wenig mit anrösten. Die Betewürfel und die roten Linsen mit in den Topf geben. Alles durchrühren und mit Wasser auffüllen, bis das Gemüse knapp bedeckt ist. Alles aufkochen und bei kleiner Flamme so etwa 15 Min. köcheln lassen. Ab und zu umrühren damit nichts ansetzt. Vielleicht auch noch ein wenig Wasser nachfüllen. Mit Petersilie, Salz und Pfeffer würzen und mit den Nüssen garniert servieren. Dazu passt Reis.

Fenchel - Kartoffel - Puffer

2 Knollen Fenchel, 800 g Kartoffeln, 2 Eier, 2 EL Haferflocken, 1 EL Mehl, Salz, Muskat

Fenchel waschen und putzen. Kartoffeln schälen. Kartoffeln und Fenchel reiben bzw. raspeln. Eier, Haferflocken und Mehl mit den Raspeln vermengen und würzen. Den Teig in eine Pfanne geben und die Puffer goldbraun braten.

Zuckermais geschmort, mit Sesam

2 Zuckermais kolben, 3 EL Butter, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Sesamkörner, 2 EL Paprika, Salz, Pfeffer, 1/4 TL Basilikum

Mais mit einem scharfen Messer die Körner vom Kolben trennen. Butter mit gepresstem Knoblauch, Sesam und Paprikapulver in einer Kasserolle vermengen und erhitzen, bis sich die Butter aufgelöst hat. Zugedeckt 15 Minuten köcheln lassen.

Mit Salz, Pfeffer und Basilikum abschmecken und zu Kartoffeln und Salat servieren.

Produktinfo KW 34/2018

Auch wenn es etwas kühler geworden ist und gelegentlich etwas regnet - der **Sommer gestaltet sich für unsere Gärtner schwierig**. Nachts ist es jetzt schon viel kühler geworden und plötzlich sinken die Erträge, weil die Feldfrüchte nicht mehr so schnell nachwachsen. In der letzten Woche gab es plötzlich **keine Bohnen mehr** und wir mussten am letzten Liefertag alles austauschen. Herumtelefonieren nutzte nichts mehr. Keiner unserer Händler hatte auch nur eine Schote übrig und unsere eigenen Felder waren abgeerntet. Auch unsere **Kohlrabi**, von denen noch eine Menge auf dem Acker steht, wachsen viel zu langsam. Selbst die **Zucchini**, die um die Jahreszeit sonst wie Schaum wachsen, haben eine **Pause** eingelegt.

Unsere **Kartoffeln** müssen in diesem Jahr viel früher als gewohnt aus der Erde und ins Lager. Sonst kann man sie um die Zeit noch eine Weile in der Erde ruhen lassen. Jetzt aber ist das Laub vertrocknet und so bleibt uns nichts anderes übrig als alles auszumachen und zu hoffen, dass alle Kartoffeln in die Kühlhäuser passen.

Schön geworden sind in diesem Jahr unsere **Hokkaido Kürbisse**. Normalerweise warten wir noch etwas, bis das innere soviel Stärke aufgebaut hat, dass sie beim Garen schön samtig werden. Dieses Jahr sind sie aber viel früher fertig. Zu unserer Roten Bete (die nicht von allen geschätzt wird) haben wir in diesem Jahr eine kleine Menge **Gelbe Bete angebaut**, die sich hauptsächlich in den Regionalsortimenten findet. Sie sind **viel milder** und auch **zarter** als ihre roten Verwandten.

Auch der **Porree** ist besonders gut geraten. Jetzt im Sommer ist er **milder als im Winter** und mag es gerne, wenn er, in dicke Rollen geschnitten, kurz blanchiert und dann mit Vinaigrette übergossen wird. Dann ist er fast süß.

Aus Spanien gibt es die ersten **süßen Feigen** auf die wir uns schon gefreut haben und in zwei Wochen rechnen wir mit den ersten leckeren Osteen Mangos aus Spanien. Den leckersten des ganzen Jahres.

ALLE ÄNDERUNGEN; URLAUBSANGABEN usw. IMMER BIS 2 TAGE VOR DEM LIEFERTERMIN BIS 12:00 UHR; TEL: 02222-927 1616;

FAX: 02222-927 1617; EMAIL: hof@bioland-apfelbacher.de

ABO Gemüse Salat Obst

von 20.08.2018 bis 26.08.2018

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
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	3,70 €/ kg
467.....kg	Fleischtomaten Deutschland - Naturla	5,20 €/ kg
350.....kg	Gelbe Bete regional eig. Anbau - Bioland	3,50 €/ kg
<i>Besonders mild</i>		
254.....kg	Gemüsezwiebel kg Spanien - Demel	3,95 €/ kg
457.....Stück	Gurke Mini, Stück regional eig. Anbau	1,30 €/ Stück
455.....Stück	Gurke Schlangen Niederlande - SKAL	1,50 €/ Stück
565.....kg	Ingwer China - kontr. Bio-Anbau	11,90 €/ kg
256.....Stück	Knoblauch-KNOLLE, frisch Spanien	12,90 €/ kg
204.....Stk	Kohlrabi Stück Deutschland - Bioland	1,70 €/ Stk
522.....Bund	Koriander, Bund Deutschland - Bioland	1,70 €/ Bund
540.....Stück	Kresse Schale Deutschland - kontr. Bic	0,85 €/ Stück
503.....Stück	Kürbis Hokkaido rot St. klein regic	1,70 €/Stück)land
502.....Stück	Kürbis HOKKAIDO rot, St. regional ei	3,60 €/Stück
412.....kg	Mangold, bunt Deutschland - Demeter	5,50 €/ kg
331.....kg	Möhren - neue Ernte Deutschland - E	2,95 €/ kg
333.....kg	Möhren, regionale Deutschland - Der	3,20 €/ kg
473.....kg	Paprika Ramiro rot Spanien - kontr. B	5,99 €/ 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)nbau
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	4,10 €/ kg
338.....Stück	Radieschen Deutschland - Demeter	2,20 €/ Stück
541.....Stück	Rettichkresse, rot Deutschland - kon	1,30 €/Stück
538.....Bund	Rosmarin, Bund regional eig. Anbau -	1,99 €/ Bund
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)1
414.....kg	Spinatmangold regional eig. Anbau - B	4,10 €/ kg
228.....Stk	Spitzkohl, Stück Deutschland - Bioland	3,20 €/ Stk
357.....Stk	Staudensellerie Deutschland - Bioland	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 Deutschland - Bioland	3,60 €/ kg
571.....Stück	Zuckermais Stück regional eig. Anba	1,70 €/ Stück
251.....kg	Zwiebeln Niederlande - SKAL	2,70 €/ kg
252.....Stk	Zwiebeln Bund regional eig. Anbau - B	1,99 €/ 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 Republif	3,10 €/ kg
621.....kg	Birnen, div. Sorten Italien - ICEA	4,20 €/ kg
617.....Stück	Datteln, 250gr Tunesien - kontr. Bio-Anl	3,50 €/ Stück
628.....Stück	Feigen, schwarz, Stück Spanien - k	0,49 €/Stück
752.....Stück	Limetten Mexico - kontr. Bio-Anbau	8,90 €/ kg
784.....Stück	Melone, Galia Stück Spanien - kontr.	2,99 €/ Stück
650.....kg	Mirabellen, Kilo Deutschland - Demete	7,50 €/ kg
660.....kg	Nektarinen Italien - kontr. Bio-Anbau	5,75 €/ kg
640.....kg	Orangen Spanien - kontr. Bio-Anbau	4,10 €/ kg
670.....kg	Pfirsiche, Kilo Spanien - kontr. Bio-Anb	7,99 €/ kg
737.....kg	Pflaumen rot oder gelb, Kilo Itali	4,40 €/ kg
674.....kg	Platt-Pfirsiche - Paraguayos Spani	8,99 €/kg)nbau
760.....kg	Trauben blau Italien - kontr. Bio-Anbau	4,95 €/ kg
762.....kg	Trauben KERNLOS Griechenland - ICE	5,90 €/ kg
761.....kg	Trauben weiß Italien - kontr. Bio-Anbau	4,60 €/ kg
750.....kg	Zitronen Italien - kontr. Bio-Anbau	6,90 €/ kg
730.....kg	Zwetschgen, Kilo Deutschland - Biola	5,20 €/ kg