

Auberginen - Tomaten - Gratin

Melanzane alla parmigiana

3 EL Olivenöl, 2 Zehen Knoblauch, 2 große Auberginen, 100 g Mozzarella, in dünnen Scheiben, 1 Dose Tomate, geschält, 50 g Parmesan, frisch gerieben, Salz, Pfeffer, Oregano, Gewürze nach Wahl

Die Auberginen längs in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden und großzügig einsalzen. Nach einer Stunde vorsichtig ausdrücken und trockentupfen. In einer großen Pfanne 2 EL Öl erhitzen, Auberginen portionsweise in die heiße Pfanne geben und von jeder Seite 3-4 Minuten braten. Die durchgebratenen Auberginenscheiben gut auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Tomaten in eine Schüssel geben und zerkleinern, mit Knoblauch, Salz, Pfeffer, Oregano und weiteren Gewürzen nach Wahl abschmecken. Eine Schicht Auberginen in eine Auflaufform füllen, mit einer Schicht der Tomatensoße bedecken und mit einigen Scheiben Mozzarella belegen. So weiter fortfahren, bis die Auberginen und der Käse aufgebraucht sind. Mit einer Schicht Tomatensoße enden. Das Gratin mit dem Parmesan bestreuen und 30 Minuten bei 200° C im vorgeheizten Ofen überbacken. Das Gratin kann nicht nur heiß zum Beispiel mit Reis serviert werden, sondern schmeckt auch sehr gut kalt beispielsweise zu Weißbrot.

Panierte Auberginen

1 große Aubergine, 2 Eier, Paniermehl, Salz und Pfeffer, Öl

Die Aubergine waschen und trocken reiben. In dünne Scheiben schneiden (etwa 3-4 mm-dick), dann mit Salz und Pfeffer leicht würzen. Anschließend 2-mal panieren. Die Auberginen in einer heißen Pfanne in Öl ausbacken. Dazu passen am besten frische Tzaziki o.ä. und verschiedene Grillsaucen.

Backofenkürbis

1 Kürbis (für 2 Personen) ; ca. 1 EL Bergkäse/ Person; 1/2 Knoblauchzehe, 1-2 EL Weißbrotwürfel, Pfeffer/Muskat, 1-2 EL süße Sahne

Kürbis gut waschen, Stiel gut einkürzen + Kürbis halbieren, mit einem Löffel entkernen, von Innen mit Salz einreiben. Käse reiben, Knoblauch zerdrücken und beides mit den Brotwürfeln und Pfeffer + Muskat vermengt in die Kürbishälften füllen. Die Hälften in eine Auflaufform stellen und mit Sahne auffüllen, evtl. noch mit etwas Käse bestreuen. Backen bei 170 C Umluft im vorgeheizten Ofen für ca. 40-45 Minuten. Mit einem spitzen Messer prüfen, ob der Kürbis schon gar (=weich) ist. Der Kürbis wird dann aus der Schale gelöffelt. Schmeckt Klasse mit Rettich/Möhre- oder Gurkensalat.

Gemüsereis

250 g Reis, je 1 kleine rote + gelbe Paprikaschote, 100 g Mais, 1 kleine Zwiebel, 1 kleine Zucchini, 4 EL Sojasauce, salzig, 1 EL Currypulver, 1 TL, gehäuft Paprikapulver, edelsüß, etwas Olivenöl, Salz + Pfeffer, evtl. Blüten, essbare, zum Dekorieren

Den Reis nach Packungsanleitung zubereiten. Währenddessen das Gemüse würfeln und anschließend eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen. Wenn die Pfanne heiß ist, das gewürfelte Gemüse ein paar Minuten, sodass es noch bissfest ist, andünsten. Nachdem der Reis fertig ist, wird das Gemüse und der Zuckermais hinzugefügt und alles wird mit Currypulver, Paprikapulver und Sojasauce gewürzt. Nach Belieben noch mit Salz und Pfeffer abschmecken. Am besten sofort servieren. Den Reis kann man schön mit einer essbaren Blüte in der Mitte verzieren.

Dazu passen Fisch, Fleisch oder Geflügel.

Zuckermais-Rahmsuppe

2 Maiskolben, 1 Scheibe Sellerie, dünn, 1 Karotte, 1 Schalotte, Butter, Maismehl, 1 L Bouillon, 1 kleiner Lauchstengel, Sahne, etwas Salz Pfeffer

Die Maiskolben von Blättern und Fäden befreien und die Maiskörner mit einem scharfen Messer vom Kolben schneiden. Zwei Drittel der Maiskörner in wenig ungesalzenem Wasser knapp weich kochen. Beiseite stellen. Butter zerlaufen lassen und die restlichen Maiskörner, den Sellerie, Karotte und Schalotte darin andünsten. Das Maismehl darüber streuen und kurz mitdünsten. Die Bouillon unter Rühren hinzu gießen. Aufkochen und bei kleiner Flamme ca. 20 Min. leicht kochen lassen. Den Lauch fein schneiden und mit ein wenig Salzwasser 1 Minute blanchieren. Abschütten, kalt abschrecken und beiseite stellen. Die Suppe fein pürieren. Danach je nach Belieben durch ein Sieb passieren. Die Sahne, Maiskörner und Lauch beifügen. Mit Salz und Pfeffer würzen

Antipasti Fenchel

2 Knollen Fenchel, 2 Zehen Knoblauch, Olivenöl, Salz und Pfeffer

Die gehobelten Fenchelscheiben (ca 0,5cm) in Olivenöl anbraten bis sie gebräunt sind. Gelegentlich wenden. Dann noch für 1-2 Minuten grob gehackten Knoblauch zugeben, alles mit Pfeffer und Salz abschmecken. Den Fenchel auf einen Servierteller legen und mit Pfeffer/Salz abschmecken. Ca. 1 Stunde durchziehen lassen und noch wenig Olivenöl darüber geben.

Fenchelsuppe

2-4 Fenchel, 2 Zwiebeln, 20g Butter, 50g Olivenöl, 1 L Gemüsebrühe, Pfeffer, Salz, 50g Parmesan

Fenchel waschen, Fenchelkraut beiseite legen, klein schneiden, Zwiebeln würfeln und in Butter und Öl andünsten, Fenchel dazugeben und kurz anbraten. Brühe angießen und 20 Min. garen. Pürieren und mit Pfeffer + Salz abschmecken. Mit reichlich Parmesan und Fenchelkraut bestreut servieren.

Produktinfo KW 35/2018

Die Ferien sind (so gut wie) vorbei. Damit ändern sich die Fahrpläne für unsere Kunden etwas. Im Sommer mussten wir **viele Touren zusammenlegen**, damit auch die Fahrer Urlaub machen konnten und wir unsere Fahrzeuge trotzdem auslasten können. Es ist unbefriedigend, mit einem halbleeren Fahrzeug zu fahren. Jetzt fahren wir die Touren wieder in den gewohnten Kombinationen und die **Lieferzeiten nähern sich wieder dem, was Sie aus der Zeit vor den Ferien gewohnt sind**.

Aus Spanien kommen in dieser Woche unsere weißen **Lieblingstrauben**, die Sorte **Moscattell**, die von Oscar Morell in der Nähe von Valencia angebaut wird. Vollreif zeichnet sie sich durch ein **intensives Muskattraubenaroma** aus. Wir bevorzugen es, wenn die Früchte wirklich reif geerntet werden. Dann haben sie eine **goldgelbe in bräunlich gehende Farbe**. Der Anbauer hat schon viele Erfahrungen mit Kunden gemacht, die ihm die Trauben wegen **vermeintlicher Überreife** reklamiert haben und erntet sie deswegen häufig früher. Wir ermuntern ihn aber, die Trauben zur **optimalen Reife** zu ernten, weil wir es schade fänden, wenn diese **Köstlichkeit** vom Markt verschwindet.

ALSO: Sollten die Trauben sehr, sehr reif aussehen, nicht wegwerfen oder reklamieren sondern bitte **bitte probieren**. Es lohnt sich.

Neu haben wir in dieser Woche für sie eine neue Sorte **Backofenkürbis**, die wir in diesem Jahr einmal ausprobiert haben. Der **Sommersquash** eignet sich zum Grillen oder zum Backen im Bratofen. Prima kann man ihn auch mit gewürztem Reis, Hackfleisch, Hülsenfrüchten oder Tomaten füllen.

ABO Gemüse Salat Obst

von 27.08.2018 bis 02.09.2018

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
106.....Netz	Kartoffeln, vorw. festk.12,5kg regi	26,99 €/Netz Bio

Gemüse

451.....kg	Auberginen Spanien - kontr. Bio-Anbau	3,00 €/ 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	3,50 €/ 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 - kontr.	2,70 €/ kg
457.....Stück	Gurke Mini, Stück regional eig. Anbau	1,30 €/ Stück
455.....Stück	Gurke Schlangen Niederlande - SKAL	1,65 €/ Stück
565.....kg	Ingwer Peru - kontr. Bio-Anbau	9,90 €/ kg
256.....Stück	Knoblauch-KNOLLE, frisch Spanien	12,90 €/ kg
204.....Stk	Kohlrabi Stück regional eig. Anbau - Bi	1,50 €/ Stk
522.....Bund	Koriander, Bund Deutschland - Bioland	1,70 €/ Bund
540.....Stück	Kresse Schale Deutschland - kontr. Bic	0,85 €/ Stück
502.....Stück	Kürbis HOKKAIDO rot, St. regional ei	3,70 €/Stück
412.....kg	Mangold, bunt regional eig. Anbau - Bi	4,20 €/ kg
411.....kg	Mangold, grün Deutschland - Demeter	6,30 €/ kg
331.....kg	Möhren - neue Ernte Deutschland - I	3,10 €/ kg
473.....kg	Paprika Ramiro rot Spanien - kontr. B	5,99 €/ kg
472.....kg	Paprika rot II. Wahl Niederlande - SKA	4,40 €/ 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	4,10 €/ kg
338.....Stück	Radieschen regional eig. Anbau - Biolar	1,60 €/ 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	3,20 €/ Stk
357.....Stk	Staudensellerie Deutschland - Bioland	2,70 €/ Stk
576.....Schale	Suppengemüse regional eig. Anbau -	2,50 €/ Schale
460.....kg	Tomaten regional eig. Anbau - Bioland	4,50 €/ kg
465.....Stück	Tomaten, Cherry-Strauch 250gr ↑	1,99 €/Stück
498.....kg	Zucchini, Kilo regional eig. Anbau - Biol	3,20 €/ kg
571.....Stück	Zuckermais Stück regional eig. Anba	1,60 €/ Stück
251.....kg	Zwiebeln Niederlande - SKAL	2,70 €/ kg
253.....kg	Zwiebeln, rot Deutschland - Naturland	3,50 €/ kg

602.....kg	Äpfel 1, diverse Sorten regional - Bi	3,50 €/ kg
603.....kg	Äpfel 2, diverse Sorten Deutschlanc	5,20 €/ kg
664.....kg	Aprikosen, Kilo Spanien - INAK	9,90 €/ kg
637.....kg	Bananen, Kilo Dominikanische Republ	3,10 €/ kg
621.....kg	Birnen, div. Sorten Niederlande - SKA	4,95 €/ kg
617.....Stück	Datteln, 250gr Tunesien - kontr. Bio-Anl	3,50 €/ Stück
628.....Stück	Feigen, schwarz, Stück Spanien - k	0,55 €/Stück
752.....Stück	Limetten Mexico - kontr. Bio-Anbau	8,90 €/ kg
784.....Stück	Melone, Galia Stück Spanien - kontr.	2,90 €/ Stück
650.....kg	Mirabellen, Kilo Deutschland - Demete	5,20 €/ kg
660.....kg	Nektarinen Italien - kontr. Bio-Anbau	6,50 €/ kg
640.....kg	Orangen Spanien - kontr. Bio-Anbau	4,30 €/ kg
670.....kg	Pfirsiche, Kilo Spanien - kontr. Bio-Anb	7,99 €/ kg
737.....kg	Pflaumen rot oder gelb, Kilo Span	4,50 €/kg Anbau
674.....kg	Platt-Pfirsiche - Paraguayos Spani	8,99 €/kg Anbau
760.....kg	Trauben blau Italien - kontr. Bio-Anbau	4,95 €/ kg
762.....kg	Trauben KERNLOS Griechenland - Der	5,90 €/ kg
761.....kg	Trauben weiß Spanien - kontr. Bio-Ant	4,75 €/ kg
750.....kg	Zitronen Italien - kontr. Bio-Anbau	7,90 €/ kg
730.....kg	Zwetschgen, Kilo Deutschland - Biola	4,05 €/ kg

Obst

746.....Stück	Ananas, Stück Costa Rica - BCS	3,50 €/ Stück
---------------	---------------------------------------	----------------------