

## Käse der Woche KW 37 (10.09. – 16.09.) Tommette de Yenne.

Delikate Rohmilch-Spezialität aus dem Savoyen. Schnittkäse, Frankreich, 50% Fett i. Tr., Rinde nicht verzehrb. Zutaten: ROHMILCH, Meersalz, Milchsäurekulturen, mikrob. Lab.

Stück ca. 200g, € 2,49 / 100g; Art.-Nr. 3059

### Überbackener Spinat mit Schafskäse

1 Kilo frischen Spinat, 5 Tomaten, 200 g Schafskäse (Feta), 2 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer + Oregano

Spinat putzen, waschen, gut abtropfen lassen (oder trockenschleudern) und bei mittlerer Hitze zusammenfallen lassen. In eine gefettete Auflaufform geben. Tomaten in Würfel schneiden, über dem Spinat verteilen. Schafskäse darüber bröseln. Zitronensaft mit Salz, Pfeffer + Oregano vermischen und auf den Käse geben. Überbacken bis der Käse gebräunt ist. Dazu passt Fladenbrot oder Baguette.

### Spinat Lasagne

800g Spinat, 1-2 Knoblauchzehen, 125g Sahne, 300g Magerquark, 60g Parmesan, 3 Eier, Salz, Pfeffer, Muskatnuß, 220g Lasagneblätter, 40g Parmesan, 30g Butterflöckchen

Spinat waschen, putzen: Den gut abgetropften Spinat in etwas heißer Butter 2 Minuten zusammenfallen lassen. Abkühlen lassen.

Knoblauchzehen pressen, Sahne, Magerquark, Parmesan, möglichst frisch gerieben, Eier, Salz, Pfeffer und Muskatnuß miteinander glatt rühren. Eine rechteckige Form dünn mit Butter auspinseln. Einige Löffel Spinat auf dem Boden der Form verteilen, mit Lasagneblättern bedecken. Diese dünn mit der Quarkmasse bestreichen. Den Rest Spinat, Lasagneblätter und Quarksauce einschichten, bis alle Zutaten verbraucht sind. Mit einer Spinatschicht abschließen. Mit Parmesan bestreuen und mit Butterflöckchen belegen. Bei 200°C ca. 35 – 40 Minuten überbacken.

### Bunter Salat mit Pak Choi

1 Pak Choi, 1 Bd. Radieschen, 250 g Möhren, 1 Apfel, 1 Eigelb, 6 EL Öl, 1 TL Senf, 1 EL Zitronensaft, 5 EL Joghurt, Kräutersalz, Pfeffer, Curry

Pak Choi waschen und in 1,5 cm breite Scheiben schneiden. (Man kann ihn nach Belieben auch mit anderen Salaten mischen. Radieschen in Scheiben schneiden. Möhren und Apfel grob raspeln. Aus Eigelb, Öl und Senf eine Mayonnaise anrühren, Zitronensaft und Joghurt unterrühren, mit Gewürzen abschmecken.

### Bunte Pak Choi Pfanne

1 Pak Choi, 3 Möhren, 3 Zwiebeln, 2 EL Olivenöl, 3 Knoblauchzehen, 4 EL Sojasauce, 100ml Apfelsaft

Pak Choi putzen waschen und mit Stielen in 1cm breite Streifen schneiden. Möhren putzen und stifteln, Zwiebeln vierteln. Olivenöl erhitzen und das Gemüse dazugeben und andünsten, bis die Zwiebeln zu bräunen beginnen. Knoblauch klein gehackt untermischen und mit Sojasauce ablöschen. Apfelsaft angießen und die Gemüse bissfest garen.

Dazu Reis servieren.

### Squash Kürbis Südafrika Art

Pro Pers. ½ -1 Kürbis; etwas Salz; Butter

Squash Kürbisse kurz abspülen und dann halbieren. In einen Kochtopf legen, Schnittkante nach oben. Soviel Wasser hinein geben, dass die Schnittkanten knapp über dem Wasser sind. Eine Prise Salz ins Wasser und ca. 20-25 Minuten kochen (wie bei Kartoffeln, Hitze nach dem ersten Kochen runter drehen und Deckel schräg legen). Dann nur die Samen mit einem Teelöffel entfernen. Sie sollten sich sehr leicht lösen lassen.

In jede Hälfte kommt ein Klecks Butter und ein wenig Salz. So in der Schale als Beilage zu Kartoffeln und kurzgebratenem Fleisch servieren. Kann auch vorgekocht werden und dann auf den Grill gelegt werden.

### Kürbis-Kartoffel-Blech

1 1/2 kg Hokkaidokürbis, 1 ½ kg Kartoffeln, 1 EL Essig, ca. 5 EL Olivenöl, Salz + Rosmarin (od. andere nach Belieben)

Kürbis würfeln. Kartoffeln mit Schale gut gebürstet und gewürfelt, in einer Schüssel mit Essig und Öl begießen und gut durchmischen, bis alle Würfel damit bedeckt sind. Mit Salz und Rosmarin reichlich bestreuen und bei 220°C auf der mittleren Ofenschiene 30-40 Min. backen.

Mit Joghurt-Sauce (Joghurt-Knoblauch-Salz/Pfeffer) und einer Schüssel Salat servieren!

### Mangoldquiche

Mürbeteig, 500- 800g Mangold, 1 Zwiebel, Öl, 1 Becher Crème fraiche, 2 Eier, Salz, Pfeffer, Knoblauchzehe

Mürbeteig für eine Quicheform oder Blätterteig in eine Quicheform legen. Mangold putzen, waschen und Blattgrün + Stiele trennen. Die Stiele und Blätter klein schneiden. Zwiebel klein würfeln, in etwas Öl glasig dünsten und erst die Mangoldstiele, dann die Blätter darin andünsten. Abkühlen lassen. Creme Fraiche, Eier Salz, Pfeffer und Knoblauch gut verrühren und mit dem Mangold vermischt auf den Teig geben. Bei 200°C ca. 20 Minuten goldgelb backen. Schmeckt auch sehr gut kalt.

### Produktinfo KW 36/2018

Über das **Wetter** in diesem Jahr haben wir ja schon viel geschrieben. In der letzten Woche hat es etwas geregnet, genug um den Boden etwas weniger staubig zu machen.

**Wasser fehlt nach wie vor** überall und ohne zusätzliche Bewässerung wächst nichts. Tag und Nacht laufen die Regner.

Zusätzlich sind viele **Pflanzen** durch die Hitze der vergangenen Wochen **sehr gestresst** und nicht so schön gewachsen, wie sonst. Der Kohl wird nicht so groß, die Brokkoliknospen sind nicht kompakt, die Blätter wachsen teilweise durch die Blüten, die sich auch sehr früh öffnen. Kohlrabis bleiben klein, neigen zu Verfärbungen und haben kein schönes Laub. Die Pflanzen sind wenige robust und anfälliger für Schädlinge, die sich zum Teil auch, wie beispielsweise die weisse Fliege in der trockenen Hitze massenhaft vermehrt haben.

Diese Blattlaus liebt manche Kohlarten vorallem Wirsing, Grün- und Palmkohl auf denen sie auch gerne überwintert. Trotzdem schmecken **alle Gemüse und Salate genauso lecker wie sonst**.

**Obst ist besonders süß** in diesem Jahr, weil bei der Sonne und Wärme **viel Zucker** gebildet werden konnte. **Wir bitten aber um Nachsicht bei der äusseren Qualität**.

In dieser Woche gibt es wieder **Kaktusfeigen** in den Sortimenten. Sie gelten als **Delikatesse** und sind die Frucht des bis zu vier Meter hohen Opuntienkaktus. Viele **kleine Stacheln** sitzen an der Kaktusfeige, die mit Widerhaken versehen sind. Oft werden diese Stacheln nach der Ernte abgebürstet. Trotzdem ist Vorsicht geboten, da immer wieder der eine oder andere Stachel übrig bleibt. Das geleeartige Fruchtfleisch von Kaktusfeigen schmeckt **angenehm erfrischend und süß-säuerlich**. Die innenliegenden **Samen** können unbedenklich mitgegessen werden.

## ABO Gemüse Salat Obst

von 03.09.2018 bis 09.09.2018

### 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 €/TüteBio</b>
106.....Netz	<b>Kartoffeln, vorw. festk.12,5kg</b>	regi	<b>26,99 €/NetzBio</b>

### Gemüse

8036.....Stück	<b>Apfel-Rotkohl servierfertig</b>	Deutsc	<b>2,50 €/Stück</b>
451.....kg	<b>Auberginen</b>	Spanien - Naturland	<b>3,90 €/ kg</b>
452.....kg	<b>Avocado, Hass</b>	Mexico - kontr. Bio-Anb	<b>10,90 €/ kg</b>
386.....kg	<b>Bataten</b>	Italien - ICEA	<b>4,95 €/ kg</b>
477.....kg	<b>Bratpaprika</b>	Spanien - kontr. Bio-Anbau	<b>10,50 €/ kg</b>
203.....kg	<b>Brokkoli</b>	regional eig. Anbau - Bioland	<b>5,50 €/ kg</b>
295.....kg	<b>Chicoree</b>	Niederlande - SKAL	<b>7,50 €/ kg</b>
211.....Stück	<b>Chinakohl, Stück</b>	Deutschland - Biolar	<b>2,95 €/ Stück</b>
580.....kg	<b>Fenchel</b>	regional eig. Anbau - Bioland	<b>4,00 €/ kg</b>
467.....kg	<b>Fleischtomaten</b>	Deutschland - Naturla	<b>5,20 €/ kg</b>
350.....kg	<b>Gelbe Bete</b>	regional eig. Anbau - Bioland	<b>3,50 €/ kg</b>
<i>Besonders mild</i>			
254.....kg	<b>Gemüsezwiebel kg</b>	Spanien - kontr.	<b>2,70 €/ kg</b>
457.....Stück	<b>Gurke Mini, Stück</b>	regional eig. Anbau	<b>1,30 €/ Stück</b>
455.....Stück	<b>Gurke Schlangen</b>	Niederlande - SKAL	<b>1,70 €/ Stück</b>
565.....kg	<b>Ingwer</b>	Peru - kontr. Bio-Anbau	<b>9,90 €/ kg</b>
256.....Stück	<b>Knoblauch-KNOLLE, frisch</b>	Spanien	<b>12,90 €/ kg</b>
204.....Stk	<b>Kohlrabi Stück</b>	regional eig. Anbau - Bi	<b>1,70 €/ Stk</b>
540.....Stück	<b>Kresse Schale</b>	Deutschland - kontr. Bic	<b>0,85 €/ Stück</b>
502.....Stück	<b>Kürbis HOKKAIDO rot, St.</b>	regional ei	<b>3,70 €/Stück</b>
412.....kg	<b>Mangoldmix, bunt und grün</b>	regior	<b>4,20 €/kg Bioland</b>
331.....kg	<b>Möhren - neue Ernte</b>	Deutschland - f	<b>3,10 €/ kg</b>
209.....Stk	<b>Pak Choi, Stück</b>	regional eig. Anbau - f	<b>1,60 €/ Stk</b>
473.....kg	<b>Paprika Ramiro rot</b>	Spanien - kontr. B	<b>5,99 €/ kg</b>
472.....kg	<b>Paprika rot II. Wahl</b>	Niederlande - SKA	<b>4,40 €/ kg</b>
476.....kg	<b>Paprika, gelb II. Wahl</b>	Niederlande - S	<b>4,10 €/ kg</b>
480.....kg	<b>Peperoni rot oder grün Kilo</b>	Spani	<b>19,90 €/kgAnbau</b>
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>4,10 €/ 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>	Spanien -	<b>2,90 €/Stück</b>
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>
358.....Stk	<b>Sellerie mit Grün</b>	regional eig. Anbau	<b>2,90 €/ Stk</b>
414.....kg	<b>Spinatmangold</b>	regional eig. Anbau - B	<b>4,10 €/ kg</b>
228.....Stk	<b>Spitzkohl, Stück</b>	Deutschland - Bioland	<b>3,20 €/ Stk</b>
357.....Stk	<b>Staudensellerie</b>	Deutschland - Bioland	<b>2,70 €/ Stk</b>
460.....kg	<b>Tomaten</b>	regional eig. Anbau - Bioland	<b>4,90 €/ kg</b>
463.....kg	<b>Tomaten, Cherry</b>	Niederlande - SKAL	<b>7,90 €/ kg</b>
465.....Stück	<b>Tomaten, Cherry-Strauch 250gr</b>	†	<b>1,99 €/Stück</b>
217.....Stück	<b>Wirsing, Stück</b>	regional eig. Anbau - Bi	<b>3,20 €/ Stück</b>
498.....kg	<b>Zucchini, Kilo</b>	regional eig. Anbau - Biol	<b>3,50 €/ kg</b>
251.....kg	<b>Zwiebeln</b>	Niederlande - SKAL	<b>2,70 €/ kg</b>
252.....Stk	<b>Zwiebeln Bund</b>	regional eig. Anbau - B	<b>1,99 €/ Stk</b>
253.....kg	<b>Zwiebeln, rot</b>	Deutschland - Naturland	<b>3,50 €/ kg</b>

### Obst

746.....Stück	<b>Ananas, Stück</b>	Costa Rica - BCS	<b>3,50 €/ Stück</b>
602.....kg	<b>Äpfel 1, diverse Sorten</b>	regional - Bi	<b>3,50 €/ kg</b>
603.....kg	<b>Äpfel 2, diverse Sorten</b>	regional - Bi	<b>3,50 €/ kg</b>
637.....kg	<b>Bananen, Kilo</b>	Dominikanische Republik	<b>3,10 €/ kg</b>
621.....kg	<b>Birnen, div. Sorten</b>	Niederlande - SKA	<b>4,95 €/ kg</b>
617.....Stück	<b>Datteln, 250gr</b>	Tunesien - kontr. Bio-Anl	<b>3,50 €/ Stück</b>
618.....kg	<b>Feigen, schwarz</b>	Spanien - EG-Kontol	<b>19,90 €/ kg</b>
616.....Stück	<b>Kaktusfeigen</b>	Italien - kontr. Bio-Anbau	<b>1,00 €/ Stück</b>
752.....Stück	<b>Limetten</b>	Mexico - kontr. Bio-Anbau	<b>8,90 €/ kg</b>
673.....Stück	<b>Mango, Stück</b>	Spanien - kontr. Bio-Anb	<b>1,85 €/ Stück</b>
787.....Stück	<b>Melone Canari</b>	Spanien - kontr. Bio-An	<b>2,70 €/ Stück</b>
784.....Stück	<b>Melone, Galia Stück</b>	Spanien - kontr.	<b>3,50 €/ Stück</b>
650.....kg	<b>Mirabellen, Kilo</b>	Deutschland - Bioland	<b>7,90 €/ kg</b>
660.....kg	<b>Nektarinen</b>	Italien - kontr. Bio-Anbau	<b>6,50 €/ kg</b>
640.....kg	<b>Orangen</b>	Südafrika - kontr. Bio-Anbau	<b>5,30 €/ kg</b>
670.....kg	<b>Pfirsiche, Kilo</b>	Italien - kontr. Bio-Anbau	<b>5,90 €/ kg</b>
737.....kg	<b>Pflaumen rot oder gelb, Kilo</b>	Span	<b>5,90 €/kgAnbau</b>
674.....kg	<b>Platt-Pfirsiche - Paraguayos</b>	Spani	<b>8,99 €/kgAnbau</b>
760.....kg	<b>Trauben blau</b>	Italien - kontr. Bio-Anbau	<b>7,50 €/ kg</b>
762.....kg	<b>Trauben KERNLOS</b>	Griechenland - Der	<b>6,20 €/ kg</b>
761.....kg	<b>Trauben weiß</b>	Spanien - kontr. Bio-An	<b>4,75 €/ kg</b>
750.....kg	<b>Zitronen</b>	Italien - kontr. Bio-Anbau	<b>7,90 €/ kg</b>
730.....kg	<b>Zwetschgen, Kilo</b>	Deutschland - Biola	<b>5,70 €/ kg</b>