

Palmkohl, gedünstet

5-6 Blätter Palmkohl, 2-3 EL Butter und/oder Olivenöl, 2-3 EL Creme fraiche, Salz + Pfeffer, 1 Knoblauchzehe

Kohlblätter waschen, Blatttrippen entfernen, putzen und in Streifen schneiden. Waschen und gut abtropfen lassen. Butter und/oder Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Kohlstreifen 5 Minuten braten, auf keinen Fall zulange, der Kohl soll seine grüne Farbe behalten. Creme Fraiche unterrühren und mit Salz + Pfeffer und mit vorher angesmortem Knoblauch würzen.

Nudeln mit Palmkohl

1 Bd. Palmkohl, 250g Nudeln, 20g (Sonnenblumenkerne oder Mandeln), Knoblauch n.B., 2 EL. Olivenöl, 1 kleine rote Peperoni, Hartkäse

Palmkohl waschen und so mit Blüten, Stiel und Blatt grob zerteilen. Nudeln kochen. Knoblauch und Kerne in Öl anbraten, wenn man mag Peperoni fein gehackt, dann den Palmkohl dazugeben und etwa 3 - 5 Minuten auf kleiner Flamme auf dente braten. Die fertigen Nudeln dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit viel geriebenem Käse bestreut servieren.

Knusperkürbis

1 Kürbis (Hokkaido, Muskat), 5 EL Öl (Walnussöl, Olivenöl), 1 EL Balsamessig, 1 EL Sojasauce, 2 TL Zucker, 1 TEL Honig, 2 gehackte Knoblauchzehen, 1 TL Kräutersalz, Sesam

Kürbis in kleine Stücke schneiden. Eine Marinade herstellen aus allen weiteren Zutaten bis auf den Sesam und die Kürbisstücke darin 2 Stunden marinieren. Danach die Kürbisstücke auf ein Backblech legen, mit Sesam bestreuen und bei 180°C 30 – 45 Min knusprig backen!

***Zitroniges Rote Bete - Carpaccio**

2 Stück Rote Bete, mittelgroß, 1 Zitrone, 2 EL Schnittlauch, in Röllchen geschnitten, 1 Bund Schnittlauch, Salz, Zucker, Pfeffer, schwarzer aus der Mühle, Olivenöl

Die Rote Bete (*ohne Stiel und Blatt, die können für grüne Blattsalate benutzt werden*) max 15 Min. garen und abkühlen lassen. Die Haut abziehen, dann in sehr dünne Scheiben hobeln. Die Zitrone heiß abwaschen und die Schale fein abreiben und sie danach auspressen. Zitronensaft, Zitronenschale, Schnittlauchröllchen, Meersalz, schwarzer Pfeffer, Zucker und Olivenöl zu einer Vinaigrette verrühren. Die Rote Bete-Scheiben damit marinieren. Sie dürfen ruhig 2 - 3 Stunden darin ziehen. Abgedeckt kühl stellen! Das Rote Bete-Carpaccio auf den Tellern auslegen, etwas Vinaigrette darüber geben, und mit feinen

Schnittlauchröllchen dekorieren. Wer möchte, kann auch noch wenig frisch geriebene Zitronenschale darüber streuen.

Geröstete rote Bete mit Knoblauch

1 Bund rote Bete mit Blättern, 2 EL Olivenöl, 2 Knoblauchzehen, 1 Bund Frühlingszwiebel, Salz und Pfeffer

Ofen auf 180 C / Gasherd Stufe 4, vorheizen. Die rote Bete gründlich waschen. Nicht schälen, aber das Grün entfernen. Grün abwaschen, dicke Stiele entfernen und beiseite stellen. Rote Bete in einen kleinen Bräter geben und mit Olivenöl beträufeln. Bei geschlossenem Deckel ca. 30-45 Minuten rösten, bis sie beim Einstechen mit einem Messer weich ist.

Wenn die rote Bete fast fertig gegart ist, das restliche Olivenöl (2 EL) in einer Pfanne bei mittlerer Stufe erhitzen. Knoblauch fein gehackt zugeben und 1 Minute braten. Die Blätter der roten Bete in Stücke zupfen und zusammen mit dem Bund Frühlingszwiebel, geschnitten, in die Pfanne geben. Unter Rühren garen, bis die Blätter zusammenfallen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Servieren Sie das Blattgemüse allein und die rote Bete mit ein wenig Butter, Rotweinessig und Salz und Pfeffer.

Tipp:

Am Besten mit der Roten Bete auch eine angemessene Menge Kartoffeln, gewaschen, ungeschält, event. halbiert, nur mit Öl benetzt, auf einem Blech mitgaren.

Zitronen-Wirsing mit Sahne und Tagliatelle

1 Wirsing, 2 Ltr. Wasser, etwas Salz, 2 EL Sonnenblumenkerne, 1 Zitrone, 200ml Sahne, Salz, Pfeffer und Zitronensaft

Vom Wirsing die äußeren Blätter entfernen, den Wirsing vierteln und den Strunk herauschneiden. Wirsing in schmale, lange Streifen schneiden und die dicken Blatttrippen aussortieren. Wasser mit etwas Salz aufkochen und den Wirsing darin etwa 2 Min. blanchieren. Das Gemüse soll weich sein aber noch biss haben. Den Wirsing abgießen und kurz kalt abbrausen (das macht man um den Garvorgang zu stoppen und Farbe und Biss zu behalten).

Sonnenblumenkerne in einer kalten Pfanne ohne Fett leicht anrösten. Schale von der Zitrone fein abreiben und den Saft auspressen. Sahne mit Zitronenschale erwärmen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Die Sahnesauce mit den Tagliatelle und Wirsingstreifen vermischen und alles zusammen kurz aber nicht zu heiß erwärmen. Vor dem Servieren mit den gerösteten Sonnenblumenkernen bestreuen.

Produktinfo: KW 38/18

Nachdem unsere **Stangenbohnen** in der Sommerhitze die Waffen gestreckt haben, weil alle Bohnen an der Pflanze vertrocknet sind, haben sie sich erstaunlich erholt. So sehr, dass wir diese Woche in ein paar Sortimente schon wieder Stangenbohnen packen konnten. Wir hoffen, dass es damit noch ein wenig aufwärts geht.

Langsam stellt sich **Herbstgefühl** ein, Es ist wieder früher dunkler und vor allem nachts kühler. Zeit für die ersten Kohlkulturen, die solche Witterung schätzen. Nach dem zarten **Herbstwirsing** kommt jetzt wieder unser **Palmkohl** in den Verkauf. Er ist milder im Geschmack als Grünkohl. Die in Streifen geschnittenen Blätter werden als herzhafter Salat oder, besser noch, gebraten und geschmort verwendet. Er eignet sich auch **ausgezeichnet für Pasta und mediterrane Eintöpfe**. Eine bekannte Verwendung des Palmkohls ist die portugiesische Kohlsuppe caldo verde.

Unsere **Weinbergpfirsiche** waren wunderschön und wir mussten sogar ein paar Kunden auf das nächste Jahr vertrösten weil nicht genug da waren. Wir hoffen im nächsten Jahr wieder auf eine gute Ernte und darauf, dass sich der eine oder andere hat inspirieren lassen und sich **kernechte Pfirsichbäumchen** in den nächsten Jahren in Köln vermehren.

Die ersten **Citrusfrüchte** stehen uns ins Haus. Wir bekommen in dieser Woche eine Partie **Satsumas** geliefert. Die Früchte werden allerdings noch grün sein. **Kein Zeichen von Unreife**. Citrus wird erst gelb oder orange, wenn kühle Nächte kommen und dazu ist es am Mittelmehr im Moment noch zu warm. Auch unsere Zitronen sind um diese Jahreszeit noch grün

Tourverschiebung KW 40/18 Tag der Einheit. Feiertagsbedingt verschieben sich in dieser Woche, <ab Mittwoch> alle Touren um 1 Tag.

ABO Gemüse Salat Obst

von 17.09.2018 bis 23.09.2018

Kartoffel

112.....kg	Kartoffeln-Bratlinge regional eig. Ant	2,80 €/kg
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

8036.....Stück	Apfel-Rotkohl servierfertig Deutsc	2,50 €/Stück
451.....kg	Auberginen Spanien - Naturland	5,60 €/kg
452.....kg	Avocado, Hass Mexico - kontr. Bio-Anb	12,90 €/kg
386.....kg	Bataten Spanien - kontr. Bio-Anbau	4,80 €/kg
431.....kg	Bohnen Busch regional eig. Anbau - Bi	7,20 €/kg
534.....Bund	Bohnenkraut, Bund Deutschland - De	1,70 €/Bund
477.....kg	Bratpaprika Spanien - kontr. Bio-Anbau	10,50 €/kg
203.....kg	Brokkoli regional eig. Anbau - Bioland	4,90 €/kg
295.....kg	Chicoree Niederlande - SKAL	7,50 €/kg
211.....Stück	Chinakohl, Stück Deutschland - Biolar	2,50 €/Stück
580.....kg	Fenchel regional eig. Anbau - Bioland	4,10 €/kg
254.....kg	Gemüsezwiebel kg Spanien - kontr.	2,70 €/kg
455.....Stück	Gurke Schlangen Niederlande - SKAL	1,70 €/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	1,60 €/Stk
540.....Stück	Kresse Schale Deutschland - kontr. Bi	0,85 €/Stück
506.....Stück	Kürbis Backofenkürbis Stück regi	1,80 €/Stück Bioland
502.....Stück	Kürbis HOKKAIDO rot, St. regional ei	2,40 €/Stück
412.....kg	Mangold, bunt Deutschland - Demeter	4,40 €/kg
411.....kg	Mangold, grün Deutschland - Demeter	4,40 €/kg
362.....kg	Meerrettich, kg Österreich - kontr. Bio	14,99 €/kg
331.....kg	Möhren Deutschland - Demeter	3,10 €/kg
473.....kg	Paprika Ramiro rot Spanien - kontr. B	5,40 €/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	11,90 €/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	4,40 €/kg
289.....Stück	Radicchio, Stück regional eig. Anbau -	1,85 €/Stück
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
351.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr Niederlan	2,70 €/Stück Bio
341.....Bund	Rote Bete, Bund (rot/weiß) regiona	2,60 €/Bund Bio
340.....kg	Rote Bete, Kilo NEUE ERNTE regiona	3,20 €/kg
267.....Stück	Salat 1 regional eig. Anbau - Bioland	1,60 €/Stück
546.....Bund	Salbei, Bund regional eig. Anbau - Biola	1,99 €/Bund
8037.....Stück	Sauerkraut servierfertig 500gr Di	2,20 €/Stück Bio
358.....Stk	Sellerie mit Grün regional eig. Anbau	2,50 €/Stk
413.....kg	Spinat regional eig. Anbau - Bioland	4,70 €/kg
228.....Stk	Spitzkohl, Stück Deutschland - Bioland	3,40 €/Stk
460.....kg	Tomaten regional - Bioland	4,50 €/kg
465.....Stück	Tomaten, Cherry-Strauch 250gr ↑	2,25 €/Stück
217.....Stück	Wirsing, Stück regional eig. Anbau - Bi	3,40 €/Stück
498.....kg	Zucchini, Kilo regional eig. Anbau - Biol	3,50 €/kg
251.....kg	Zwiebeln Niederlande - SKAL	2,70 €/kg
252.....Stk	Zwiebeln Bund regional eig. Anbau - B	1,99 €/Stk
253.....kg	Zwiebeln, rot Deutschland - Naturland	3,50 €/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 regional - Bi	3,50 €/kg
637.....kg	Bananen, Kilo Dominikanische Republik	3,10 €/kg
621.....kg	Birnen, div. Sorten regional eig. Anba	4,30 €/kg
617.....Stück	Datteln, 250gr Tunesien - kontr. Bio-Anl	3,50 €/Stück
618.....kg	Feigen, schwarz Spanien - EG-Kontol	17,90 €/kg
742.....Stück	Granatapfel, St Spanien - kontr. Bio-An	2,60 €/Stück
752.....Stück	Limetten Mexico - kontr. Bio-Anbau	8,90 €/kg
673.....Stück	Mango, Stück Spanien - kontr. Bio-Anb	2,70 €/Stück
787.....Stück	Melone Canari Spanien - kontr. Bio-An	3,70 €/Stück
660.....kg	Nektarinen Italien - ICEA	5,85 €/kg
640.....kg	Orangen Südafrika - kontr. Bio-Anbau	5,30 €/kg
737.....kg	Pflaumen rot oder gelb, Kilo Span	4,50 €/kg Anbau
655.....kg	Satsumas, Kilo Italien - kontr. Bio-Anba	4,50 €/kg
760.....kg	Trauben blau Italien - kontr. Bio-Anbau	4,30 €/kg
762.....kg	Trauben KERNLOS Italien - Demeter	6,75 €/kg
761.....kg	Trauben weiß Italien - kontr. Bio-Anbau	4,05 €/kg
750.....kg	Zitronen Italien - kontr. Bio-Anbau	7,90 €/kg
730.....kg	Zwetschgen, Kilo Deutschland - Dem	4,10 €/kg