

Blumenkohl mit Kartoffeln und Bohnen

4 EL Öl, 1 Zwiebel, 450g Kartoffeln, 1 Blumenkohl, ½ TL gemahlene Kurkuma, 1/3 TL Chilipulver, 1 TL gemahlener Kreuzkümmel, 300g Tomaten, 1 TL Salz, ¼ TL Zucker, 250g Bohnen

Öl erhitzen, Zwiebel würfeln, 3-4 Min. hellbraun anbraten. Kartoffeln in 2 cm große Stücke schneiden, dazugeben. Blumenkohl putzen, waschen, in Röschen zerteilt, ebenfalls dazugeben und alles umrühren. Gewürze sowie Tomaten abgezogen und gewürfelt dazugeben. Salz + Zucker hinzufügen und unter Rühren 2-3 Min braten. Erbsen dazugeben, Deckel auflegen und die Hitze auf mittlerer Stufe reduzieren. Alles etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis Kartoffeln und Blumenkohl weich sind. Einige Male umrühren, damit das Gemüse nicht anbrennt.

Backofenkürbis

1 Kürbis (für 1-2 Personen); ca. 3 EL Bergkäse/ Person; 1/2 Knoblauchzehe, 1-2 EL Weißbrotwürfel, Pfeffer/Muskat, 3-4 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.

Makkaroni mit Fenchel (Single)

1 Fenchelknolle, 60 g Butter, 60 g Gemahlene Mandeln, Pfeffer; Salz, 350 g Makkaroni

Fenchel putzen und in dünne Scheiben schneiden. Butter in einem Topf erhitzen, Fenchel zufügen und braten, je nachdem welche Konsistenz gewünscht ist (bei langem braten entfalten sich beim Fenchel besondere Aromen).

Mit Pfeffer + Salz würzen. Mandeln hinzugeben, etwas anrösten lassen. Zu den bißfest gekochten Makkaroni servieren.

Quiche Lorraine

Boden: 200g Mehl, 100g Butter, 1 Prise Salz, 50 ml Wasser

Belag: 2 Eier, 200ml Sauerrahm, 200g Käse, 2-3 mittelgroße Zwiebeln, 2 Zehen Knoblauch, 150g Speck, Salz, Pfeffer, Muskat.

Schinkenspeck fein würfeln, Zwiebeln schälen und fein hacken, Knoblauch pressen. Petersilie waschen und trocken tupfen, Blättchen zupfen und fein hacken. Alles miteinander vermischen.

Eier, Sahne und geriebenen Käse miteinander verquirlen, pfeffern und vorsichtig salzen (je nachdem, wie würzig der Schinkenspeck ist).

Den Backofen auf 220 °C vorheizen. Den kühlen Teig kurz mit den Händen durchkneten, flach drücken und eine gefettete Springform (Durchmesser 28 cm) damit auslegen. Ca. 3 cm Rand hochziehen. Damit der Boden mürbe wird, sollte er vorgebacken werden. Dazu einige Male mit einer Gabel einstechen, mit Backpapier bedecken, getrocknete Erbsen oder Bohnen einfüllen und im Ofen auf der unteren Schiene ca. 12 Min. backen. Hülsenfrüchte und Folie entfernen und die Form noch ein paar Minuten in den Ofen stellen, bis der Boden leicht zu bräunen beginnt.

Nun die Speckmischung auf dem Boden verteilen und die Eiersahne darüber gießen. Die Quiche bei 250 °C auf der mittleren Schiene fertig backen.

Tipp: Falls die Oberfläche der Quiche vor Ablauf der Backzeit zu stark bräunt, einfach mit Alufolie abdecken.

Quiche Lorraine schmeckt am besten lauwarm und ergibt zusammen mit einem gemischten Salat eine komplette Mahlzeit..

Blumenkohlauflauf

1 kleiner Blumenkohl, 1 EL Zitronensaft, 7 EL Milch, 100 g Creme Fraiche, 2 EL Butter, 50 g geriebener Käse, Salz, Pfeffer, Muskatpulver, 30 g Semmelbrösel

Blumenkohl waschen, putzen und in kleine Röschen in reichlich kochendem Wasser 2 bis 3 Minuten garen. Abgießen, in einem Sieb gut abtropfen lassen und in eine flache, gefettete Auflaufform geben. Mit Zitronensaft beträufeln. Milch und Creme Fraiche verrühren. Butter bei niedriger Temperatur schmelzen. Dann alles miteinander vermischen und den Käse unterrühren. Mit Gewürzen abschmecken. Die Mischung über den Blumenkohl gießen und Semmelbrösel darüber streuen. Den Blumenkohlauflauf im Backofen bei 200°C backen, bis er oben schön gebräunt ist.

*Bunter Herbst Salat mit Parmesan

250g Radicchio, 100g Feldsalat, 100g Chinakohl, n.B. Parmesan, 2 EL Balsamico, 5 EL Olivenöl, Pfeffer + Salz

Salate waschen, trockenschleudern und Chinakohl und Radicchio in Streifen schneiden. Parmesan fein hobeln und untermengen. Essig untermischen, mit Öl beträufeln und mit Pfeffer + Salz abschmecken. Kurz durchziehen lassen, dann servieren.

*Bohnen-Schafskäse-Pfanne

400 g Buschbohnen, 200 g Schafskäse, 4 Tomaten, 1 kleine Zwiebel oder Schalotte, 1 Knoblauchzehe, Salz und Pfeffer, 1 Bd. Kräuter

Die Buschbohnen in mundgerechte Stücke schneiden, dabei die Stielenden entfernen. Die Tomaten würfeln. Zwiebel und Knoblauch klein schneiden. Die Bohnen in Salzwasser oder im Dampfeinsatz in ca. 5 Minuten bissfest blanchieren. In einer Pfanne die Zwiebel und den Knoblauch anschwitzen. Die blanchierten Bohnen und die gewürfelten Tomaten zugeben, etwa 7 Minuten köcheln lassen. Den Schafskäse in die Pfanne bröckeln und unterheben. Durchziehen lassen, bis alles miteinander verschmilzt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wenn da: 1 Bd. Kräuter fein gehackt drüber streuen. Dazu passt ein frisches Landbaguette.

Produktinfo: KW 40/18

Es wird frisch draußen, die Nächte deutlich kühler und langsam übernehmen die **Herbstpflanzen** die Regie in unserem Angebot. In dieser Woche finden Sie neben zartem **Spitzkohl** und **Chinakohl**, auch **grünen Blumenkohl** in unseren Kisten. Der grüne ist, zusammen mit dem violetten, eine nicht sehr verbreitete Variante des weißen Blumenkohls und kann genauso verwendet werden. Am besten schmeckt Blumenkohl übrigens, wenn er in Butter oder Olivenöl bei milder Hitze in der Pfanne gebraten wird. Dann wird er richtig delikats.

Die **Backofenkürbisse (Sweet Dumpling)** sind gefüllt aus dem Ofen eine Köstlichkeit. Neben unserem Lieblingsrezept, lassen sie sich aber auch anders füllen und backen. Ob mit Hülsenfrüchten, Getreide, Tomaten oder Wurstbrät, werden sie immer lecker.

Die **Buschbohnen** in den Kisten sind die letzten dieser Saison.

Unsere **Mangos** kommen seit ein paar Wochen aus **Spanien**. Man hat sie dort in den letzten Jahren mit Erfolg heimisch gemacht und die Qualität ist, nach unseren Erfahrungen, regelmäßig besser als bei Überseeware. Dafür ist die Saison nur wenige Monate kurz. In dieser Woche packen wir Ihnen unsere Liebessorte **Osteen** in die Kisten. Die Früchte reifen sehr gut nach und sind dann besonders zart und aromatisch

ABO Gemüse Salat Obst

von 01.10.2018 bis 07.10.2018

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 Deuts	2,50 €/Stück
451.....kg	Auberginen Spanien - Naturland	6,25 €/kg
452.....kg	Avocado, Hass Kenia - kontr. Bio-Anba	12,90 €/kg
386.....kg	Bataten Italien - ICEA	4,40 €/kg
241.....Stück	Blumenkohl, grün Stück Deutschlar	3,95 €/Stück
431.....kg	Bohnen Busch regional eig. Anbau - Bi	7,50 €/kg
477.....kg	Bratpaprika Spanien - kontr. Bio-Anbau	10,50 €/kg
203.....kg	Brokkoli Deutschland - Bioland	6,50 €/kg
295.....kg	Chicoree Niederlande - SKAL	7,50 €/kg
211.....Stück	Chinakohl, Stück regional eig. Anbau	2,70 €/Stück
580.....kg	Fenchel regional eig. Anbau - Bioland	4,50 €/kg
254.....kg	Gemüsezwiebel kg Spanien - kontr.	2,70 €/kg
455.....Stück	Gurke Schlangen Niederlande - SKAL	1,70 €/Stück
367.....Bund	Herbstrübchen, Bund regional eig. A	2,80 €/Bund
565.....kg	Ingwer Peru - kontr. Bio-Anbau	9,90 €/kg
256.....Stück	Knoblauch-KNOLLE Spanien - Demete	12,90 €/kg
204.....Stk	Kohlrabi Stück regional eig. Anbau - Bi	1,80 €/Stk
540.....Stück	Kresse Schale Deutschland - kontr. Bic	0,85 €/Stück
506.....Stück	Kürbis Backofenkürbis,groß St [2,50 €/Stück _{1d}
502.....Stück	Kürbis HOKKAIDO rot, St. regional ei	2,40 €/Stück
517.....kg	Kurkuma Peru - kontr. Bio-Anbau	2,20 €/kg
	<i>Kurkuma frisch</i>	
412.....kg	Mangold, bunt Deutschland - Bioland	4,60 €/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
236.....Stück	Palmkohl, Bund regional eig. Anbau - E	2,90 €/Stück
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	4,40 €/kg
337.....kg	Pastinaken Deutschland - Bioland	5,40 €/kg
480.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo Spani	11,90 €/kg _{unbau}
533.....Bund	Petersilie, Bund Deutschland - Demet	1,70 €/Bund
382.....kg	Petersilienwurzel, kg Niederlande -	5,90 €/kg _{iu}
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
289.....Stück	Radicchio, Stück regional eig. Anbau -	2,14 €/Stück
338.....Stück	Radieschen Deutschland - Demeter	2,25 €/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 _{iu}
340.....kg	Rote Bete, Kilo NEUE ERNTE regiona	3,50 €/kg
267.....Stück	Salat 1 regional eig. Anbau - Bioland	1,80 €/Stück
546.....Bund	Salbei, Bund regional eig. Anbau - Biola	1,99 €/Bund
8037.....Stück	Sauerkraut servierfertig 500gr Di	2,20 €/Stück ₁
349.....kg	Schwarzwurzeln Niederlande - kontr.	4,95 €/kg
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 - Biolan	2,75 €/Stk
460.....kg	Tomaten regional - Bioland	4,50 €/kg
465.....Stück	Tomaten, Cherry-Strauch 250gr ↑	2,40 €/Stück

Obst

384.....kg	Topinambur Niederlande - kontr. Bio-Ar	5,40 €/kg
217.....Stück	Wirsing, Stück Deutschland - Bioland	3,40 €/Stück
498.....kg	Zucchini, Kilo regional eig. Anbau - Biol	3,80 €/kg
251.....kg	Zwiebeln Niederlande - SKAL	2,70 €/kg
252.....Stk	Zwiebeln Bund regional eig. Anbau - B	2,25 €/Stk
253.....kg	Zwiebeln, rot Niederlande - SKAL	3,50 €/kg
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 - Bioland	3,90 €/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	1,80 €/Stück
666.....kg	Kiwi, Kilo Italien - kontr. Bio-Anbau	5,40 €/kg
752.....Stück	Limetten Mexico - kontr. Bio-Anbau	8,90 €/kg
673.....Stück	Mango, Stück Spanien - CAAE	2,50 €/Stück
787.....Stück	Melone Canari Spanien - kontr. Bio-An	3,90 €/Stück
640.....kg	Orangen Südafrika - kontr. Bio-Anbau	5,50 €/kg
737.....kg	Pflaumen rot oder gelb, Kilo Span	4,40 €/kg _{Anbau}
655.....kg	Satsumas, Kilo Italien - kontr. Bio-Anbe	3,95 €/kg
760.....kg	Trauben blau Italien - ICEA	4,40 €/kg
762.....kg	Trauben KERNLOS Italien - Demeter	5,85 €/kg
761.....kg	Trauben weiß Italien - Demeter	4,40 €/kg
768.....kg	Walnüsse, frisch, eigene regional e	14,50 €/tkg and
750.....kg	Zitronen Italien - kontr. Bio-Anbau	6,50 €/kg
730.....kg	Zwetschgen, Kilo Deutschland - Biola	4,95 €/kg