

ABO Gemüse Salat Obst

von 08.10.2018 bis 14.10.2018

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 - Consejo Regular	4,95 €/ kg
452.....kg	Avocado, Hass Kenia - kontr. Bio-Anba	12,90 €/ kg
386.....kg	Bataten Italien - ICEA	4,40 €/ kg
432.....kg	Bohnen Möscheeier regional eig. An	7,50 €/ kg

Möscheeier

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	6,99 €/ 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 - Demeter	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
502.....Stück	Kürbis HOKKAIDO rot, St. regional ei	2,40 €/ Stück
517.....kg	Kurkuma Peru - kontr. Bio-Anbau	13,90 €/ kg

Kurkuma frisch

412.....kg	Mangold, bunt Deutschland - Bioland	5,30 €/ 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	5,99 €/ 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 Anbau
533.....Bund	Petersilie, Bund Deutschland - Demeter	1,70 €/ Bund
382.....kg	Petersilienwurzel, kg Niederlande -	5,90 €/ kg
395.....kg	Pilze Austernpilze, Kilo Deutschland	16,99 €/ kg
399.....kg	Pilze Kräuterseitling Deutschland - E	27,00 €/ kg
390.....kg	Pilze Steinchampignons Deutschlan	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
345.....Stück	Rettich rot, Bund regional eig. Anbau -	2,70 €/ Stück
335.....Bund	Rettich, schwarz, Bund regional eig.	2,70 €/ Bund
541.....Stück	Rettichkresse, rot Deutschland - kon	1,30 €/ Stück
297.....Stück	Romanesco Italien - ICEA	3,94 €/ Stück
538.....Bund	Rosmarin, Bund regional eig. Anbau -	1,99 €/ Bund
351.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr Niederlan	2,70 €/ Stück
340.....kg	Rote Bete, Kilo NEUE ERNTE regiona	3,50 €/ kg
267.....Stück	Salat 1 regional eig. Anbau - Bioland	1,90 €/ Stück
8037.....Stück	Sauerkraut servierfertig 500gr Di	2,20 €/ Stück
531.....Bund	Schnittlauch regional eig. Anbau - Biola	1,60 €/ Bund
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 - Bioland	2,75 €/ Stk
576.....Schale	Suppengemüse regional eig. Anbau -	2,50 €/ Schale
460.....kg	Tomaten regional - Bioland	4,50 €/ kg

Obst

465.....Stück	Tomaten, Cherry-Strauch 250gr r	2,40 €/ Stück
384.....kg	Topinambur Niederlande - kontr. Bio-An	5,40 €/ kg
217.....Stück	Wirsing, Stück Deutschland - Bioland	3,15 €/ Stück
498.....kg	Zucchini, Kilo Spanien - kontr. Bio-Anba	2,50 €/ 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	3,15 €/ 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	3,60 €/ kg
617.....Stück	Datteln, 250gr Tunesien - kontr. Bio-Anl	3,50 €/ Stück
618.....kg	Feigen, schwarz Spanien - EG-Kontoll	17,90 €/ kg
742.....Stück	Granatapfel, St Spanien - kontr. Bio-An	1,99 €/ 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 Spanien - CAAE	4,38 €/ kg
760.....kg	Trauben blau Spanien - kontr. Bio-Anba	4,14 €/ kg
762.....kg	Trauben KERNLOS Italien - EG-Kontoll	7,20 €/ kg
761.....kg	Trauben weiß Italien - Demeter	4,40 €/ kg
768.....kg	Walnüsse, frisch, eigene regional e	14,50 €/ kg and
750.....kg	Zitronen Italien - kontr. Bio-Anbau	5,80 €/ kg

Schwarzer Rettich in Johannisbeer-Cremedressing

0,3kg schwarzer Rettich, 4 EL saure Sahne, 3 EL Balsamico, dunkler, 1 EL Johannisbeermarmelade/gelee n. B. Salz und Pfeffer, Schnittlauch od. Petersilie

Den Rettich schälen und in Stifte oder Julienne hobeln. Das Dressing zusammenrühren und abschmecken. Den Rettich mit dem Dressing vermengen und in Schalen geben. Gehackte Kräuter darüberstreuen.

Rettichgemüse

1 Bd. Rettich, 1 EL Butter, 1 EL Mehl, 100 ml Milch, Salz, Muskat, Pfeffer, Currypulver, 1 TL Gemüsebrühepulver, gehacktes Fenchelgrün od. Petersilie

Rettiche in dünne Scheiben hobeln und leicht salzen, um ihn zu entschärfen. Aus Butter und Mehl mit etwas Milch eine zarte Schwitze anrühren, die nicht zu dünnflüssig ist. Rettich leicht ausdrücken und in der Schwitze erwärmen. Mit etwas Salz, Pfeffer, Muskat, Suppenwürze und Curry abschmecken. Gehacktes Fenchelgrün dazugeben und alles gut durchrühren.

Rübchen in Thymianbutter gedünstet

1 Bd. Rübchen, 3 EL Olivenöl, 50g Butter, 3 EL Essig, 1 Glas trockener Weißwein, 1 Handvoll abgezupfter Thymianblätter, Salz und Pfeffer

Rübchen waschen putzen und klein schneiden. Mit Olivenöl und der Hälfte der Butter (gewürfelt) 2-3 Min. anbraten. Mit Essig ablöschen und den Bodensatz vom Topf losschaben. Zarte, gehackte Rübchenblätter unterheben. Weißwein und den Rest der Butter und die Thymianblätter einrühren und zu einer cremigen Sauce einkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und sofort servieren. Dazu passen Salzkartoffeln und Frikadellen.

Radicchio-Salat mit Rübchen

1 Radicchio, 3-4 Rübchen, 2 EL Balsamico, 5 EL Olivenöl, Pfeffer + Salz

Radicchio waschen, trocken schleudern und grob zerkleinern. Rübchen schälen und in feine Stücke schneiden. Blätter putzen und fein schneiden. Essig untermischen, mit Öl beträufeln und mit Pfeffer + Salz abschmecken. Kurz durchziehen lassen, dann servieren.

Radicchio- Birnen- Salat mit Parmesan (2 Pers.)

150g Radicchio, 1 reife Birne, 10 halbe Walnüsse, 30g Parmesan, 1 EL Balsamico, 3 EL Olivenöl, 1 TL Senf, Pfeffer + Salz

Radicchio waschen, trocken schleudern, grob zerkleinern und auf Tellern verteilen. Birne schälen, vierteln, entkernen, ebenfalls in mundgerechte Stücke schneiden und auf den Salat verteilen. Walnüsse in Stücke brechen und über den Salat streuen. Mit einem Sparschäler o.ä. Späne vom Parmesan abziehen und über dem Salat verteilen. Essig untermischen, mit Öl beträufeln und mit Senf, Salz + Pfeffer abschmecken, über den Salat geben und mit Baguette servieren.

Brokkoli-Flan mit Blauschimmel

0,5 kg Brokkoli, 150g milder Blauschimmelkäse, 4 Eier, 100g Creme fraiche, 250ml Milch, 1-2 Zehen Knoblauch, Thymian, Oregano, 2 TL geriebene Zitronenschale, 1 Pr. Muskat, Salz + Pfeffer

Brokkoli putzen und in Röschen zerteilen, den Stiel schälen und in Scheibchen schneiden. Waschen und in kochendem Salzwasser 4 min garen. In ein Sieb geben, Kochwasser auffangen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Brokkoli darauf verteilen. Blauschimmelkäse zerbröseln oder klein schneiden und ebenfalls auf dem Blech verteilen. Eier mit Creme Fraiche und Milch gut verrühren. Knoblauch gepresst und Kräuter fein gehackt, Zitronenschale und Gewürze mit dem Guss vermischen und kräftig abschmecken. Über den Brokkoli gießen und 25-35 Min bei 200 °C backen, bis die Oberfläche leicht gebräunt ist. Lauwarm oder kalt servieren.

Tipp: Statt Brokkoli kann man auch Romanesco verwenden!

Geschmorter Romanesco

1 Romanesco, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Butter, 2 EL Öl, Salz und Pfeffer, 2 EL gehackte Petersilie

Romanesco putzen, waschen, in Röschen zerteilen. Strunk würfeln. Zwiebel würfeln, Knoblauch hacken, Öl erhitzen, Butter, Salz + Pfeffer, Zwiebel, Knoblauch, unterrühren + etwas andünsten, Romanesco dazugeben und zugedeckt auf mittlerer Flamme schmoren bis er schön angebräunt ist. Hin und wieder vorsichtig wenden. Mit Petersilie bestreut servieren. Dazu passen sehr gut geschmorte Tomaten + Kartoffeln.

Spinat - Brotaufstrich – grün

1 Kl. Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 TL Butter, 150g frischer Blattspinat, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, 125g Frischkäse

Zwiebel und Knoblauch fein würfeln und in etwas Butter glasig dünsten. Blattspinat fein schneiden, dazugeben und dünsten. Mit Salz und Pfeffer und erkalten lassen. Die Masse mit dem Frischkäse vermischen und pürieren. Aufstrich im Kühlschrank kalt stellen.

Produktinfo: KW 41/18

Auch wenn es etwas herbstlicher wird, ernten wir noch vieles frisch vom Feld.

Da sind die **rot-blauen und schwarzen Rettiche im Bund**, sie haben eine wunderbare Schärfe und schmecken sowohl gerieben als Salat oder auch einfach in Scheiben auf dem Butterbrot. Etwas Salz mildert die Schärfe und wer ein wenig Oktoberfest-Gefühl braucht, trinkt Bier dazu.

Der **Schnittlauch** erlebt nach dem ersehnten Regen jetzt seinen zweiten Frühling, frisch und grün ist wieder gewachsen. Bei uns gibt es dann Pellkartoffeln mit Schnittlauch-Quark.

Ein Genuss ist auch der **Spinat** den wir jetzt schneiden. Er ist kräftig und dunkelgrün, man hat wirklich nicht viel Arbeit damit, eigentlich muss man nur die Wurzel abschneiden und natürlich waschen.

Aufgegeben dagegen haben wir den Palmkohl, die weisse Blattlaus hat sich noch weiterhin kräftig vermehrt und nachdem sich doch einige KundInnen in der letzten Woche beschwert haben, stellen wir die Ernte zunächst mal ein. Schade, aber die trockene Witterung hat für eine solche Massenvermehrung gesorgt, dass auch unsere Nützlinge wie Marienkäfer und Florfliegen, nicht dagegen ankamen. Diese Woche ernten wir die letzten Sommersalate, ab der kommenden Woche gibt es dann außer Radicchio auch Endiviensalat, bald danach auch Zuckerhut und danach Feldsalat.