

Lauch - Flammkuchen

300 g Mehl, 2 EL Öl, 100 ml Wasser, etwas Salz, 100ml Crème fraîche, 5 EL Sahne, 1 Zehe Knoblauch, 1-2 Stange Lauch, 150 g Reibekäse, Salz, Pfeffer, 2 EL Schnittlauch

Mehl, Öl, Wasser und Salz zu einem glatten Teig verkneten und wenn er nicht mehr klebt, sehr dünn ausrollen (ca. auf Pizzagröße).

Crème Fraîche und Sahne miteinander verrühren, mit fein gehacktem Knoblauch, Schnittlauch, Salz und Pfeffer würzen und auf dem Teig verteilen, dabei einen ca. 1 cm breiten Rand lassen. Lauch in dünne Ringe auf dem Teig verteilen. Zuletzt den Käse darüber streuen.

Bei 250°C Ober-/Unterhitze im vorgeheizten Backofen 10 – 15 Min. backen, bis der Rand knusprig und der Käse goldbraun ist.

Tipp: wer's mag kann klein geschnittenen Kochschinken oder rohen Schinken auf dem Kuchen verteilen.

Selleriesalat

1 Knolle Sellerie, 1-2 EL Essig oder Zitrone, 1 Crème fraîche, Salz und Pfeffer, 1 Bd. Schnittlauch

Sellerie waschen, schälen und fein raspeln. Essig oder Zitrone mit Crème fraîche (saurer Sahne oder Joghurt) verrühren und unter den Sellerie geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und den fein geschnittenen Schnittlauch darüberstreuen.

Bratsellerie mit Rosmarin

1 Sellerieknolle (ca. 1Kg), 4 Zweige Rosmarin, 2 Knoblauchzehen, 4 EL Olivenöl, 40g Mandelblättchen od. Stifte, 1 EL Butter

Sellerie sauber schälen, vierteln und mit Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Dann auf mittlere Stufe schalten, Deckel auf legen und das Gemüse in etwa 15 Min. knapp bissfest garen. Sellerie abtropfen und so weit abkühlen. In der Zeit Rosmarin abbrausen und trocken schütteln, die Nadeln abzupfen, Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Sellerie würfeln.

Öl in einer Pfanne heiß werden lassen. Mandelblättchen od. Stifte einrühren und so lange braten, bis sie goldgelb sind, herausfischen. Sellerie mit Rosmarin in die Pfanne füllen und bei mittlerer Hitze 8-10 Min. braten, bis die Selleriewürfel leicht gebräunt sind. Dabei immer wieder durchrühren. Knoblauch untermischen und kurz weiterbraten. Sellerie mit Salz und Pfeffer würzen, Butter

mit den Mandeln unterziehen und noch einmal abschmecken.

Kürbispfanne

600g Hokkaidokürbis, Saft ½ Zitrone, Salz, 3 Zwiebeln, 2 EL Öl, 100g Crème fraîche, Cayennepfeffer, etw. Honig, 1 Pr. Koriander, 2 Stängel glatte Petersilie

Kürbis waschen, putzen, ungeschält in ca. 2cm große Würfel schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln, mit Salz bestreuen und etwas durchziehen lassen. Zwiebeln würfeln und in Öl andünsten. Kürbis zugeben, 3 Min unter Wenden anbraten, dann auf kleiner Flamme zugedeckt 10- 15 Min. garen. Crème Fraîche einrühren, mit Cayennepfeffer, Honig, Koriander abschmecken. Petersilie fein gehackt unterrühren. Schmeckt zu Reis, Nudeln oder Gnocchi.

Endivien-Champignonsalat

2 Zwiebeln, 150g Champignons, 4 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer, 2 El Rotweinessig, Zucker, 1/2 Endiviensalat, ½ Bd. Petersilie

Zwiebeln fein würfeln, Pilze putzen, würfeln. Öl erhitzen und Zwiebeln glasig werden lassen, dann die Pilze dazu geben und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Mit Essig ablöschen, eine Prise Zucker darüber geben und abkühlen lassen. Endivie putzen, halbieren, fein schneiden und zu den abgekühlten Pilzen geben. Petersilie waschen, trocknen, klein hacken und darüber streuen.

Fenchelgemüse

500g Fenchel, 1-2 Zwiebeln, 4 Knoblauchzehen, Olivenöl, Salz und Pfeffer, Zucker

Fenchel in sehr feine Streifen schneiden. Das frische Grün hacken und beiseite legen. Öl erhitzen. Auf großer Flamme Fenchel ca. 5 Min. braten. In halbe Ringe geschnittene Zwiebeln und gehackten Knoblauch dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Der Fenchel sollte goldgelb und noch al dente sein.

Süßkartoffel-Knoblauch-Pfanne

300 g Süßkartoffeln, 3-4 Knoblauchzehen, 1 Handvoll Kräuter, (frische Gartenkräuter), 100 ml Sauerrahm, 1 m.-große Zwiebeln, etwas Olivenöl, etwas Salz, Pfeffer, n.B: etwas Ingwer, Schnittlauch, zum Garnieren

Süßkartoffeln und Zwiebel + Knoblauch würfeln. Öl in einer Pfanne mit Deckel erhitzen und die Zwiebelwürfel anbraten, das Gemüse und die Süßkartoffeln zugeben und würzen.

Bei kleiner Hitze mit geschlossenem Deckel garen, bis das Gemüse gar ist (ca. 10 bis 15 Minuten). Sauerrahm und fein gehackte Kräuter zugeben und mit Salz, Pfeffer und Ingwer abschmecken. Mit Schnittlauch garniert servieren.

Bataten Fritten

500g Bataten, Salz, Olivenöl

Bataten schälen und in Pommes-Stäbchen schneiden. Die Kartoffeln auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit wenig Öl beträufeln und bei 200-210°C Umluft ca. 20 Min backen. Sind schneller gar, als normale Kartoffeln! Nach dem Backen mit einer Prise Salz bestreut werden. Oder mit Pfeffer, Kreuzkümmel, Cayennepfeffer o.ä.

Produktinfo: KW 42/18

Immer noch ist es sommerlich und wir haben bei bestem trockenem Wetter den größten Teil vom Lagergemüse geerntet.

Der Feldsalat, den wir wegen der heißen Augustlieferung erst spät aussäen konnten (bei Temperaturen um die 30 Grad keimt er nicht) kann die Wärme jetzt gut brauchen um auch noch schön groß zu werden.

Diese Woche kommen in den Obstkisten die ersten Kaki-Früchte aus Spanien. Diese, in allen Mittelmeerländern verbreitete Frucht, wird in den letzten Jahren immer mehr angebaut. Die Früchte reifen, wenn sie noch nicht weich und reif sind, bei Zimmertemperatur schnell nach. Man entfernt den Blütenansatz und kann die Früchte dann vierteln oder achteln und mit der Schale essen.

Salate ernten wir immer noch aus dem Freiland, neben den letzten bunten Salaten gibt es jetzt Endiviensalat und den ersten Feldsalat.

Wir verpacken empfindliche Produkte in Plastikschaalen. Da sind sie besser geschützt als in Tüten. Diese Schalen können wir reinigen und oft wieder verwenden. Deshalb nehmen wir diese Schalen auch sehr gerne zurück. Das ist der große Vorteil gegenüber Pappschalen, die nicht gereinigt werden können.

Achtung: Tourverschiebung in KW 44/18
Allerheiligen Donnerstag den 1. November 2018.
 Feiertagsbedingt verschieben sich in dieser Woche, **<ab Donnerstag>** alle Touren um **1 Tag**.

ABO Gemüse Salat Obst

von 15.10.2018 bis 21.10.2018

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

451.....kg	Auberginen Spanien - Consejo Regular	4,95 €/kg
452.....kg	Avocado, Hass Mexico - kontr. Bio-Anb	13,99 €/kg
386.....kg	Bataten Spanien - kontr. Bio-Anbau	3,60 €/kg
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
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. Bio	0,85 €/Stück
506.....Stück	Kürbis Backofenkürbis Deutschland	2,50 €/Stück
502.....Stück	Kürbis HOKKAIDO rot, St. regional ei	2,70 €/Stück
517.....kg	Kurkuma frisch Peru - kontr. Bio-Anba	13,90 €/kg
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	9,50 €/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 - Biolan	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 regional - Bioland	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	1,98 €/Stück
273.....Stück	Salat Endivie regional eig. Anbau - Biola	2,50 €/Stück
8037.....Stück	Sauerkraut servierfertig 500gr D	2,20 €/Stück
531.....Bund	Schnittlauch regional eig. Anbau - Biola	1,60 €/Bund
349.....kg	Schwarzwurzeln Niederlande - kontr.	4,95 €/kg
355.....kg	Sellerie, kg regional eig. Anbau - Biolan	2,70 €/kg
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 Niederlande - SKAL	8,55 €/kg
465.....Stück	Tomaten, Cherry-Strauch 250gr €	2,40 €/Stück Anbau
384.....kg	Topinambur Niederlande - kontr. Bio-A	5,40 €/kg

366.....kg	Weißer Herbst Rübchen regional eig.	2,70 €/kg
217.....Stück	Wirsing, Stück Deutschland - Bioland	3,15 €/Stück
498.....kg	Zucchini, Kilo Spanien - kontr. Bio-Anba	3,20 €/kg
571.....Stück	Zuckermais Stück regional eig. Anba	1,90 €/Stück
251.....kg	Zwiebeln Niederlande - SKAL	2,70 €/kg
252.....Stk	Zwiebeln Bund regional eig. Anbau - B	2,25 €/Stk
253.....kg	Zwiebeln, rot Deutschland - Naturland	3,30 €/kg

Obst

746.....Stück	Ananas, Stück Costa Rica - Naturland	2,40 €/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
657.....kg	Clementinen Spanien - kontr. Bio-Anba	4,25 €/kg
617.....Stück	Datteln, 250gr Tunesien - kontr. Bio-Anl	3,50 €/Stück
618.....kg	Feigen, schwarz Frankreich - kontr. Bi	21,58 €/kg
742.....Stück	Granatapfel, St Spanien - kontr. Bio-An	1,99 €/Stück
635.....Stück	Kaki Stück Spanien - Consejo Regularo	1,90 €/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
669.....kg	Mispeln, Kilo Spanien - kontr. Bio-Anba	9,90 €/kg
640.....kg	Orangen Italien - ICEA	5,50 €/kg
737.....kg	Pflaumen rot oder gelb, Kilo Span	5,30 €/3kg Anbau
667.....kg	Quitten regional - Bioland	4,50 €/kg
760.....kg	Trauben blau Italien - ICEA	4,40 €/kg
762.....kg	Trauben KERNLOS Italien - ICEA	8,10 €/kg
761.....kg	Trauben weiß Italien - Demeter	4,50 €/kg
768.....kg	Walnüsse, frisch, eigene regional e	14,50 €/kg and
750.....kg	Zitronen Italien - kontr. Bio-Anbau	5,80 €/kg