

Käse der Woche KW 44 (22.10. – 28.10.) Tomme Bournette.

Würzig-buttriger halbfester Schnittkäse aus dem Naturpark Vercors in den französischen Westalpen. 45% Fett i. Tr., Rinde verzehrbar. Zutaten: MILCH, Salz, tier. Lab, Milchsäurekulturen.

Stück ca. 270g, € 1,89/100g ; Art.-Nr. 3298

Blumenkohl-Walnuss-Salat

200 g Blumenkohlröschen, 2 gr. Möhren, 100 g Walnüsse

Blumenkohl für 2 min. in kochendes Salzwasser geben, dann abtropfen lassen und lauwarm mit Meerrettich-Senf-Dressing anmachen. Möhren, geraspelt und klein gehackte Walnüsse kurz vor dem Servieren untermischen.

Pasta mit gebratenem Blumenkohl

0,5kg Blumenkohl, 1 gr. Knoblauchzehe, 1 Zwiebel, 1 Chilischote, 3-4 EL Olivenöl, 500g Pasta (Penne), Parmesan

Blumenkohl ohne Strunk und Blätter in knapp 1cm dicke Scheiben schneiden. Die zarten Blätter mit Rippe waschen, klein schneiden und zur Seite legen.

Knoblauch, Chili und Zwiebel grob hacken. In etwas Olivenöl goldbraun anbraten.

Nudeln al dente kochen. Kohl zu der Zwiebelmischung geben und unter häufigem Wenden braten, bis der Kohl anfängt weich zu werden. Jetzt die Blätter dazugeben und kurz mitbraten. Mit Salz würzen, dem Parmesan bestreuen und vom Herd nehmen. Die Nudeln mit der Zwiebelmischung vermengen, n.B. mit Kräutern bestreuen und mit dem Blumenkohl servieren.

Rote Bete-Süßkartoffel Gratin mit Ingwer

350 g Rote Bete, 350g Süßkartoffel, 175 g Reibekäse, 1 Stück Ingwer, 200 g Schmand oder Creme fraiche, 200 ml Sahne, 1 Zehe Knoblauch, Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, (Cumin), Zucker

Rote Bete schälen und in feine Scheiben schneiden, mit etwas Öl bei geschlossenem Deckel ca. 20-25 Minuten auf mittlerer Stufe garen. Süßkartoffel in etwas größere Stücke schneiden. Knoblauch und ein etwa daumennagelgroßes Stück Ingwer (geschält) ganz klein hacken, mit Schmand und Sahne mischen und kräftig mit Salz, Pfeffer, Zucker und Cumin abschmecken.

Rote Bete und Süßkartoffelwürfel abwechselnd in eine Auflaufform geben und die Sauce gleichmäßig darüber gießen. Käse drüber streuen und ca. 180°C ca. 15-20 Minuten bis der Käse goldgelb zerlaufen ist.

Rübchen-Rohkost

2-3 Rübchen

Rübchen in Fritten- dicke Stücke schneiden und mit einem Joghurtdip servieren.

Oder: ohne Soße knabbern, neben Möhren, Fenchel.

Kohlrabi oder anderem Rohkostgemüse. Kann neben diesen

auch in Rohkost-Salaten, grob gerieben oder in feine Scheiben geschnitten, verwendet werden.

Lauwarmer Rübchen-Kartoffel-Salat

500 g Teltower Rübchen, 350 g Kartoffeln, ca. 1 l Brühe, 150 g Frühstücksspeck, 3 Zwiebeln, 1/8 l Weißweinessig, 2 Eigelb, Salz, Pfeffer, 1 EL Zucker, Schnittlauch

Rübchen und Kartoffeln waschen, schälen und wieder waschen, in Scheiben schneiden und getrennt in Brühe bissfest garen. (Rübchen garen sehr schnell!) (Brühe für Suppen oder Saucen aufbewahren!) Frühstücksspeck fein würfeln, und in einer Pfanne goldbraun braten. Zwiebeln fein würfeln, im Speckfett glasig dünsten. Essig und 1/8 l von der Brühe dazu gießen, aufkochen lassen und von der Herdplatte nehmen. Die gut abgetropften Rübchen und Kartoffeln sofort in den heißen Sud geben und vorsichtig darin schwenken.

Eigelb, Salz, Pfeffer und Zucker und 3 weitere EL Brühe miteinander verquirlen.

Schnittlauch in Röllchen schneiden, die Hälfte zusammen mit dem verquirlten Eigelb vorsichtig unter den Salat ziehen. Mit dem restlichen Schnittlauch garnieren und noch lauwarm servieren. Dazu passt Bratwurst.

Tipp: Ohne Speck auch sehr lecker!

Endivien – Salat mit Kartoffel Vinaigrette

1 Endiviensalat, 2 mittelgroße Äpfel, Olivenöl, Apfel-Essig, 1 TL Senf, Pfeffer + Salz, ein TL. Zucker, 1-2 gekochte Kartoffeln, 1 Knoblauchzehe

Endiviensalat waschen und in sehr feine Streifen schneiden. Äpfel fein würfeln. Aus Öl, Essig, Senf, Pfeffer, Salz, Zucker eine Salatsauce zubereiten. Kartoffeln noch heiß mit einer Gabel zermusen und unter die Sauce mischen. Knoblauchzehe gepresst dazu geben. Salat mit den gewürfelten Äpfeln mischen und mit der Sauce anmachen.

Sellerie, extrem schnell, einfach

- und sehr, sehr lecker! 1 Sellerie, Olivenöl, Salz

Sellerie schälen, in ca 1/2cm Scheiben schneiden, in etwas gesalzenes Olivenöl einlegen, auf den heißen Grill –oder auf einem Blech im Backofen auf der obersten Schiene beidseitig ca. 3-5 Minuten grillen, ggfs noch mit fein gehackter Petersilie bestreuen- eine echt auch für „eingefleischte“ Steakliebhaber köstliche Beilage oder sogar ein vegetarischer Ersatz

Produktinfo: KW 43/18

Langsam steht der Herbst in Haus. Unsere Gärtner ernten zur Zeit **große Mengen** an **Lagergemüse**, wie **Sellerie** und **Rote Bete**. Die Großkisten mit jeweils 3-400kg Inhalt stehen in bedenklich hohen Stapeln auf unserem Hof und warten darauf, den Winter in unseren Kühlhäusern zu überdauern. Von dort füllen sie nach und nach die Kisten oder werden über den regionalen Großhandel an Kollegen weiterverkauft. Endlich haben wir wieder weißen **Blumenkohl** (sogar regionalen) im Angebot und damit auch großzügig die Sortimente gefüllt. Der heiße Sommer hat es unmöglich gemacht Blumenkohl zu produzieren. Jetzt, mit kühleren Temperaturen und ausreichend Bewässerung, geht es wieder.

Sehr schön sind zur Zeit unsere **Endiviensalate**, die wir Ihnen gerne ans Herz legen möchten. In der Zubereitung ist es einer der unkompliziertesten Salate und wir sind ein wenig traurig, dass er von so vielen Kunden aus den geplanten Sortimenten genommen wird. Dabei ist durch Züchtung die ungeliebte **Bitterkeit weitgehend verschwunden**.

Groß sind die Köpfe allerdings, so dass man fürchten muss, nach der Lieferung einen zweiten Kühlschrank zu benötigen. Allerdings sind sie **viel weniger empfindlich** als die Sommersalate und vertragen es gut, wenn man sie fest in eine Tüte einwickelt - das spart Platz.

Unsere **Birnen** sind zur Zeit sehr klein. **Aloysius Knein** unser Lieblings-Apfelbauer kann auf seinen Birnenflächen nicht bewässern. So hat der Sommer in den Früchten seine Spuren hinterlassen. Dafür sind die Birnen in diesem Jahr **sehr süß und aromatisch**. Geerntet werden sie immer unreif, sonst wären Birnen nicht lagerfähig. Zuhause reifen sie, nach wenigen Tagen in der Obstschale, schnell nach. Kleine, holzige **Knötchen** im Fruchtfleisch sind sortentypisch und verschwinden beim Nachreifen fast völlig.

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 22.10.2018 bis 28.10.2018

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 Regulac	4,95 €/ kg
452.....kg	Avocado , Spanien - kontr. Bio-Anbau	9,90 €/ kg
386.....kg	Bataten Spanien - kontr. Bio-Anbau	4,10 €/ kg
221.....St.	Blumenkohl, St weiß Deutschland - F	3,75 €/ St.
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	3,00 €/ 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 - Demete	12,90 €/ kg
204.....Stk	Kohlrabi Stück Deutschland - Bioland	1,95 €/ Stk
540.....Stück	Kresse Schale Deutschland - kontr. Bic	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 Costa Rica - kontr. Bic	13,90 €/ kg
412.....kg	Mangold, bunt Deutschland - Demeter	4,50 €/ 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
472.....kg	Paprika rot Spanien - Consejo Regulac	6,65 €/ 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 - Demete	1,70 €/ Bund
382.....kg	Petersilienwurzel, kg Deutschland -	7,90 €/ kg
395.....kg	Pilze Austernpilze, Kilo Deutschland	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
335.....Bund	Rettich, schwarz, Bund regional eig.	2,70 €/Bund
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, u
340.....kg	Rote Bete, Kilo regional - Bioland	3,20 €/ kg
267.....Stück	Salat 1 regional eig. Anbau - Bioland	2,30 €/ Stück
273.....Stück	Salat Endivie regional eig. Anbau - Biola	2,50 €/ Stück
8037.....Stück	Sauerkraut servierfertig 500gr Di	2,20 €/ Stück, j
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	2,95 €/ Stk
576.....Schale	Suppengemüse regional eig. Anbau -	2,50 €/ Schale
460.....kg	Tomaten Spanien - Consejo Regulador c	5,85 €/ kg
465.....Stück	Tomaten, Cherry-Strauch 250gr €	1,45 €/Stück, Anbau
384.....kg	Topinambur Niederlande - kontr. Bio-Ai	4,95 €/ kg
366.....kg	Weißer Herbst Rübchen regional eig.	3,40 €/kg d
217.....Stück	Wirsing, Stück Deutschland - Bioland	3,15 €/ Stück

Obst

498.....kg	Zucchini, Kilo Spanien - kontr. Bio-Anb	4,95 €/ kg
251.....kg	Zwiebeln Deutschland - Naturland	2,90 €/ kg
252.....Stk	Zwiebeln Bund Deutschland - Demete	2,25 €/ Stk
253.....kg	Zwiebeln, rot Deutschland - Naturland	3,30 €/ kg
746.....Stück	Ananas, Stück Costa Rica - Naturland	2,80 €/ 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 Italien - ICEA	4,95 €/ kg
617.....Stück	Datteln, 250gr Tunesien - kontr. Bio-Anl	3,50 €/ Stück
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	7,90 €/ kg
673.....Stück	Mango, Stück Spanien - CAAE	2,50 €/ Stück
764.....Stück	Maronen gegart 200gr Frankreich - I	5,90 €/Stück
787.....Stück	Melone Canari Spanien - kontr. Bio-An	3,90 €/ Stück
640.....kg	Orangen Italien - ICEA	4,85 €/ kg
667.....kg	Quitten regional - Bioland	4,50 €/ kg
760.....kg	Trauben blau Italien - ICEA	5,30 €/ kg
762.....kg	Trauben KERNLOS Italien - ICEA	7,90 €/ kg
761.....kg	Trauben weiß Italien - Demeter	5,30 €/ kg
768.....kg	Walnüsse, frisch, eigene regional e	14,50 €/tkg and
750.....kg	Zitronen Spanien - Demeter	6,90 €/ kg