



Käse der Woche KW 45 (29.10. – 05.11.) Braunberger, 6 Monate gereifter Tiroler Bergkäse aus der Bergregion Wilder Kaiser mit nussigem Geschmack. Hartkäse, Österreich, 45% Fett i. Tr., Rinde verzehrb. Zutaten: ROHMILCH, Salz, tier. Lab, Kulturen
Stück ca. 270g, € 1,89 / 100g, Art.-Nr. 3610

Butternut mit Gremolata

1 Butternut, Salz, Pfeffer, 1/2 Bd. Petersilie, Knoblauch, Zitronenschale, 30g Walnüsse / Sb-Kerne/Mandeln oder ... , Parmesan oder Pecorino, Olivenöl

Kürbis erst in fingerdicke Scheiben schneiden, dann entkernen und schälen. Scheiben in eine gefettete Auflaufform nebeneinander legen, mit Olivenöl bepinseln und salzen. Petersilie mit Knoblauch, Zitronenschale und den Nüssen fein hacken, dann mit dem geriebenen Käse vermischen. Über den Kürbisscheiben verteilen und bei ca. 180°C eine halbe Stunde backen. (Umluft 165°C)

Kürbis - Quitten - Chutney

Ca. 250 g Kürbisfleisch, 1-2 Quitten, Saft 1 Zitrone, 200 ml Brühe, 1 Chilischote, n. B. Salz und Pfeffer, 1 TL Rohrzucker, 1/2 TL Senfkörner, Petersilie

Quitten schälen, vom Kerngehäuse befreien und in kleine Würfel schneiden. Kürbis in Scheiben schneiden, dann entkernen und schälen (Hokkaido mit Schale verarbeiten) und ebenfalls würfeln.

In einem Topf das Öl auf mittlere Hitze bringen und die Quitten- und Kürbiswürfel mit dem Zitronen 10 min andünsten. Häufig umrühren und dann mit 100 ml von der Brühe ablöschen. Bei mittlerer Hitze weitere 10 Minuten köcheln lassen Chili, und Senfkörner weitere 30 min ohne Deckel mitköcheln lassen.

Wird das Chutney zu "trocken", vorsichtig weiteren Fond/Brühe zugeben und generell häufig vom Boden her umrühren.

Für die letzten 10 min den Zucker und für die letzten 2 bis 3 Minuten die Petersilie beifügen und häufig umrühren, danach den Topf vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Abschließend noch mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Passt sehr schön zu kurz gebratenem Fleisch. Aber auch zu Reis oder Pasta.

Quittenpüree

0,5kg Quitten, ein wenig Apfelsaft, 50 g Butter

Quitten abreiben, waschen, entkernen, in kleine Stücke schneiden und mit wenig Apfelsaft weich köcheln. Sobald

sie weich genug sind pürieren und die Butter mit einem Schneebesen unterschlagen.

So pur, mit Creme Fraiche/Joghurt/Quark oder als Beilage zu herzhaften Gerichten.

Radicchio- Kartoffelpüree

0,5 kg Kartoffeln, 30 g Butter, Weißen Pfeffer, Geriebene Muskatnuss, 1/4 Raddicchio

Kartoffeln schälen, vierteln, in Salzwasser 20 Minuten garen Käse reiben. Radicchio putzen, waschen, in feine Streifen schneiden. Kartoffeln abgießen, Kochwasser auffangen. Mit Butter zu Püree stampfen, einen Teil des Kochwassers zugießen um die Konsistenz zu regeln. Mit Pfeffer, Muskat würzen. Raddicchio unter den Kartoffelbrei mischen.

Dazu passt das Quittenpüree!

Blattspinat mit Knoblauchsahne

Ca. 0,5 kg Spinat, 1 Zwiebel, 3 EL Butter/Öl, Salz, 1 Spur Weißer Pfeffer, 150 g Creme fraiche, 3 Knoblauchzehen, 1 EL Butter, 3 EL Mandelstifte

Spinat waschen, trocken schleudern. Zwiebel und Knoblauch klein würfeln und in Butter unter Wenden hellgelb anbraten, den Spinat zugeben und auf mittlerer Flamme zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Creme fraiche verquirlen. Butter zerlassen und darin die Mandelstifte hellbraun rösten. Den Spinat mit der Creme Fraiche verrühren und die Mandelstifte drüberstreuen.

Chinakohl mit Frischkäsesauce

1 Chinakohl, 2 Zwiebeln, 40 g Butter, 200 g Doppelrahmfrischkäse, Salz, Pfeffer, 1 Tl. Zitronensaft, 1 Bd. Petersilie; glatt, 1 Bd. Schnittlauch

Chinakohl putzen, halbieren und in Streifen schneiden. Zwiebeln pellen und würfeln. Butter in einem Topf zerlassen. Zwiebeln zugeben und glasig werden lassen. Chinakohl zugeben und darin unter Rühren zusammenfallen lassen. Frischkäse unterrühren, mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft abschmecken. Kräuter fein hacken und unter das Gemüse rühren.

Produktinfo: KW 44/18

Unnahbare Früchte - Butternut und Quitten sind hart. Sehr hart. So muss man sich Ihnen mit Vorsicht nähern. Für beide ist möglichst **scharfes** und auch großes Schneidwerkzeug gefragt. Ein gezacktes Brotmesser geht meistens auch.

Der Kürbis lässt sich am leichtesten verarbeiten, wenn man ihn zuerst in Scheiben schneidet und dann die Scheiben mit dem Sparschäler rundherum schält. Bitte zwei Runden, denn die Schale ist sehr dick. Der **Vorteil am Butternut** ist aber, dass er in der Regel nur sehr wenige Kerne enthält, die sich alle am Ende der Frucht befinden.

Quitten sind von haarigem Flaum umgeben, den man vor der Weiterverarbeitung zunächst gründlich abreiben muss. Auch hier ist das Schälen schwierig. Quitten sind Grenzgänger zwischen Obst und Gemüse. Zwar zählen sie eindeutig zum Ersteren, aber Sie lassen sich hervorragend braten und mit Gemüse kombinieren. Sie **passen gut zu Wurzelgemüse** wie Sellerie oder Petersilienwurzel. Wer Fleisch mag, kann Quitten gut mit Schweinefleisch kombinieren und zusammen schmoren.

Die Regionalsortimente enthalten noch einmal späten **Zuckermais** von unserem Kollegen Heinz Bursch aus Waldorf.

Neu in unserem Angebot sind einige, sehr gute Artikel, die wir vom Fairhandelszentrum beziehen. Unter dem Label "**legal & lecker**" bieten wir wirklich hochwertige und gute Bioprodukte an, die auf **konfisziertem Mafialand** in Süditalien und Sizilien produziert werden. Besonders angetan hat uns - **alles** (es ist vorerst noch keine große Auswahl - aber allein die eingemachten Tomaten sind ganz großes Kino und haben nichts mit der Ware zu tun die man hier gemeinhin in Dosen kaufen kann).

Weiter Infos zu dem Projekt finden Sie im Internet unter legalundlecker.de

ABO Gemüse Salat Obst

von 29.10.2018 bis 04.11.2018

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 - kontr. Bio-Anbau	4,50 €/kg
452.....kg	Avocado , Spanien - kontr. Bio-Anbau	9,90 €/kg
386.....kg	Bataten Italien - ICEA	4,20 €/kg
221.....St.	Blumenkohl, St weiß Deutschland - F	3,60 €/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	6,75 €/kg
211.....Stück	Chinakohl, Stück regional eig. Anbau	3,00 €/Stück
580.....kg	Fenchel regional eig. Anbau - Bioland	4,80 €/kg
254.....kg	Gemüsezwiebel kg Spanien - kontr.	2,70 €/kg
455.....Stück	Gurke Schlangen Spanien - kontr. Bio	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. Bi	0,85 €/Stück
506.....Stück	Kürbis Backofenkürbis Deutschlanc	2,50 €/Stück
502.....Stück	Kürbis HOKKAIDO rot, St. Deutschlanc	2,90 €/Stück
507.....Stück	Kürbis, Butternut, St Deutschland - E	2,99 €/Stück
517.....kg	Kurkuma frisch Costa Rica - kontr. Bi	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
334.....kg	Möhren Purple Haze Deutschland - E	4,10 €/kg

rote Möhren

472.....kg	Paprika rot Spanien - Consejo Regulad	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 Anbau
533.....Bund	Petersilie, Bund Deutschland - Demete	1,70 €/Bund
382.....kg	Petersilienwurzel, kg Deutschland -	7,90 €/kg
395.....kg	Pilze Austernpilze, Kilo Deutschlanc	16,99 €/kg
399.....kg	Pilze Kräuterseitling Deutschland - E	27,00 €/kg
390.....kg	Pilze Steinchampignons Deutschlanc	11,90 €/kg
260.....kg	Porree, Kilo regional eig. Anbau - Biolan	4,50 €/kg
289.....Stück	Radicchio, Stück regional eig. Anbau -	2,20 €/Stück
338.....Stück	Radieschen Deutschland - Demeter	1,90 €/Stück
346.....kg	Rettich schwarz regional eig. Anbau -	3,20 €/kg
541.....Stück	Rettichkresse, rot Deutschland - kon	1,30 €/Stück
538.....Bund	Rosmarin, Bund regional eig. Anbau -	1,99 €/Bund
350.....kg	Rot-weiße Bete regional eig. Anbau - E	3,40 €/kg

Besonders mild

351.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr Niederlan	2,70 €/Stück
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 D	2,20 €/Stück
222.....Stück	SAUERKRAUTlose 500gr Pck Deuts	4,90 €/kg
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 - Biolan	2,95 €/Stk
360.....kg	Steckrüben, Kilo Deutschland - Naturl	3,30 €/kg

576.....Schale	Suppengemüse regional eig. Anbau -	2,50 €/Schale
460.....kg	Tomaten Spanien - kontr. Bio-Anbau	5,10 €/kg
465.....Stück	Tomaten, Cherry-Strauch 250gr €	1,70 €/Stück-Anbau
384.....kg	Topinambur Niederlande - kontr. Bio-An	4,95 €/kg
366.....kg	Weißer Herbst Rübchen regional eig.	3,40 €/kg
217.....Stück	Wirsing, Stück regional eig. Anbau - Bi	2,99 €/Stück
498.....kg	Zucchini, Kilo Spanien - kontr. Bio-Anba	5,90 €/kg
571.....Stück	Zuckermais Stück regional eig. Anba	1,95 €/Stück
251.....kg	Zwiebeln Deutschland - Naturland	2,70 €/kg
252.....Stk	Zwiebeln Bund Deutschland - Demete	1,90 €/Stk
253.....kg	Zwiebeln, rot Deutschland - Naturland	3,35 €/kg

Obst

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
608.....kg	Äpfel Boskopp Deutschland - Demeter	3,90 €/kg
609.....kg	Äpfel Cox Orange Deutschland - Biola	3,90 €/kg
637.....kg	Bananen, Kilo Dominikanische Republik	3,10 €/kg
621.....kg	Birnen, div. Sorten regional - Bioland	3,60 €/kg
657.....kg	Clementinen Italien - kontr. Bio-Anbau	4,10 €/kg
617.....Stück	Datteln, 250gr Tunesien - kontr. Bio-Anl	3,50 €/Stück
766.....Stück	Erdnüsse 250gr Btl Ägypten - kontr. E	11,50 €/kg
742.....Stück	Granatapfel, St Spanien - kontr. Bio-An	2,40 €/Stück
635.....Stück	Kaki Stück Spanien - Consejo Regulado	1,95 €/Stück
666.....kg	Kiwi, Kilo Italien - kontr. Bio-Anbau	4,30 €/kg
769.....Stk	Kokosnuss Chile - Naturland	2,50 €/Stk
752.....Stück	Limetten Mexico - kontr. Bio-Anbau	7,90 €/kg
673.....Stück	Mango, Stück Spanien - CAAE	2,70 €/Stück
764.....Stück	Maronen gegart 200gr Frankreich - I	5,90 €/Stück
640.....kg	Orangen Italien - ICEA	4,85 €/kg
667.....kg	Quitten Deutschland - Naturland	4,50 €/kg
762.....kg	Trauben KERNLOS Italien - ICEA	7,90 €/kg
768.....kg	Walnüsse, frisch Frankreich - kontr. B	12,90 €/kg
750.....kg	Zitronen Spanien - Demeter	6,50 €/kg