

Info: Schwarzwurzeln

Schwarzwurzeln sind die Wurzeln einer 2-jährigen Pflanze, die mit Löwenzahn und Huflattich verwandt ist. Sie ist frosthart und kann den Winter über geerntet werden. Schwarzwurzeln enthalten viele Mineralstoffe, die für den Stoffwechsel des Gehirns wichtig sind: Kalium, Calcium, Magnesium, Phosphor und Eisen.

Tipp: Schwarzwurzeln unter Wasser gut sauber bürsten und dann ungeschält im Wasserdampf garen (wenn sie zu lang für den Topfdurchmesser sind, einfach durchbrechen). Dauer: Je nach Dicke der Wurzeln ca. 15-20 Min.

Anschließend kann man die "Pelle" ohne (Klebe-)Probleme entfernen. Manchmal reicht's, wenn man die Wurzel ein wenig in sich dreht oder wringt, und die Pelle geht von selbst ab. Wenn sie dann noch zu hart sind, der kann sie wie gewohnt nochmal weiter garen.

Schwarzwurzelrohkost

300g Schwarzwurzeln, 50g Haselnüsse, 4 EL Balsamico, 1 TL Senf, Salz, Pfeffer, 4 EL Öl

Die geputzte, sehr gut gebürstete Schwarzwurzel in eine fertige Salatsauce einreiben und mit geriebenen Haselnüssen bestreuen.

Schwarzwurzeln , französisch

1 kg Schwarzwurzeln, 30 g Butter oder Margarine, 2-3 EL Mehl, 1/8 l Cidre(oder Weißwein od. Apfelsaft), Salz, Zitronensaft, Pfeffer, Muskat, 1 Becher Creme fraiche

Schwarzwurzeln unter fließendem Wasser sauber bürsten, in siedendem Salzwasser mit einem Schuss Essig bissfest (ca. 10 Min.) garen, mit kaltem Wasser abschrecken, dann die Haut abziehen.

Butter erhitzen. Mehl anschwitzen und mit Cidre auffüllen. Mit Salz, Zitronen, Pfeffer, Muskat würzen. Die Schwarzwurzeln abtropfen lassen und in die Sauce geben.

Creme fraiche unterrühren, nicht mehr kochen. Dazu schmeckt besonders gut ein Kartoffelgratin mit rohen, dünn geschnittenen Kartoffeln, Sahne, Knoblauch und Käse überbacken.

Rotkrautsalat mit Schafskäsesauce und Fenchel

50 g Schafskäse, 6 El. (Butter-) Milch, 2 El. Saure Sahne, 1 El. Olivenöl, 2 El. Apfelessig, 150 g Rotkraut, 100 g Fenchel, 125 g Apfel

Schafskäse mit einer Gabel fein zerdrücken. Buttermilch, Saure Sahne, Öl und Essig dazu geben. Alles zu einer glatten Sauce verrühren. Rotkraut grob raspeln. Fenchel in feine Streifen schneiden.

Apfel in dünne Scheiben schneiden. Die Sauce unter die Salatzutaten mischen. Eine halbe Stunde ziehen lassen und mit dem Fenchelgrün garnieren.

Rotkohl mit Quitten

1 kg Rotkohl, 1 gr. Zwiebel, 3 Quitten od. Apfel, 4 EL Öl, 1 Lorbeerblatt, einige Gewürznelken, Salz, 1 EL Zucker, 2 EL Essig, 125 ml Wein, rot, 1 EL Mehl, 2 EL Wasser.

Vom Rotkohl die Blätter entfernen, den Kohl waschen, vierteln, den Strunk entfernen. Den Kohl sehr fein schneiden oder hobeln. Zwiebel abziehen, würfeln. Die Quitten schälen, entkernen und würfeln.

Zwiebel im Öl hellgelb rösten, den Kohl dazugeben, anschwitzen. Die Quitten, das Lorbeerblatt, einige Gewürznelken, Salz, Zucker, Rotweinessig, Rotwein hinzufügen und gar dünsten.

Bei Bedarf 1 EL Weizenmehl mit 2 EL Wasser anrühren, den Rotkohl damit binden. Mit Salz, Zucker und Rotweinessig abschmecken.

Gebratener Reis mit Wurzelpetersilie

1-2 Petersilienwurzeln, Butter/Olivenöl, Gekochter Reis, eventuell ein Rest vom Vortag, Petersilie, Pfeffer, Salz

Petersilienwurzeln in kleine Würfelchen schneiden und in einer Pfanne in Butter oder Olivenöl unter häufigem Rühren anbraten bis Wurzelpetersilie gar ist aber noch Biss hat.

Reis dazugeben und weiterbraten, mit etwas Sojasauce und nach Belieben mit fein gehackter Petersilie, Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Wurzelpetersilie mit Möhren, Rote Bete und Sellerie ergänzen. Gibt einen farblich sehr schönen Teller!

Rübchen in Weißwein

500g Rübchen, 1 TL Butter, 3-4 EL Weißwein oder Apfelsaft, Salz u. Pfeffer

Rübchen putzen, waschen in Streifen schneiden und 5 Min. in Butter dünsten. Mit Weißwein ablöschen, mit Salz u. Pfeffer abschmecken + servieren!

Mangold mit Chili und Zitrone

40 g Rosinen, 2 EL Olivenöl, 2 Knoblauchzehen, 1 Chilischote, 50 g Mandelstifte, 600g Mangold, 1 Zitrone, 2 EL Zitronensaft

Rosinen in etwas heißem Wasser ca. eine 1/2 Std. einweichen. Öl in der Pfanne erhitzen. Knoblauch und Chilischote klein schneiden und mit Mandelstiften in der Pfanne kurz anrösten. Mangold Blätter und Stiele in feine Streifen schneiden und mit in die Pfanne geben. Salzen und ca. 2 Min. anschmoren. Die abgetropften Rosinen dazugeben Hitze runterschalten und noch ca 4 Min. dünsten. Zum Schluss Zitroneschale abreiben, mit dem Mangold mischen. Mit Zitronensaft abschmecken und nach Geschmack noch etwas frisches Olivenöl drüber geben.

Passt zu gebratenem Fisch oder als Hauptgericht mit etwas Joghurt und frischem Brot.

Produktinfo:

Diese Woche wird es winterlich und wie jedes Jahr gibt es zu Sankt Martin am 11. November **den ersten Rotkohl** in unseren Kisten, der ja traditionell mit Gänsebraten gegessen wurde.

Der **11. November** ist ein wichtiges Datum im landwirtschaftlichen Jahr. Zu diesem Datum werden die Pachtzahlungen fällig und neue Pachtverträge beginnen. Zu diesem Zeitpunkt waren in der traditionellen Landwirtschaft mit Ackerbau die Felder abgeerntet und die Wintersaat noch nicht eingebracht. Der neue Pächter übernahm also ein leeres, unbestelltes Feld, es musste nichts verrechnet werden. An diesem Tag endete auch das Arbeitsjahr für Mägde und Knechte, sie mussten den Winter über den Hof verlassen, zurück zu der Familie oder eine Stellung in der Stadt suchen.

Auch wenn heutzutage vieles nicht mehr zutrifft, so ist dieser Termin geblieben.

Später als sonst kommt **erste Feldsalat** in die Kiste. Die Aussaat konnte erst Anfang September erfolgen, es war lange zu warm und der Feldsalat keimt nicht bei Temperaturen um die 30 Grad. Anfang September ist in normalen Jahren viel zu spät aber dank des warmen Septembers und Oktobers ist dieser leckere Salat noch groß genug geworden.

Auch die **Schwarzwurzeln** zeigen an, dass es Winter wird. In der dunklen Jahreszeit hat man ja etwas mehr Zeit für die etwas aufwendigere Zubereitung, es lohnt sich aber, denn die Wurzeln sind nicht nur gesund sondern auch sehr, sehr lecker.

Im **November und Dezember** sind die Städte besonders voll, unsere Fahrer stehen häufig im Stau und kommen auch möglicherweise etwas später als gewohnt zu Ihnen.

Wir bitten darum um Verständnis.

Für alle KundInnen, die Ihre Kiste draußen stehen haben, bieten wir sehr praktische Thermohauben an (15,-Euro), sie schützen vor Frost, Wind und immer Sommer auch vor der Hitze.

ABO Gemüse Salat Obst

von 05.11.2018 bis 11.11.2018

Kartoffel

102.....Tüte	Kartoffeln, festk._1,5kg	regional eig	3,05 €/Tüte
103.....Tüte	Kartoffeln, festk._2,5kg	regional eig	4,95 €/Tüte
109.....Tüte	Kartoffeln, mehlig 2,5 kg	regional - l	5,50 €/Tüte
	<i>mehligkochend</i>		
105.....Tüte	Kartoffeln, vorw. festk._5,0kg	regi	9,45 €/Tüte Bio
106.....Netz	Kartoffeln, vorw. festk.12,5kg	regi	21,50 €/Netz Bio

Gemüse

451.....kg	Auberginen	Spanien - Naturland	4,10 €/kg
452.....kg	Avocado	Spanien - kontr. Bio-Anbau	9,90 €/kg
386.....kg	Bataten	Spanien - kontr. Bio-Anbau	4,20 €/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	5,40 €/kg
295.....kg	Chicoree	Niederlande - SKAL	7,50 €/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	2,20 €/Stück
565.....kg	Ingwer	Peru - kontr. Bio-Anbau	9,90 €/kg
256.....Stück	Knoblauch-KNOLLE	Spanien - Demeter	12,90 €/kg
204.....Stk	Kohlrabi Stück	Italien - Demeter	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.	Deutschland	2,90 €/Stück
507.....Stück	Kürbis, Butternut, St	Deutschland - E	2,99 €/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	3,15 €/kg
334.....kg	Möhren Purple Haze	Deutschland - E	4,10 €/kg
	<i>rote Möhren</i>		
472.....kg	Paprika rot	Spanien - Consejo Regulad	6,65 €/kg
476.....kg	Paprika, gelb	Spanien - CAAE	6,70 €/kg
337.....kg	Pastinaken	Deutschland - Bioland	5,20 €/kg
480.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo	Spanien	11,90 €/kg Anbau
533.....Bund	Petersilie, Bund	Deutschland - Demeter	1,79 €/Bund
382.....kg	Petersilienwurzel, kg	Niederlande -	6,00 €/kg u
395.....kg	Pilze Austernpilze, Kilo	Deutschland	16,99 €/kg
399.....kg	Pilze Kräuterseitling	Deutschland - E	27,00 €/kg
390.....kg	Pilze Steinchampignons	Deutschland	11,90 €/kg
260.....kg	Porree, Kilo	regional eig. Anbau - Biolar	4,50 €/kg
289.....Stück	Radicchio, Stück	regional eig. Anbau -	2,20 €/Stück
338.....Stück	Radieschen	Deutschland - Demeter	2,15 €/Stück
346.....kg	Rettich schwarz	regional eig. Anbau -	2,80 €/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
	<i>Besonders mild</i>		
351.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr	Niederland	2,70 €/Stück u
340.....kg	Rote Bete, Kilo	regional - Bioland	3,20 €/kg
230.....Stück	Rotkohl Stück ca 1kg	Deutschland - l	3,40 €/Stück
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.	4,10 €/kg
355.....kg	Sellerie, kg	regional eig. Anbau - Biolan	2,80 €/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 - Consejo Regulador	5,50 €/kg
465.....Stück	Tomaten, Cherry-Strauch 250gr	€	1,70 €/Stück-Anbau
384.....kg	Topinambur	Niederlande - kontr. Bio-A	4,95 €/kg
366.....kg	Weißer Herbst Rübchen	regional eig.	3,40 €/kg d
217.....Stück	Wirsing, Stück	regional eig. Anbau - Bi	2,99 €/Stück
498.....kg	Zucchini, Kilo	Spanien - kontr. Bio-Anb	5,99 €/kg
251.....kg	Zwiebeln	Deutschland - Naturland	2,70 €/kg
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.....kg	Erdnüsse 250gr Btl	Ägypten - kontr. E	11,50 €/kg
742.....Stück	Granatapfel, St	Spanien - kontr. Bio-An	1,85 €/Stück
652.....kg	Grapefruit, kg	Spanien - kontr. Bio-An	5,40 €/kg
635.....Stück	Kaki Stück	Spanien - Consejo Regulado	1,70 €/Stück
666.....kg	Kiwi, Kilo	Italien - kontr. Bio-Anbau	4,50 €/kg
769.....Stk	Kokosnuss	Chile - Naturland	2,50 €/Stk
752.....kg	Limetten	Mexico - kontr. Bio-Anbau	7,90 €/kg
673.....Stück	Mango, Stück	Spanien - CAAE	2,80 €/Stück
764.....Stück	Maronen gegart 200gr	Frankreich - l	5,90 €/Stück
640.....kg	Orangen	Italien - ICEA	4,40 €/kg
667.....kg	Quitten	Deutschland - Naturland	4,95 €/kg
762.....kg	Trauben KERNLOS	Italien - kontr. Bio-	7,65 €/kg
768.....kg	Walnüsse, frisch	regional eig. Anbau -	12,90 €/kg
750.....kg	Zitronen	Spanien - Demeter	6,50 €/kg