

Käse der Woche KW 48 (26.11 – 2.12.) Heumilch-Kaiser Pfeffer.

Würzig-sahniger Schnittkäse aus dem Naturschutzgebiet Wilder Kaiser. Österreich, 45% Fett i. Tr., Rinde verzehrbar. Zutaten: MILCH, Salz, tier. Lab. Kulturen, Pfeffer.

Stück ca. 250g, € 19,90 / 100g, Art.-Nr. 3459

Steckrübenpüree

1 Steckrübe, ½ Tasse Brühe, Salz, Pfeffer, Muskat, 125 gr Butter

Steckrübe schälen und in Würfel schneiden. Mit der halben Tasse Brühe auf mittlerer Flamme mit Deckel sanft dämpfen. Bei Bedarf etwas Brühe nachgießen. Sobald sie weich pürieren, mit Salz, Pfeffer + Muskat würzen und die Butter, gewürfelt, kräftig drunter schlagen.

Dazu: ein gemischter Salat und Bratlinge (oder Kotelett) oder gebratener Zuckerhut!(s. Produktinfo)

Steckrübeneintopf

1 Steckrübe, 1-2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, Öl, 3-4 Möhren, 1,5 L Gemüsebrühe, 1 Stg. Porree, 1 handvoll Cherrytomaten, 1 handvoll Spinat, Salz, Pfeffer, etwas Chilipulver

Zwiebel und Knoblauchzehen fein würfeln. Steckrübe schälen und in kleine Würfel schneiden. Möhren putzen und würfeln, Porree putzen und in Ringe schneiden. Tomaten vierteln, Spinat putzen (+ event. in Streifen schneiden).

Öl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig werden lassen und Möhren und Steckrübe dazugeben, kräftig anbraten und unter gelegentlichem Wenden 5 Min. bei geschlossenem Deckel auf mittlerer Flamme schmoren lassen. Dann mit der Gemüsebrühe aufgießen und Gemüse gar kochen. Mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. In den letzten 5 Min. den Porree und die Tomaten dazugeben, und erst kurz vor dem Servieren den Spinat in die Suppe rühren.

Nach Belieben mit einem Klecks Rahm servieren.

Selleriepüfferchen mit Apfelschmand

½ Zitrone, 200g Schmand, 1 kleiner Apfel, 1 kl. Zwiebel, Salz, schwarzer Pfeffer, ½ TL Currypulver, 400g Sellerie, 1 Kartoffel, 60g Walnußkerne, 2 Eier, 3 EL Mehl, Bratöl

Zitrone schale fein reiben, den Saft auspressen und mit Schmand cremig rühren.

Apfel evtl. schälen, entkernen, klein raspeln. Zwiebel fein schneiden und mit dem Apfel unter den Schmand rühren, mit Salz, schwarzer Pfeffer und Curry würzen. (mit Meerrettich schmeckt's noch leckerer...)

Sellerie schälen, grob raspeln. Kartoffel schälen, fein reiben und mit fein gehackten Walnüssen, Eiern und Mehl unter den Sellerie mischen, mit Zitronenabrieb, Salz u. Pfeffer würzen. Öl erhitzen und 1 EL Teig hineingeben. Flachdrücken und von jeder Seite etwa in 3 Min goldbraun braten. Mit dem Apfelschmand servieren.

Palmkohl - afrikanisch

1 Zwiebel, 3 EL Öl, 500 g Palmkohl, ½ Tasse Gemüsebrühe, 1 TL Kreuzkümmel, 1 TL Senfkörner, 1 Knoblauchzehe, Peperoni, scharfe, Salz und Pfeffer, 2 EL Erdnussbutter mit Stückchen

Palmkohl putzen, dicke Rippen entfernen und Rest klein schneiden. Zwiebel schälen, würfeln und in heißem Öl anbraten. Den Palmkohl dazugeben, anschwitzen und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Je nach Geschmack das Gemüse nur kurz erhitzen oder weich köcheln lassen.

Den Knoblauch abziehen und zusammen mit der Peperoni hacken. Die übrigen Gewürze nun zugeben und unterrühren. Gegen Ende der Garzeit die Erdnussbutter zufügen.

Spinat in Zitronensauce

0,7 kg Spinat, 50 gr Butter, 4 Eigelb, 4 El trockener Weißwein, 2-3 El Zitronensaft, 1/4l Schlagsahne, Salz, Pfeffer

Spinat waschen, grobe Stiele entfernen und gut abtropfen lassen. Butter in einem großen Topf aufschäumen lassen und den Spinat darin 2-3 Min. zusammenfallen lassen. Spinat bei milder Hitze warm halten. Eigelb, trockener Weißwein und Zitronensaft in einem Topf mit dem Schneebesen verrühren, ins Wasserbad stellen und darin erwärmen, dabei ständig rühren. Schlagsahne nach und nach unterrühren, bis die Sauce cremig ist, nicht kochen lassen, weil sonst das Eigelb gerinnt. Die Sauce mit Salz u. Pfeffer und eventuell noch etwas Zitronensaft würzen. Spinat mit der Zitronensauce servieren.

Zuckerhuteintopf

100 g Speckwürfel, 2 Zwiebeln, 1000 g Zuckerhut, Majoran, Thymian, Salz, Pfeffer, 50 ml Weißwein, 200 g Möhren, 2 Knoblauchzehen

Speckwürfel langsam erhitzen, Zwiebeln dazugeben. glasig, den Speck goldbraun braten und herausnehmen. Butter in den Bratopf geben.

Zuckerhut tropfnass längs achteln, locker aufrollen und in den Bratopf geben. Majoran und Thymian darüber geben, mit Salz, Pfeffer würzen. Weißwein zugeben, Möhren in Scheiben mit dem gepressten Knoblauch mischen und dazugeben.

Zugedeckt 10 bis 15 Minuten leise schmoren. Die Zwiebelringe und den Speck darauf verteilen, nochmals 5 Minuten schmoren lassen und servieren. (Schmeckt auch ohne Speck!!)

Zuckerhutsalat

1 EL Zitronensaft, 1 TL Dijon-Senf, 3 EL Sonnenblumenöl, Pfeffer, 2 TL Birnendicksaft (oder Honig/Ahornsirup oder einfach

etw. Zucker), 1/4 TL Kräutersalz, 1 Zuckerhutsalat, 1 Apfel, 1 Orange/oder 1 - 2 Clementinen

Zitronensaft, Öl, Senf, Pfeffer, Birnendicksaft + Kräutersalz kräftig verquirlen. Zuckerhutsalat putzen. Blätter in schmale Streifen schneiden, waschen und trocken schleudern. Apfel vierteln, entkernen und raffeln, Orange schälen, in kleine Stückchen schneiden und über den Salat geben. Die Sauce unterheben.

Produktinfo: KW 47/18

Es verspricht kühl zu werden und der endlose Sommer hat ein - Ende. In unserer Landwirtschaft sind die Kollegen hauptsächlich damit beschäftigt, Lagergemüse wie Rote Bete, Sellerie oder Schwarzen Rettich für die Kühlhäuser vorzubereiten. Daneben gibt es, außer Herbstsalaten nicht mehr viel in der Ernte zu tun.

Endlich ist unser Feldsalat im Freiland groß genug zum Verkauf und es ist genug da, um ihn in allen Sortimenten anzubieten. Im Freiland wächst er langsamer und wird dadurch etwas fester, vor allem aber auch dunkler und aromatische als die Ware aus dem Gewächshaus.

Den letzten Satz Brokkoli hat Malte (unser Gärtnermeister) nach der Ernte stehen lassen. Üblicherweise erntet man nur den Haupttrieb mit der Blüte. Lässt man die Pflanze aber stehen, bildet sie kleine und sehr leckere Seitentriebe, die wir in dieser Woche liefern. Man kann sie mit allen Blättern essen und sie schmecken besonders gut, wenn man sie ein bis zwei Minuten blanchiert und danach in Butter brät. Steckrüben sind wirklich nicht sonderlich beliebt und viele kennen die Geschichten ihrer Eltern und Großeltern denen in Hungerzeiten nichts anderes als Rüben zum essen blieb - damals nutzte man die Rüben hauptsächlich als Schweinefutter. Inzwischen haben sich die Sorten verändert und sind milder geworden. Entstanden ist ein Gemüse, das sich vielseitig verwenden lässt und, mit seinen wärmenden Eigenschaften gut in die Jahreszeit passt.

Unser Zuckerhut ist einer der unkompliziertesten Salate. Er lässt sich sehr gut lagern und hält sich, sogar angeschnitten, im Kühlschrank erstaunlich lange. Die heutigen Sorten sind lange nicht mehr so bitter wie früher. Als Viertel oder Achtel angebraten lässt er sich sogar gut als Gemüse, ähnlich dem Chicoree, verwenden.

ABO Gemüse Salat Obst

von 19.11.2018 bis 25.11.2018

Kartoffel

102.....Tüte	Kartoffeln, festk. 1,5kg	Deutschlan	3,05 €/ Tüte
103.....Tüte	Kartoffeln, festk. 2,5kg	Deutschlan	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	Deu	9,45 €/Tüte
106.....Netz	Kartoffeln, vorw. festk.12,5kg	Deu	21,50 €/Netz

Gemüse

451.....kg	Auberginen	Spanien - kontr. Bio-Anbau	4,30 €/ kg
396.....Stück	Austernpilze 250g Schale	Italien - k	1,90 €/Stück
452.....kg	Avocado	Spanien - kontr. Bio-Anbau	12,50 €/ kg
386.....kg	Bataten	Spanien - kontr. Bio-Anbau	3,90 €/ kg
221.....St.	Blumenkohl, St weiß	Deutschland - f	3,80 €/ St.
477.....kg	Bratpaprika	Spanien - kontr. Bio-Anbau	10,50 €/ kg
203.....kg	Brokkoli	regional eig. Anbau - Bioland	5,50 €/ kg
295.....kg	Chicoree	Niederlande - SKAL	7,90 €/ kg
211.....Stück	Chinakohl, Stück	regional eig. Anbau -	2,80 €/ Stück
292.....kg	Feldsalat	regional eig. Anbau - Bioland	19,30 €/ kg
580.....kg	Fenchel	regional eig. Anbau - Bioland	4,50 €/ kg
254.....kg	Gemüsezwiebel kg	Spanien - kontr.	2,70 €/ kg
455.....Stück	Gurke Schlangen	Spanien - Consejo f	2,90 €/Stück
565.....kg	Ingwer	Peru - kontr. Bio-Anbau	7,50 €/ kg
256.....Stück	Knoblauch-KNOLLE	Spanien - kontr. E	9,50 €/ kg
204.....Stk	Kohlrabi Stück	Italien - kontr. Bio-Anba	1,95 €/ Stk
540.....Stück	Kresse Schale	Deutschland - kontr. Bic	0,85 €/ Stück
506.....Stück	Kürbis Backofenkürbis	Deutschlan	2,20 €/ Stück
502.....Stück	Kürbis HOKKAIDO rot, St.	Deutschlan	3,10 €/ Stück
507.....Stück	Kürbis, Butternut, St	Deutschland - E	1,90 €/ Stück
517.....kg	Kurkuma frisch	Costa Rica - kontr. Bic	13,90 €/ kg
412.....kg	Mangold, bunt	Deutschland - Bioland	5,90 €/ kg
411.....kg	Mangold, grün	Deutschland - Bioland	5,80 €/ kg
362.....kg	Meerrettich, kg	Deutschland - kontr. E	14,99 €/ kg
331.....kg	Möhren	Belgien - kontr. Bio-Anbau	3,10 €/ kg
333.....kg	Möhren, regionale	Deutschland - Der	3,15 €/ kg
226.....kg	Palmkohl	regional eig. Anbau - Bioland	2,90 €/ kg
472.....kg	Paprika rot	Spanien - kontr. Bio-Anbau	6,50 €/ kg
476.....kg	Paprika, gelb	Spanien - kontr. Bio-Anbe	6,50 €/ kg
337.....kg	Pastinaken	Deutschland - Bioland	5,20 €/ kg
480.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo	Spani	11,90 €/kg\Anbau
533.....Bund	Petersilie, Bund	Deutschland - Demeter	1,80 €/ Bund
382.....kg	Petersilienwurzel, kg	Niederlande -	6,00 €/kg\U
395.....kg	Pilze Austernpilze, Kilo	Deutschlan	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 -	2,20 €/ 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	Niederlan	2,70 €/Stück\au
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	Italien - Demeter	2,40 €/ Stück
273.....Stück	Salat Endivie	regional eig. Anbau - Biola	2,70 €/ Stück
293.....Stück	Salat Zuckerhut groß 1000gr+	regi	2,60 €/Stück\ioland
8037.....Stück	Sauerkraut servierfertig 500gr	Di	2,20 €/ Stück\j
222.....Stück	SAUERKRAUTlose 500gr Pck	Deuts	4,90 €/kg\er
349.....kg	Schwarzwurzeln	Niederlande - kontr.	4,80 €/ kg

355.....kg	Sellerie, kg	regional eig. Anbau - Biolan	3,20 €/ kg
413.....kg	Spinat	regional eig. Anbau - Bioland	4,70 €/ kg
228.....Stk	Spitzkohl, Stück	Deutschland - Biolan	3,15 €/ Stk
357.....Stk	Staudensellerie	Spanien - kontr. Bio-f	2,60 €/ Stk
361.....Stück	Steckrüben, Stück ca 1kg	Deutschl	2,60 €/Stück
576.....Schale	Suppengemüse	regional eig. Anbau -	2,50 €/ Schale
460.....kg	Tomaten	Niederlande - SKAL	5,70 €/ kg
465.....Stück	Tomaten, Cherry-Strauch 250gr	€	1,50 €/Stück-Anbau
384.....kg	Topinambur	Niederlande - kontr. Bio-Ar	4,95 €/ kg
217.....Stück	Wirsing, Stück	Deutschland - Bioland	3,15 €/ Stück
498.....kg	Zucchini, Kilo	Spanien - kontr. Bio-Anb	7,90 €/ kg
251.....kg	Zwiebeln	Deutschland - Naturland	2,80 €/ kg
253.....kg	Zwiebeln, rot	Deutschland - Naturland	3,40 €/ kg

Obst

746.....Stück	Ananas, Stück	Elfenbeinküste - BCS	2,70 €/ 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 - Dem	3,90 €/ kg
606.....kg	Äpfel Topaz	regional - Bioland	3,50 €/ kg
607.....Tüte	Äpfel Topaz, Beutel	regional - Biolan	9,50 €/ Tüte
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	3,15 €/ kg
620.....Stück	Datteln Mazafati 250g	Iran - kontr. Bic	4,95 €/ Stück
	<i>Frische Datteln aus dem IRAN</i>		
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	Türkei - kontr. Bio-Anb	1,95 €/ Stück
652.....kg	Grapefruit, kg	Spanien - kontr. Bio-Ant	5,40 €/ kg
635.....Stück	Kaki Stück	Spanien - Consejo Regularado	1,40 €/ Stück
666.....kg	Kiwi, Kilo	Italien - kontr. Bio-Anbau	4,65 €/ kg
769.....Stk	Kokosnuss	Elfenbeinküste - Naturland	2,50 €/ Stk
752.....kg	Limetten	Mexico - kontr. Bio-Anbau	7,90 €/ kg
673.....Stück	Mango, Stück	Spanien - CAAE	2,70 €/ Stück
764.....Stück	Maronen gegart 200gr	Frankreich - l	6,50 €/Stück
640.....kg	Orangen	Spanien - ICEA	2,90 €/ kg
667.....kg	Quitten	Deutschland - Naturland	4,30 €/ kg
768.....kg	Walnüsse, frisch	Frankreich - kontr. B	13,50 €/ kg
750.....kg	Zitronen	Spanien - Demeter	5,80 €/ kg