

### Pastinaken aus dem Backofen

500 g Pastinaken, Salz und Pfeffer, Öl, Gewürze nach Geschmack (Kräuter, Curry, Chili...)

Die Pastinaken waschen, schälen und stifteln. Aus Öl, Salz, Pfeffer, und den Gewürzen eine Marinade herstellen und die Stifte darin wenden und auf einem Blech verteilen.

Im vorgeheizten Backofen bei 180 - 200 °C ca. 20 - 30 Minuten knusprig backen.

### Rote Bete-Süßkartoffel Gratin mit Ingwer

400 g Rote Bete, 400g Süßkartoffel, 100 g Reibekäse, 1 Stk Ingwer, 200 g Schmand (Joghurt), 1 Zehe Knoblauch, Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel

Rote Bete schälen und in kleine Stücke schneiden und mit ca. 1 Tasse Wasser(oder Apfelsaft) geschlossenem Deckel ca. 20-25 Minuten auf mittlerer Stufe garen, ggf. Kochzeit verlängern.

Süßkartoffel genauso verfahren, aber etwas größere Stücke und nur ca. 10-15 Min. leicht bissfest garen.

Knoblauch und ein etwa daumengroßes Stück Ingwer ganz klein hacken, mit dem Schmand (alternativ Joghurt) mischen und kräftig mit Salz, Pfeffer und Cumin abschmecken.

Gemüse abtropfen lassen, Kochwasser mit der Sauce mischen. Rote Bete und Süßkartoffelwürfel abwechselnd in eine passende Auflaufform legen und die Sauce gleichmäßig darübergießen. Käse drüber verteilen und bei ca. 160-170° Umluft ca. 15-20 Minuten backen bis der Käse goldgelb zerlaufen ist.

Dieses Gericht schmeckt aufgrund seiner leichten Süße auch Kindern!

### Choucroute a l'Alsacienne

0,5 kg Sauerkraut (roh), 2 Zwiebeln, 1 Apfel, 3 Knoblauchzehen, 4 EL Schmalz oder Öl, 1 Lorbeerblatt, 5 Wacholderbeeren, 1 Prise Zucker, 1/8 l Brühe, 1/4 l Weißwein (trocken)

Sauerkraut ausdrücken, auflockern. Zwiebeln schälen, klein würfeln. Apfel schälen, klein würfeln. Knoblauch klein würfeln. In einem großen Topf Schmalz/Öl bei starker Hitze zergehen lassen, das Kleingeschnittene darin etwa 5 Min. lang anschwitzen. Nach und nach das Sauerkraut, Gewürze und Zucker dazugeben. Gut vermischen. Mit Brühe und Wein ablöschen. Zugedeckt in 5 Min. bei schwacher Hitze fertig garen.

### Koreanischer Rettich-Salat

1 Rettich, 1 TL Salz, 1 (Frühlings)Zwiebel, 1 Zehe Knoblauch, 1 TL (Reis-) Essig, 1 TL Zucker, 1 TL Sesam, geröstet, Chilipulver, Pfeffer, schwarz

Rettich in feine Streifen geschnitten einsalzen und ca. 15 Minuten lang Wasser ziehen lassen, dann gut ausdrücken und abspülen, um das überschüssige Salz zu entfernen. Knoblauch, fein zerkleinert, Frühlingszwiebel (oder Zwiebel) in dünne Ringe geschnitten, Essig, Zucker, Pfeffer und eventuell Chili hinzufügen und mit den Händen einmassieren. Mit geröstetem Sesam bestreut servieren.

### Gebratener Radicchio (für 2 Personen)

350g Radicchio, 100g Speck, 4 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 5 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer

Radicchio putzen, die äußeren Blätter entfernen, Strunk ausschneiden und fein schneiden. Speck in feine Streifen schneiden, Zwiebeln achteln. Knoblauch fein hacken. In einer großen Pfanne Öl erhitzen. Speck und Zwiebeln zugeben und unter Rühren 3 Minuten anbraten. Knoblauch untermischen. Radicchio in die Pfanne geben, bei geringer Hitze 5 Minuten braten, dabei 1-2 mal wenden. Mit Salz + Pfeffer würzen und mit dem Öl beträufeln. Schmeckt auch ohne Speck! Dazu Kartoffelpüree + Spiegelei!

### Pastinaken-Möhren-Suppe

1-2 Zwiebeln, 2 EL Öl, 250 g Möhren, 1 m.-große Kartoffel, 250 g Pastinaken, 1 TL Kardamompulver, 1 TL Korianderpulver, ca. 1L Brühe, 1 TL Paprikapulver, Salz, Pfeffer, n. B. Koriandergrün od. Petersilie

Das Gemüse schälen und in gleichmäßige Würfel schneiden.

Öl erhitzen, Zwiebelwürfel anschwitzen, dann die Möhren und Pastinaken zugeben und ebenfalls dünsten. Kardamom- und Korianderpulver darüberstäuben, umrühren und mit Brühe auffüllen. Bei mittlerer Hitze kochen, bis das Gemüse weich ist. Suppe pürieren, mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken und servieren. Falls die Suppe zu dick ist, gibt man noch etwas Brühe (oder Wasser) dazu.

Zum Garnieren Korianderblättchen oder glatte Petersilie. Diese Suppe kann auch mit Bataten zubereitet werden!

### Produktinfo: KW 49/18

Seit letzter Woche haben wir wieder **frischen Rosenkohl** von Theo Pütz aus Waldorf im Angebot. Zum letzten Mal, muss man leider sagen, weil er den Anbau einstellt und sich auf andere Kulturen konzentriert. Die zertifizierten Bio-Flächen überlässt er uns aber und wir überlegen den Anbau selber zu übernehmen.

Die großen und besonders **zarten Schmelzkohlrabi** haben wir in ein paar Sortimenten angeboten. Wie immer sind sie äußerlich nicht besonders attraktiv, aber wirklich lecker. Auf ein paar Exemplaren gibt es oberflächliche, schwarze Verfärbungen, die aber unbedenklich sind und ohnehin abgeschält werden. Auf die Haltbarkeit wirken sie sich nicht aus.

Wegen der schlechten Weißkohlernte in diesem Jahr, hat unser Kollege Heinz Bursch aus Waldorf sein **leckeres Sauerkraut** aus Filderkraut hergestellt. Der gigantische Verwandte des Spitzkohls wird mehrere Kilo schwer und lässt sich deswegen besonders gut verarbeiten. Eine Besonderheit hat dieses Kraut noch - es ist sehr, sehr zart und kommt deswegen mit kurzen Garzeiten aus (gut für die Vitamine). Bei mir haben fünf Minuten gereicht. Unser Tipp: Zwiebeln und Äpfel am Besten am Anfang gut durchschmoren und das Sauerkraut mit wenig Flüssigkeit ganz am Ende zufügen. Ein Stückchen Butter zum Schluss rundet den Geschmack ab und gibt einen schönen Glanz.

Noch **eine Woche** bis zu unserem **Weihnachtsmarkt am 15. Dezember**. Sie können Ihre vorbestellten Bioland-Weihnachtsbäume aus dem Sauerland bei uns abholen, aber sich auch noch einen aussuchen.

Es gibt **Glühwein, Würstchen, gute Kost und Leckeres aus unserer Hofküche**, Live Musik von **Tsega Tebege** (Köln), Besenbinden mit **Hartmut Winkels**, Schmuck und Gefilztes, Kunsthandwerk, **Eifel-Felle** und vieles mehr!

Vom **24. Dezember bis zum 1. Januar** haben wir **Betriebsferien**. Die ersten Kisten liefern wir ab dem 3. Januar mit einer **Liefertagsverschiebung** von einem Tag! Kunden, die montags oder dienstags beliefert werden, bekommen die erste Kiste erst wieder ab dem 7./8. Januar.

## ABO Gemüse Salat Obst

von 03.12.2018 bis 09.12.2018

### Kartoffel

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

### Gemüse

451.....kg	<b>Auberginen</b>	Spanien - kontr. Bio-Anbau	<b>5,50 €/ kg</b>
452.....kg	<b>Avocado</b> ,	Spanien - kontr. Bio-Anbau	<b>11,50 €/ kg</b>
386.....kg	<b>Bataten</b>	Spanien - kontr. Bio-Anbau	<b>3,50 €/ kg</b>
221.....St.	<b>Blumenkohl, St weiß</b>	Italien - ICEA	<b>4,40 €/ St.</b>
203.....kg	<b>Brokkoli</b>	Italien - ICEA	<b>5,95 €/ kg</b>
295.....kg	<b>Chicoree</b>	Niederlande - SKAL	<b>7,50 €/ kg</b>
211.....Stück	<b>Chinakohl, Stück</b>	regional eig. Anbau -	<b>2,80 €/ Stück</b>
580.....kg	<b>Fenchel</b>	Italien - ICEA	<b>3,95 €/ kg</b>
254.....kg	<b>Gemüsezwiebel kg</b>	Spanien - kontr.	<b>2,70 €/ kg</b>
232.....kg	<b>Grünkohl, kg</b>	regional eig. Anbau - Biol.	<b>3,85 €/ kg</b>
455.....Stück	<b>Gurke Schlangen</b>	Spanien - kontr. Bio	<b>2,70 €/ Stück</b>
565.....kg	<b>Ingwer</b>	Peru - kontr. Bio-Anbau	<b>7,50 €/ kg</b>
256.....Stück	<b>Knoblauch-KNOLLE</b>	Spanien - kontr. E	<b>9,50 €/ kg</b>
204.....Stk	<b>Kohlrabi Stück</b>	Italien - kontr. Bio-Anba	<b>1,75 €/ Stk</b>
206.....Stück	<b>Kohlrabi Superschmelz groß</b>	regic	<b>2,35 €/Stück</b>
540.....Stück	<b>Kresse Schale</b>	Deutschland - kontr. Bic	<b>0,85 €/ Stück</b>
506.....Stück	<b>Kürbis Backofenkürbis</b>	Deutschlan	<b>2,60 €/ Stück</b>
502.....Stück	<b>Kürbis HOKKAIDO rot, St.</b>	Deutschlan	<b>2,70 €/ Stück</b>
507.....Stück	<b>Kürbis, Butternut, St</b>	Deutschland - E	<b>1,90 €/ Stück</b>
517.....kg	<b>Kurkuma frisch</b>	Peru - kontr. Bio-Anba	<b>12,90 €/ kg</b>
412.....kg	<b>Mangold, bunt</b>	Deutschland - Bioland	<b>5,95 €/ kg</b>
411.....kg	<b>Mangold, grün</b>	Italien - ICEA	<b>3,95 €/ kg</b>
362.....kg	<b>Meerrettich, kg</b>	Deutschland - kontr. E	<b>14,99 €/ kg</b>
331.....kg	<b>Möhren</b>	Deutschland - Naturland	<b>3,10 €/ kg</b>
333.....kg	<b>Möhren, regionale ungewaschen</b>		<b>3,20 €/kg Dem</b>
226.....kg	<b>Palmkohl</b>	regional eig. Anbau - Bioland	<b>2,90 €/ kg</b>
472.....kg	<b>Paprika rot</b>	Spanien - kontr. Bio-Anbau	<b>6,50 €/ kg</b>
476.....kg	<b>Paprika, gelb</b>	Spanien - kontr. Bio-Anba	<b>6,50 €/ kg</b>
337.....kg	<b>Pastinaken</b>	Deutschland - Bioland	<b>4,50 €/ kg</b>
480.....kg	<b>Peperoni rot oder grün Kilo</b>	Spani	<b>11,90 €/kg unbau</b>
533.....Bund	<b>Petersilie, Bund</b>	Deutschland - Demeter	<b>1,80 €/ Bund</b>
382.....kg	<b>Petersilienwurzel, kg</b>	Niederlande -	<b>6,00 €/kg u</b>
395.....kg	<b>Pilze Austernpilze, Kilo</b>	Deutschlan	<b>16,99 €/ kg</b>
399.....kg	<b>Pilze Kräuterseitling</b>	Deutschland - E	<b>27,00 €/ kg</b>
390.....kg	<b>Pilze Steinchampignons</b>	Deutschlan	<b>11,90 €/ kg</b>
260.....kg	<b>Porree, Kilo</b>	Deutschland - Bioland	<b>5,40 €/ kg</b>
296.....kg	<b>Postelein</b>	Niederlande - SKAL	<b>19,30 €/ kg</b>
298.....kg	<b>Radicchio</b>	regional eig. Anbau - Bioland	<b>6,30 €/ kg</b>
338.....Stück	<b>Radieschen</b>	Italien - kontr. Bio-Anbau	<b>1,60 €/ Stück</b>
346.....kg	<b>Rettich schwarz</b>	regional eig. Anbau -	<b>3,20 €/ kg</b>
541.....Stück	<b>Rettichkresse, rot</b>	Deutschland - kon	<b>1,30 €/Stück</b>
207.....kg	<b>Rosenkohl</b>	regional - Bioland	<b>5,65 €/ kg</b>
538.....Bund	<b>Rosmarin, Bund</b>	regional eig. Anbau -	<b>1,99 €/ Bund</b>
350.....kg	<b>Rot-weiße Bete</b>	regional eig. Anbau - E	<b>3,40 €/ kg</b>

*Besonders mild*

351.....Stück	<b>Rote Bete Vakuum 500gr</b>	Niederlan	<b>2,70 €/Stück u</b>
340.....kg	<b>Rote Bete, Kilo</b>	regional - Bioland	<b>3,40 €/ kg</b>
230.....Stück	<b>Rotkohl Stück ca 1kg</b>	Deutschland - l	<b>3,65 €/ Stück</b>
267.....Stück	<b>Salat 1</b>	Frankreich - kontr. Bio-Anbau	<b>2,50 €/ Stück</b>
273.....Stück	<b>Salat Endivie</b>	regional eig. Anbau - Biola	<b>2,14 €/ Stück</b>
293.....Stück	<b>Salat Zuckerhut groß</b>	regional eig. Ai	<b>2,60 €/Stück</b>
223.....Stück	<b>Sauerkraut frisch 500gr</b>	Deutschlan	<b>2,60 €/ Stück</b>

8037.....Stück	<b>Sauerkraut servierfertig 500gr</b>	Di	<b>2,20 €/ Stück</b>
349.....kg	<b>Schwarzwurzeln</b>	Niederlande - kontr.	<b>4,95 €/ kg</b>
355.....kg	<b>Sellerie, kg</b>	regional eig. Anbau - Biolan	<b>3,20 €/ kg</b>
413.....kg	<b>Spinat</b>	regional eig. Anbau - Bioland	<b>4,70 €/ kg</b>
228.....Stk	<b>Spitzkohl, Stück</b>	Spanien - kontr. Bio-/	<b>2,99 €/ Stk</b>
357.....Stk	<b>Staudensellerie</b>	Spanien - kontr. Bio-/	<b>2,60 €/ Stk</b>
361.....Stück	<b>Steckrüben, Stück ca 1kg</b>	Deutschl	<b>2,60 €/Stück</b>
576.....Schale	<b>Suppengemüse</b>	regional eig. Anbau -	<b>2,50 €/ Schale</b>
460.....kg	<b>Tomaten</b>	Niederlande - SKAL	<b>4,95 €/ kg</b>
465.....Stück	<b>Tomaten, Cherry-Strauch 250gr</b>	ε	<b>1,65 €/Stück-Anbau</b>
384.....kg	<b>Topinambur</b>	Niederlande - kontr. Bio-Ai	<b>4,95 €/ kg</b>
217.....Stück	<b>Wirsing, Stück</b>	Deutschland - Bioland	<b>3,40 €/ Stück</b>
498.....kg	<b>Zucchini, Kilo</b>	Spanien - kontr. Bio-Anba	<b>7,90 €/ kg</b>
251.....kg	<b>Zwiebeln</b>	Deutschland - Naturland	<b>2,99 €/ kg</b>
253.....kg	<b>Zwiebeln, rot</b>	Deutschland - Naturland	<b>3,40 €/ kg</b>

### Obst

746.....Stück	<b>Ananas, Stück</b>	Elfenbeinküste - BCS	<b>3,30 €/ Stück</b>
602.....kg	<b>Äpfel 1, diverse Sorten</b>	regional - Bi	<b>3,50 €/ kg</b>
603.....kg	<b>Äpfel 2, diverse Sorten</b>	regional - Bi	<b>3,50 €/ kg</b>
608.....kg	<b>Äpfel Boskopp</b>	Deutschland - Demeter	<b>3,90 €/ kg</b>
609.....kg	<b>Äpfel Cox Orange</b>	Deutschland - Biola	<b>4,30 €/ kg</b>
606.....kg	<b>Äpfel Topaz</b>	regional - Bioland	<b>3,50 €/ kg</b>
607.....Tüte	<b>Äpfel Topaz, Beutel</b>	regional - Biolan	<b>9,50 €/ Tüte</b>
637.....kg	<b>Bananen, Kilo</b>	Dominikanische Republik	<b>3,10 €/ kg</b>
621.....kg	<b>Birnen, div. Sorten</b>	Deutschland - Biol	<b>4,80 €/ kg</b>
657.....kg	<b>Clementinen</b>	Italien - ICEA	<b>3,15 €/ kg</b>
620.....Stück	<b>Datteln Mazafati 250g</b>	Iran - kontr. Bic	<b>4,95 €/ Stück</b>
	<i>Frische Datteln aus dem IRAN</i>		
617.....Stück	<b>Datteln, 250gr</b>	Tunesien - kontr. Bio-Anl	<b>3,50 €/ Stück</b>
766.....kg	<b>Erdnüsse 250gr Btl</b>	Ägypten - kontr. E	<b>11,50 €/ kg</b>
742.....Stück	<b>Granatapfel, St</b>	Türkei - kontr. Bio-Anba	<b>1,95 €/ Stück</b>
652.....kg	<b>Grapefruit, kg</b>	Spanien - kontr. Bio-Anl	<b>4,10 €/ kg</b>
635.....Stück	<b>Kaki Stück</b>	Spanien - Consejo Regulado	<b>1,25 €/ Stück</b>
666.....kg	<b>Kiwi, Kilo</b>	Italien - kontr. Bio-Anbau	<b>3,45 €/ kg</b>
769.....Stk	<b>Kokosnuss</b>	Elfenbeinküste - Naturland	<b>2,50 €/ Stk</b>
752.....kg	<b>Limetten</b>	Mexico - kontr. Bio-Anbau	<b>7,90 €/ kg</b>
673.....Stück	<b>Mango, Stück</b>	Brasilien - CAAE	<b>2,65 €/ Stück</b>
764.....Stück	<b>Maronen gegart 200gr</b>	Frankreich - l	<b>6,50 €/Stück</b>
640.....kg	<b>Orangen</b>	Spanien - Consejo Regulador d	<b>3,10 €/ kg</b>
667.....kg	<b>Quitten</b>	Deutschland - Naturland	<b>4,30 €/ kg</b>
768.....kg	<b>Walnüsse, frisch</b>	Frankreich - kontr. B	<b>12,99 €/ kg</b>
750.....kg	<b>Zitronen</b>	Spanien - kontr. Bio-Anbau	<b>5,20 €/ kg</b>