

Wenn Sie rohen Kohl nicht vertragen, überbrühen Sie die Kohlblätter kurz mit kochend heißem Wasser.

Rotkohlsalat mit Früchten

2 EL Zitronensaft, 1 EL Honig, 4 EL Öl, 1 Apfel, 1 Zwiebel, 1 Grapefruit (od. Apfelsine), 1 Granatapfel, 50g getrocknete Feigen, 1 EL Sonnenblumenkerne, 300g Rotkohl, Salz und Pfeffer, 10 Walnüsse

Zitronensaft mit Honig und Öl verrühren. Apfel und Zwiebel schälen, putzen, fein würfeln, Grapefruit (od. Apfelsine) schälen, so dass keine weiße Haut mehr da ist, filetieren. Granatapfel (am besten unter Wasser, wie eine Orange schälen) bis die Kerne herauspuzeln. Feigen und Sonnenblumenkerne mit dem Obst mischen und in die Marinade geben. Rotkohl putzen, vierteln, in feine Streifen hobeln und ebenfalls untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem servieren mit den aufgekackten Walnüssen bestreuen.

Tipp: gehobelten Rotkohl in eine Schüssel geben, mit etwas Salz bestreuen und gut durchkneten. Dadurch wird er bekömmlicher.

Waldorfsalat

250g Knollensellerie, Zitronensaft, 150g säuerliche Äpfel, 100g Joghurt, 1 TL Senf, 100gr Majonnaise, Kräutersalz + Pfeffer, 1TL Honig, 40 g Walnüsse

Sellerie waschen, schälen und fein raspeln, salzen, mit Zitronensaft beträufeln und durchkneten. Äpfel grob gerieben untermischen. Joghurt, Senf und Majonnaise verrühren, und mit Kräutersalz, Pfeffer und Honig abschmecken, über den Sellerie geben und mit den grob gehackten Walnüssen bestreuen.

Roter Heringssalat

3 Matjesheringe, 1 Apfel, 2 Pellkartoffeln, 1 große Rote Bete, gekocht, 50 g Walnüsse, 10cm Porree, 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer, 1 TL Senf, 1 TL frisch geriebener Meerrettich, 1 TL Essig, ½ Becher Joghurt, 100 g Mayonnaise

Heringe, Pellkartoffeln und rote Bete in kleine Würfel, Porree in Ringe schneiden. Walnüsse grob hacken. Aus den restl. Zutaten eine Sauce rühren, alles vermischen und mindestens 1 Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

Tipp: Der Salat schmeckt auch ohne Hering und natürlich am besten mit selbst zubereiteter Mayonnaise. Sellerie, roh gerieben passt auch sehr gut in den Salat.

Feldsalat mit Granatapfel

200g Feldsalat, 1 Granatapfel, Saft ½ Zitrone, 100ml Schlagsahne, 1 EL Sonnenblumenöl, 2 Zwiebeln, 1 TL Honig, schwarzer Pfeffer, Salz

Feldsalat putzen und waschen. Granatapfel halbieren, wie eine Orange schälen, die kleinen Kerne herauspulen und über den Salat geben. Restliche Zutaten schaumig verrühren. Den Salat auf 4 Tellern anrichten und das Dressing darüber geben.

Tipp: Besonders lecker schmecken dazu in einer trockenen Pfanne geröstete Sonnenblumenkerne.

Pilzpastetchen mit Salbei

Salziger Mürbeteig, 200g Pilze, 1 – 2 dünne Stangen Lauch, 1 EL Butter, einige Blättchen Salbei, Salz u. Pfeffer, 2 Eier, 200g saure Sahne, Käse

Mürbeteig herstellen, 30 Min. kalt stellen, kleine Kugeln formen und diese in Muffinförmchen drücken. Pilze putzen, waschen und fein würfeln. Lauch putzen, fein schneiden und in Butter mit den Pilzen anbraten bis alle Flüssigkeit verdampft ist. Salbei in feine Streifen schneiden und dazu geben und mit Salz + Pfeffer abschmecken. Eier und Saure Sahne verrühren. Die Pilze in die Teigförmchen verteilen und mit der Eiermasse übergießen. Käse, gerieben, darüber streuen + bei 200°C ca. 20-25 Min backen. Können heiß oder kalt gegessen werden.

Das "Bouquet Garni" ist eine klassische Kräutermischung der französischen Küche.

Das Bouquet wird zum Aromatisieren von Bouillon, aber auch von dickflüssigeren Suppen, Eintöpfen und Schmorgerichten mitgekocht und kurz vor dem Servieren entfernt.

Zitronen-Kartoffeln mit Brokkoli

800g Kartoffeln, 0,4kg Brokkoli, 0,3kg Tomaten, klein, Saft von 1 ½ Zitronen, 300 ml Gemüsebrühe, mind. 4 Knoblauchzehen, 150 ml Olivenöl, ½ Bund Bouquet Garni-Kräuter (Thymian, Rosmarin, Petersilie), frisch

Die Kartoffeln in Spalten schneiden und in eine Auflaufform geben. Mit den gehackten Kräutern bestreuen. Den Brokkoli in Röschen teilen, die Tomaten halbieren und in eine weitere Auflaufform geben. Brühe, Öl, Zitronensaft und Pfeffer verrühren. Den Knoblauch in feine Scheiben schneiden und unter die Kartoffeln mischen. Die Hälfte der Brühemischung zu den Kartoffeln, die andere über den Brokkoli geben. Zunächst die Kartoffeln für ca. 45 Min. bei 200 °C im Ofen backen. Dann für eine weitere viertel Stunde die Form mit dem Brokkoli und den Tomaten mit in den Ofen stellen.

Rotkohl mit Wein und Pflaumen

12 getrocknete Pflaumen, 1/8l Rotwein, 1 Kopf Rotkohl, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Schmalz oder Öl, 3 El Essig, Salz, Cayennepfeffer, 1 Bd. Bouquet Garni

Rotkohl putzen, vierteln und klein hobeln. Über Nacht mit den Pflaumen in Rotwein marinieren. Zwiebel und Knoblauch schälen, würfeln und in Schmalz glasig braten. Kohl, Wein, Pflaumen, Essig, Salz und Cayennepfeffer und das Bouquet Garni hinzugeben und aufkochen, dann zugedeckt bei kleiner Hitze 45-60 Min. garen.

Sellerie-Püree

500g Sellerieknolle, 100g Butter, n.B. Zitrone und Pfeffer, Ohne Salz

Sellerie schälen, in Würfel schneiden und mit einem kleinen Stück Butter unter Rühren bei schwacher Hitze mit Deckel dünsten. Sobald das Gemüse weich ist wird es gestampft, ggf. durch ein Sieb gestrichen und danach die restliche Butter unter das Püree geschlagen. N.B. mit Zitrone und Pfeffer abschmecken. Schmeckt köstlich.

Apfel-Berge

4 Äpfel, 1 Zitrone, 1 Päckchen Vanillepudding

Äpfel waschen, Kerngehäuse mit dem Apfelstecher entfernen und mit der Schale mittelgrob reiben. In kl. Glasschälchen füllen und sofort mit dem Saft der Zitrone beträufeln, damit die Äpfel nicht braun werden. Pudding zubereiten und noch heiß über die geriebenen Äpfel verteilen. Vor dem Servieren abkühlen lassen.

Produktinfo: KW 51/18

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.

Wir wünschen Ihnen frohe Feiertage und einen guten Rutsch ins Neue Jahr!

ABO Gemüse Salat Obst

von 17.12.2018 bis 30.12.2018

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

8036.....Stück	Apfel-Rotkohl servierfertig	Deuts	2,60 €/Stück
451.....kg	Auberginen	Spanien - kontr. Bio-Anbau	5,90 €/ kg
452.....kg	Avocado	Spanien - Consejo Regulador	8,90 €/ kg
386.....kg	Bataten	Spanien - kontr. Bio-Anbau	4,15 €/ kg
221.....St.	Blumenkohl, St weiß	Deutschland - f	4,40 €/ St.
530.....Bund	Bouquet garni, Kräutermix Bd.	Ma	1,80 €/Bund
477.....kg	Bratpaprika	Spanien - kontr. Bio-Anbau	11,50 €/ kg
203.....kg	Brokkoli	Spanien - kontr. Bio-Anbau	5,60 €/ kg
295.....kg	Chicoree	Niederlande - SKAL	7,50 €/ kg
211.....Stück	Chinakohl, Stück	Niederlande - Deme	3,00 €/Stück
292.....kg	Feldsalat	regional eig. Anbau - Bioland	18,99 €/ kg
580.....kg	Fenchel	Italien - ICEA	3,60 €/ kg
254.....kg	Gemüsezwiebel kg	Spanien - kontr.	2,70 €/ kg
232.....kg	Grünkohl, kg	regional eig. Anbau - Biol.	3,85 €/ kg
455.....Stück	Gurke Schlangen	Spanien - kontr. Bio	2,10 €/ Stück
565.....kg	Ingwer	Peru - kontr. Bio-Anbau	8,90 €/ kg
256.....Stück	Knoblauch-KNOLLE	Spanien - kontr. E	9,50 €/ kg
204.....Stk	Kohlrabi Stück	Spanien - kontr. Bio-An	1,75 €/ Stk
522.....Bund	Koriander, Bund	Italien - kontr. Bio-Anl	1,99 €/ Bund
540.....Stück	Kresse Schale	Deutschland - kontr. Bic	0,85 €/ Stück
506.....Stück	Kürbis Backofenkürbis	Deutschlan	2,60 €/ Stück
502.....Stück	Kürbis HOKKAIDO rot, St.	Deutschlan	2,70 €/ Stück
517.....kg	Kurkuma frisch	Peru - kontr. Bio-Anba	12,90 €/ kg
411.....kg	Mangold, grün	Italien - ICEA	3,60 €/ kg
362.....kg	Meerrettich, kg	Deutschland - kontr. E	14,99 €/ kg
331.....kg	Möhren	Deutschland - Naturland	3,10 €/ kg
334.....kg	Möhren Purple Haze	Deutschland - N	4,10 €/ kg
	<i>rote Möhren</i>		
333.....kg	Möhren, regionale ungewaschen	3,20 €/kg Dem	
473.....kg	Paprika Ramiro rot	Spanien - Demete	7,90 €/ kg
472.....kg	Paprika rot	Spanien - kontr. Bio-Anbau	6,50 €/ kg
476.....kg	Paprika, gelb	Spanien - kontr. Bio-Anba	6,50 €/ kg
337.....kg	Pastinaken	Deutschland - Bioland	5,15 €/ kg
480.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo	Spani	11,90 €/kg
533.....Bund	Petersilie, Bund	Italien - ICEA	1,80 €/ Bund
382.....kg	Petersilienwurzel, kg	Niederlande -	6,50 €/kg
395.....kg	Pilze Austernpilze, Kilo	Deutschlan	16,99 €/ kg
399.....kg	Pilze Kräuterseitling	Deutschland - E	27,00 €/ kg
398.....kg	Pilze Shiitake	Deutschland - Bioland	19,50 €/ kg
390.....kg	Pilze Steinchampignons	Deutschlan	11,90 €/ kg
260.....kg	Porree, Kilo	regional eig. Anbau - Biolar	4,30 €/ kg
296.....kg	Postelein	Deutschland - Bioland	18,50 €/ kg
298.....kg	Radicchio	regional eig. Anbau - Bioland	6,30 €/ kg
346.....kg	Rettich schwarz	regional eig. Anbau -	3,20 €/ kg
541.....Stück	Rettichkresse, rot	Deutschland - kon	1,30 €/Stück
207.....kg	Rosenkohl	regional - Bioland	5,65 €/ kg
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
340.....kg	Rote Bete, Kilo	regional - Bioland	3,40 €/ kg
230.....Stück	Rotkohl Stück ca 1kg	Deutschland - l	3,40 €/ Stück

267.....Stück	Salat 1	Frankreich - kontr. Bio-Anbau	2,50 €/ Stück
273.....Stück	Salat Endivie	Italien - ICEA	2,90 €/ Stück
293.....Stück	Salat Zuckerhut groß	regional eig. An	2,60 €/Stück
546.....Bund	Salbei, Bund	Italien - kontr. Bio-Anbau	1,99 €/ Bund
8037.....Stück	Sauerkraut servierfertig 500gr	Dr	2,20 €/ Stück
222.....Stück	SAUERKRAUTlose 500gr Pck	Deuts	4,90 €/kg
349.....kg	Schwarzwurzeln	Niederlande - kontr.	5,15 €/ kg
355.....kg	Sellerie, kg	regional eig. Anbau - Biolan	3,20 €/ kg
413.....kg	Spinat	regional eig. Anbau - Bioland	4,50 €/ kg
228.....Stk	Spitzkohl, Stück	Spanien - Consejo R	3,15 €/ Stk
439.....kg	Stangenbohnen	Spanien - kontr. Bio-f	9,90 €/ kg
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
539.....Stück	Thymian, Bund	Spanien - kontr. Bio-Ar	1,99 €/ Stück
460.....kg	Tomaten	Spanien - kontr. Bio-Anbau	4,30 €/ kg
465.....Stück	Tomaten, Cherry-Strauch 250gr	€	1,65 €/Stück
384.....kg	Topinambur	Niederlande - kontr. Bio-Ar	4,95 €/ kg
217.....Stück	Wirsing, Stück	Deutschland - Bioland	3,40 €/ Stück
519.....Stück	Zitronengras	Marokko - kontr. Bio-Anb	2,80 €/ Stück
498.....kg	Zucchini, Kilo	Italien - ICEA	5,50 €/ kg
251.....kg	Zwiebeln	Deutschland - Naturland	2,99 €/ kg
253.....kg	Zwiebeln, rot	Deutschland - Naturland	3,40 €/ kg

Obst

746.....Stück	Ananas, Stück	Elfenbeinküste - BCS	3,10 €/ 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 - Naturlan	3,95 €/ kg
609.....kg	Äpfel Cox Orange	Deutschland - Biola	4,30 €/ kg
611.....kg	Äpfel roter Weihnachtsapfel	regio	4,50 €/kg
606.....kg	Äpfel Topaz	regional - Bioland	3,50 €/ kg
607.....Tüte	Äpfel Topaz, Beutel	regional - Bioland	9,50 €/ Tüte
637.....kg	Bananen, Kilo	Dominikanische Republik	3,10 €/ kg
621.....kg	Birnen, div. Sorten	Deutschland - Biol	4,90 €/ kg
657.....kg	Clementinen	Italien - ICEA	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	3,60 €/ Stück
766.....kg	Erdnüsse 250gr Btl	Ägypten - kontr. E	11,50 €/ kg
742.....Stück	Granatapfel, St	Türkei - kontr. Bio-Anba	2,00 €/ Stück
652.....kg	Grapefruit, kg	Spanien - CAAE	3,75 €/ kg
635.....Stück	Kaki Stück	Spanien - kontr. Bio-Anbau	1,70 €/ Stück
666.....kg	Kiwi, Kilo	Italien - kontr. Bio-Anbau	3,40 €/ kg
769.....Stk	Kokosnuss	Elfenbeinküste - Naturland	2,50 €/ Stk
752.....kg	Limetten	Mexico - kontr. Bio-Anbau	7,90 €/ kg
673.....Stück	Mango, Stück	Brasilien - Demeter	2,99 €/ Stück
764.....Stück	Maronen gegart 200gr	Frankreich - l	6,50 €/Stück
640.....kg	Orangen	Spanien - Consejo Regulador d	3,20 €/ kg
667.....kg	Quitten	Deutschland - Naturland	4,30 €/ kg
645.....Tüte	Saftorangen, Beutel 3kg	Italien - ICf	6,50 €/ Tüte
644.....kg	Saftorangen, Kilo	Italien - kontr. Bio-A	2,40 €/ kg
768.....kg	Walnüsse, frisch	Frankreich - kontr. B	12,99 €/ kg
750.....kg	Zitronen	Italien - Demeter	5,60 €/ kg