

ABO Gemüse Salat Obst

von 07.01.2019 bis 13.01.2019

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 | Dei | 9,45 €/Tüte |
| 106.....Netz | Kartoffeln, vorw. festk.12,5kg | Dei | 21,50 €/Netz |

Gemüse

| | | | |
|---------------|--------------------------------------|-------------------------------|------------------------|
| 451.....kg | Auberginen | Spanien - kontr. Bio-Anbau | 5,60 €/ kg |
| 452.....kg | Avocado , | Spanien - Consejo Regulador | 7,65 €/ kg |
| 386.....kg | Bataten | Spanien - kontr. Bio-Anbau | 3,60 €/ kg |
| 221.....St. | Blumenkohl, St weiß | Spanien - kontr | 4,40 €/ St. |
| 477.....kg | Bratpaprika | Spanien - kontr. Bio-Anbau | 11,50 €/ kg |
| 203.....kg | Brokkoli | Spanien - Consejo Regulador d | 5,85 €/ 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 | 21,00 €/ kg |
| 580.....kg | Fenchel | Italien - ICEA | 3,99 €/ kg |
| 254.....kg | Gemüsezwiebel kg | Spanien - kontr. | 2,70 €/ kg |
| 232.....kg | Grünkohl, kg | regional eig. Anbau - Biol | 4,10 €/ kg |
| 455.....Stück | Gurke Schlangen | Spanien - kontr. Bio | 1,90 €/ 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 |
| 502.....Stück | Kürbis HOKKAIDO rot, St. | Deutschlan | 2,70 €/ Stück |
| 517.....kg | Kurkuma frisch | Costa Rica - kontr. Bic | 12,90 €/ kg |
| 411.....kg | Mangold, grün | Italien - kontr. Bio-Anba | 3,60 €/ kg |
| 362.....kg | Meerrettich, kg | Deutschland - kontr. E | 14,99 €/ kg |
| 331.....kg | Möhren | Deutschland - Naturland | 3,40 €/ kg |
| 334.....kg | Möhren Purple Haze | Deutschland - N | 4,10 €/ kg |
| | <i>rote Möhren</i> | | |
| 333.....kg | Möhren, regionale ungewaschen | | 3,40 €/kg Deme |
| 473.....kg | Paprika Ramiro rot | Spanien - Demete | 6,75 €/ kg |
| 472.....kg | Paprika rot | Spanien - kontr. Bio-Anbau | 5,80 €/ kg |
| 476.....kg | Paprika, gelb | Spanien - kontr. Bio-Anba | 5,80 €/ kg |
| 337.....kg | Pastinaken | Niederlande - kontr. Bio-An | 5,85 €/ kg |
| 480.....kg | Peperoni rot oder grün Kilo | Spani | 11,90 €/kgAnbau |
| 533.....Bund | Petersilie, Bund | Italien - ICEA | 1,80 €/ Bund |
| 382.....kg | Petersilienwurzel, kg | Niederlande - | 6,50 €/kgu |
| 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 | 4,30 €/ kg |
| 296.....kg | Postelein | Deutschland - Bioland | 18,50 €/ kg |
| 298.....kg | Radicchio | Italien - B.A.C. | 5,40 €/ 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 |
| 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 €/Stückau |
| 340.....kg | Rote Bete, Kilo | regional - Bioland | 3,40 €/ kg |
| 230.....Stück | Rotkohl Stück ca 1kg | regional - Biola | 2,70 €/ Stück |
| 267.....Stück | Salat 1 | Frankreich - kontr. Bio-Anbau | 2,50 €/ Stück |
| 273.....Stück | Salat Endivie | Italien - ICEA | 3,15 €/ Stück |
| 287.....Stück | Salat Zuckerhut | regional eig. Anbau - l | 2,14 €/ Stück |

| | | | |
|----------------|--------------------------------------|-------------------------------|--------------------|
| 349.....kg | Schwarzwurzeln | Niederlande - kontr. | 4,75 €/ kg |
| 355.....kg | Sellerie, kg | regional eig. Anbau - Biolan | 3,30 €/ kg |
| 413.....kg | Spinat | regional eig. Anbau - Bioland | 4,50 €/ kg |
| 228.....Stk | Spitzkohl, Stück | Spanien - Consejo Ri | 3,40 €/ Stk |
| 357.....Stk | Staudensellerie | Spanien - kontr. Bio-f | 2,40 €/ Stk |
| 576.....Schale | Suppengemüse | regional eig. Anbau - | 2,50 €/ Scl |
| 460.....kg | Tomaten | Spanien - kontr. Bio-Anbau | 4,30 €/ kg |
| 465.....Stück | Tomaten, Cherry-Strauch 250gr | | 1,65 €/Stü |
| 384.....kg | Topinambur | Niederlande - kontr. Bio-Ai | 4,95 €/ kg |
| 219.....Stück | Weißkohl, St | regional - Bioland | 3,00 €/ Stü |
| 217.....Stück | Wirsing, Stück | Deutschland - Bioland | 3,40 €/ Stü |
| 498.....kg | Zucchini, Kilo | Italien - ICEA | 4,95 €/ 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 | 3,10 €/ Stü |
| 602.....kg | Äpfel 1, diverse Sorten | regional - Bi | 3,50 €/ kg |
| 603.....kg | Äpfel 2, diverse Sorten | regional - Bi | 3,50 €/ kg |
| 606.....kg | Äpfel Topaz | regional - Bioland | 3,50 €/ kg |
| 607.....Tüte | Äpfel Topaz, Beutel | regional - Biolan | 9,50 €/ Tüt |
| 637.....kg | Bananen, Kilo | Dominikanische Republik | 3,10 €/ kg |
| 621.....kg | Birnen, div. Sorten | Deutschland - Bio | 4,90 €/ kg |
| 657.....kg | Clementinen | Italien - kontr. Bio-Anbau | 3,25 €/ kg |
| 620.....Stück | Datteln Mazafati 250g | Iran - kontr. Bic | 4,95 €/ Stü |
| | <i>Frische Datteln aus dem IRAN</i> | | |
| 617.....Stück | Datteln, 250gr | Tunesien - kontr. Bio-Anl | 3,60 €/ Stü |
| 766.....kg | Erdnüsse 250gr Btl | Ägypten - kontr. E | 11,50 €/ kg |
| 742.....Stück | Granatapfel, St | Türkei - kontr. Bio-Anba | 1,95 €/ Stü |
| 652.....kg | Grapefruit, kg | Spanien - kontr. Bio-An | 3,20 €/ kg |
| 635.....Stück | Kaki Stück | Spanien - kontr. Bio-Anbau | 1,70 €/ Stü |
| 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 | 8,90 €/ kg |
| 673.....Stück | Mango, Stück | Ecuador - kontr. Bio-Anb | 2,40 €/ Stü |
| 764.....Stück | Maronen gegart 200gr | Frankreich - l | 6,50 €/Stü |
| 640.....kg | Orangen | Spanien - Consejo Regulador d | 3,20 €/ kg |
| 667.....kg | Quitten | Deutschland - Naturland | 4,30 €/ kg |
| 645.....Tüte | Saftorangen, Beutel 3kg | Italien - ICI | 6,50 €/ Tüt |
| 644.....kg | Saftorangen, Kilo | Spanien - kontr. Bio | 2,40 €/ kg |
| 768.....kg | Walnüsse, frisch | Frankreich - kontr. B | 12,99 €/ kg |
| 750.....kg | Zitronen | Italien - Demeter | 5,20 €/ kg |

Grünkohlaufauf mit Birnen

800g Kartoffeln, 2 Zwiebeln, 2 Knobizehen, 2 El Öl, 0,7 - 1 kg Grünkohl, 1 EL Gemüsebrühe(Instant), 0,5 TL Curry, Salz + frisch gemahlenem Pfeffer, Muskat, 3 Birnen, 2 Eier, 100ml Sahne, 250ml Milch, Salz und Pfeffer, 40g gehackte Mandeln

Grünkohlblatt von den dicken Blattrippen abstreifen. Kartoffeln schälen, waschen, in 5 mm dicke Scheiben schneiden und ca. 5 Min. in kochendem Salzwasser blanchieren, abgießen und trocknen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, würfeln, und in Öl andünsten. Den noch nassen, gewaschenen Grünkohl dazugeben und mit Brühe, Curry, Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Etwa 10 Min schmoren, anschließend pikant nachwürzen. Eine Auflaufform fetten und den Grünkohl sowie die Kartoffelscheiben in Reihen nebeneinander schichten. Birnen schälen, entkernen, in Scheiben schneiden und auf dem Auflauf verteilen. Eier, Sahne und Milch verquirlen und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Über den Auflauf gießen mit Mandeln bestreuen und ca. 40 Min. im Ofen bei 180 C Umluft backen.

Grünkohl-Pesto

125 g Grünkohl, 125 g Petersilie, 120 ml Olivenöl, 2 Zehen Knoblauch, 100 g Sonnenblumenkerne, ½ Zitrone, Salz und Pfeffer, Parmesan, optional

Die Sonnenblumenkerne ohne Fett in der Pfanne rösten. Den gewaschenen und gezupften Grünkohl in eine Küchenmaschine geben. Mit einem Teil des Olivenöls anschlagen. Anschließend Petersilie, Knoblauch, Saft von einer halben Zitrone, Salz, Pfeffer und den Rest des Olivenöls dazugeben. Alles zusammen mixen. Nun die gerösteten Sonnenblumenkerne dazugeben und kurz anschlagen. Wer mag, gibt noch etwas Parmesan dazu.

Grünkohl mit Tofu und Sesam

500g Grünkohl, 200g Naturtofu, 2 El Öl, 1 TL Sesamöl, 1 mittlere Zwiebel, ¼ l Gemüsebrühe, 100-150g Creme fraiche oder Schmand, Cumin, Koriander, Kräutersalz und Pfeffer, 3-4 EL Sesamsamen

Grünkohl waschen, putzen, grob klein schneiden, abtropfen lassen. Tofu würfeln, in Öl kräftig anbraten, aus dem Topf nehmen, abkühlen lassen und dann mit Sesamöl beträufeln. Zwiebel würfeln in dem verbliebenem Öl andünsten, den Grünkohl dazu geben und kräftig anbraten, mit Brühe

ablöschen und zugedeckt köcheln lassen bis er gar ist. Creme Fraiche ins Gemüse einrühren, falls mehr Soße gewünscht noch mit etwas Gemüsebrühe auffüllen. Mit den Gewürzen abschmecken. Sesamsamen in einer trockenen Pfanne rösten, bis die Samen zu springen beginnen. Unter das Gemüse rühren. Dazu passt Bulgur, Hirse oder Quinoa u.a.

Mangold-Bataten-Tarte

1 Rolle Mürbeteig alternativ Blätterteig, 400 g Süßkartoffeln, 300 g Mangold, 160 g Sahne, 100 g Creme Fraiche, 100 g Ricotta oder Ziegenkäse, 2 Eier Größe M, 2 Zehen Knoblauch, 2 EL Pinienkerne, 2 EL Olivenöl, 1 Spritzer Zitronensaft, Rosmarin, Salz, Schwarzer Pfeffer, Muskat

Den Backofen auf vorheizen (Umluft 170 °C). Anschließend den Mürbeteig in eine gefettete Tarteform legen und dabei einen kleinen Rand formen. Den Teig ca. 20 Minuten im vorgeheizten Ofen blindbacken.

In der Zwischenzeit die Süßkartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden und zusammen mit 1 EL Olivenöl in einer Pfanne anbraten. Dabei mit Salz und Pfeffer sowie Rosmarin würzen.

Den Mangold waschen, putzen und in kleine feine Streifen schneiden. Danach die Knoblauchzehen zerdrücken und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl leicht anbraten. Die Mangoldstreifen dazu geben und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten. Anschließend die Süßkartoffeln, den Mangold und die Pinienkerne auf den gebackenen Mürbeteig geben. Eier, Sahne, Creme Fraiche, Salz, Pfeffer und etwas Muskat miteinander verrühren und über das Gemüse gießen. Zum Schluss noch den Ricotta auf der Füllung verteilen. Die Tarte auf der mittleren Schiene ca. 45 Minuten backen

Sellerieschnitzel mit Zitronensauce

1 Knolle Sellerie, 1/2 l Gemüsebrühe, 1-2 Eier, Paniermehl, 2 EL Butter, 2 EL Mehl, Süße Sahne n.B., 1 Zitrone

Sellerie waschen, schälen und in 2cm dicke Scheiben schneiden. In der Gemüsebrühe in 5-10 Minuten weich kochen, herausnehmen, abkühlen lassen und trocken tupfen. Eier mit etwas Salz und Pfeffer verrühren und jede Scheibe erst darin, dann in Paniermehl wenden. In einer

Pfanne mit etwas Öl beidseitig goldbraun braten und warm stellen.

Butter erhitzen, Mehl einrühren, kurz anschwitzen lassen und dann vorsichtig löffelweise mit der restlichen Gemüsebrühe zu einer Sauce rühren, Sahne zufügen und etwas einkochen lassen, mit Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Dazu passt Rosinenreis.

Produktinfo KW 2/19

Der milde Winter hat auch Vorteile. Im Freiland sind Feldsalat und Spinat, zwar langsam, aber immerhin noch gewachsen. Porree und Grünkohl stehen noch auf dem Acker und mit dem Lagergemüse (Rote Bete, Sellerie, Rettich, Zuckerhut und Wirsing) haben wir noch ein reichhaltiges Angebot aus eigenem Anbau.

Winterzeit ist natürlich auch Kohlzeit. In dieser Woche haben wir Grünkohl geerntet. Viele verbinden Grünkohl noch mit langen Kochzeiten und viel Arbeit.

In USA hat sich der Grünkohl seit einigen Jahren zum Trendgemüse entwickelt und wird vor allem als Salat, Smoothie und als Chips gegessen.

Wir haben eine Auswahl von Rezepten zusammengestellt, die Ihnen diesen Kohl schmackhaft machen sollen!

Vielen Dank für die vielen Weihnachts- und Neujahrswünsche! Wir haben uns sehr darüber gefreut.

Wer versehentlich kein **Weihnachtsgeschenk** (Kalender) erhalten hat, soll sich bitte bei uns melden!

Wir haben übrigens, wie immer, einige Fehler übersehen. Ein fürs Rheinland eigentlich nicht zu verzeihender Fehler: Karneval haben wir um eine Woche verschoben! Bitte korrigieren, sonst verpassen Sie den Karnevalszug!!

Viele Grüße von der Familie Apfelbacher und allen Mitarbeitern!