

### **Röstbrot mit Pastinaken - Knoblauchcreme**

200 g Pastinaken, 40 g Butter, 1 Knoblauchzehe, 40 g Käse, z.B. Roquefort oder kräftiger Bergkäse, Pfeffer, Muskat, Salz, 3-4 Scheiben Brot

Pastinaken schälen, würfeln und mit etwas Wasser im Kochtopf sehr weich garen. Mit der Gabel zerdrücken (stückiger) oder pürieren (feiner). In das noch warme Püree die Butter und die zerdrückte Knoblauchzehe einrühren. Abkühlen lassen.

Brot mit dem Püree bestreichen und zuletzt kleine Käsebröckchen darauf verteilen. Mit Roquefort wird es schnell sehr kräftig bis bitter, daher lieber weniger nehmen, bei milderer Käsesorten je nach Geschmack so viel, wie man mag. Mit Salz, Muskat und Pfeffer abschmecken. Im vorgeheizten Ofen bei 180-200 Grad ca. 10 min knusprig überbacken, bis der Käse verlaufen und das Brot gebräunt ist. Allein oder mit Suppe servieren!

### **Pastinakensalat**

2 EL Essig, 2 EL Orangensaft, 2 EL Öl, 100 ml Joghurt, 300 gr. Pastinaken, 1 Apfel, 50 g Walnüsse

Saucenzutaten verrühren. Pastinaken und Apfel grob reiben und mit der Sauce vermischen. Die Walnüsse grob hacken und über den Salat streuen.

### **Wiringsuppe mit Creme fraîche**

1 Wirsing, 100 g Zwiebeln, 30 g Butter, 200 g Kartoffeln, 1,5l Wasser, 125 g Crème fraîche, 3 El. Kräuter (Petersilie, Majoran, Schnittlauch, Liebstöckel), wenig Zitronensaft, weißer Pfeffer, Muskatnuss

Wirsing putzen und waschen. 1-2 zarte Blätter zum Garnieren beiseite legen. Wiringsblätter in grobe Streifen schneiden.

Zwiebeln grob würfeln und in Butter glasig braten, Kartoffeln in kleine Würfel schneiden und zu den Zwiebeln geben und unter Umwenden kurz anbraten.

Gut die Hälfte des Wassers dazu gießen und die Kartoffeln etwa 5 Minuten kochen lassen. Den Wirsing hinzufügen und etwa 12 Minuten kochen, bis das Gemüse weich ist. Dann alles mit dem Pürierstab im Topf fein pürieren. Das restliche Wasser dazu gießen, die Suppe heiss werden lassen. Crème fraîche und fein gehackte Kräuter unterrühren und die Suppe mit Zitronensaft, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Den zurückbehaltenen Wirsing in schmale Streifen schneiden und über die Suppe streuen.

### **Spinat mit Joghurt**

500 g Spinat, 1 Zwiebel, 3 Knoblauchzehen, 2 cm Ingwerwurzel, 2 EL. Butterschmalz, ( 1 TL. Koriandersamen), 2 Chilischoten; getrocknet, Salz, 1/2 TL. Currypulver, 1/2 TL Zucker, 150 g Joghurt, 2 EL Sesamsamen

Spinat putzen, waschen. Zwiebel halbiert, in Scheiben schneiden. Knoblauch und Ingwer feingehackt in Butterschmalz andünsten. Koriandersamen – kann man auch weg lassen - und Chilischoten im Mörser zerstoßen und mitdünsten.

Salz, Currypulver und Zucker hinzufügen. Wenn sich alles gut vermischt hat und intensiv duftet, die abgetropften Spinatblätter dazugeben und unter vorsichtigem Wenden zusammenfallen lassen. Dabei sollten sich die Blätter mit den Gewürzen innig verbinden. Zum Schluss Joghurt einrühren, das Gemüse auf einer Platte anrichten. Sesamsamen in der trockenen Pfanne golden rösten und über den Spinat streuen. Dazu passt Reis.

### **Rote Bete im Nußmantel (schmeckt Kindern)**

3 Rote Beten, 50gr Haselnußkerne, 1 Ei, Salz + schwarzer Pfeffer, 50gr Paniermehl, Öl oder Kokosfett

Rote Bete schälen oder abbürsten, gar kochen und in etwa 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Haselnußkerne fein reiben. Ei mit Salz und Pfeffer verquirlen. Paniermehl und die Nüsse vermischen. Die Roten Bete zuerst in dem Ei, anschließend in der Paniermehl-Nuß-Mischung wenden. Öl oder Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Scheiben darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten knusprig braten. Dazu passen Kartoffelpüree und ein Salat.

### **Fenchelrisotto**

1 Zwiebel, 2 El Butter, 350g Fenchel, 300g Reis, 1l Fleisch (od. Gemüse-)brühe, Pfeffer, Salz, 1 El Butter, 60g Parmesan

Zwiebel klein würfeln und in Butter andünsten. Fenchel putzen, klein schneiden und in zu der Zwiebel geben und anbräunen. Reis dazugeben und glasig dünsten, dann mit etwas der Brühe angießen. Unter ständigem Rühren gar kochen. Dabei immer genügend Flüssigkeit zugeben, aber auch nicht zuviel, damit der Reis körnig bleibt. Mit Pfeffer,

Salz abschmecken. Butter und Parmesan unterheben und kurz durchziehen lassen.

### **Produktinfo KW03/19**

Sie wundern sich sicher, dass wir momentan **wenig in Klappkisten** packen.

Leider kommen unsere Kisten bei vielen KundInnen nur sehr **unregelmäßig** zurück und unser Klapp-Kistenbestand ist in den letzten Monaten immer kleiner geworden.

Bitte sehen Sie in Garage, Garten, Kinderzimmer Speicher und Keller nach und geben uns alle Kisten zurück.

Erschwerend kommt hinzu, dass leider unsere bewährten Klappkisten wegen einer Produktionsumstellung nicht lieferbar sind.

**Wir müssen deshalb diese Woche auch noch zusätzlich starre Kisten kaufen um lieferfähig zu bleiben.**

**Wir bitten auch um Verständnis, dass wir zur Zeit per Mail KundInnen erinnern, wie viele Kisten noch bei Ihnen stehen.**

In dieser Woche haben wir die ersten **Tarocco** Orangen im Angebot. Sie sind Verwandte der Blutorange, sind aber nur sehr schwach rötlich gefärbt und mit nur einzelne Fasern. Sie wird deshalb auch als Halbblut-Orange bezeichnet.

Taroccos haben besonders zarte Trennhäute und sind in der Regel **deutlich süßer als normale Orangen** (eine Ausnahme sind die leckeren Washington Orangen, die es bei uns ind zwei bis drei Wochen gibt).

Von Theo Pütz gibt es jetzt und in den nächsten zwei Wochen noch einmal **Rosenkohl** satt. Wegen des heißen Sommers ist er aber viel schwieriger zu ernten als sonst und daher auch etwas teurer als im Vorjahr.

Von Volker Gauchel aus der Nähe von Aachen gibt es schönen **locker gewachsenen Winterwirsing**.

Übrigens: Wenn Sie vor dem Kochen die Blätter auseinandernehmen und die Mittelrippe entfernen, werden Sie mit viel kürzeren Garzeiten und einem köstlichen Aroma belohnt.

## ABO Gemüse Salat Obst

von 14.01.2019 bis 20.01.2019

### 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 - Consejo Regulador	<b>7,65 €/ kg</b>
386.....kg	<b>Bataten</b>	Spanien - kontr. Bio-Anbau	<b>4,20 €/ kg</b>
221.....St.	<b>Blumenkohl, St weiß</b>	Spanien - kontr	<b>4,40 €/ St.</b>
477.....kg	<b>Bratpaprika</b>	Spanien - kontr. Bio-Anbau	<b>11,50 €/ kg</b>
203.....kg	<b>Brokkoli</b>	Spanien - kontr. Bio-Anbau	<b>5,40 €/ kg</b>
295.....kg	<b>Chicoree</b>	Niederlande - SKAL	<b>7,65 €/ kg</b>
211.....Stück	<b>Chinakohl, Stück</b>	Spanien - kontr. Bio-	<b>2,45 €/ Stück</b>
292.....kg	<b>Feldsalat</b>	regional eig. Anbau - Bioland	<b>21,00 €/ kg</b>
580.....kg	<b>Fenchel</b>	Italien - ICEA	<b>4,10 €/ 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>4,10 €/ kg</b>
455.....Stück	<b>Gurke Schlangen</b>	Spanien - kontr. Bio	<b>1,70 €/ Stück</b>
565.....kg	<b>Ingwer</b>	Peru - kontr. Bio-Anbau	<b>8,90 €/ kg</b>
256.....Stück	<b>Knoblauch-KNOLLE</b>	Spanien - kontr. E	<b>9,50 €/ kg</b>
204.....Stk	<b>Kohlrabi Stück</b>	Spanien - kontr. Bio-An	<b>1,75 €/ Stk</b>
522.....Bund	<b>Koriander, Bund</b>	Italien - kontr. Bio-Anl	<b>1,99 €/ Bund</b>
540.....Stück	<b>Kresse Schale</b>	Deutschland - kontr. Bic	<b>0,85 €/ Stück</b>
502.....Stück	<b>Kürbis HOKKAIDO rot, St.</b>	Deutschlan	<b>2,95 €/ Stück</b>
507.....Stück	<b>Kürbis, Butternut, St</b>	Deutschland - E	<b>2,70 €/ Stück</b>
517.....kg	<b>Kurkuma frisch</b>	Peru - kontr. Bio-Anba	<b>12,90 €/ kg</b>
411.....kg	<b>Mangold, grün</b>	Italien - kontr. Bio-Anba	<b>4,40 €/ kg</b>
362.....kg	<b>Meerrettich, kg</b>	Deutschland - kontr. E	<b>14,99 €/ kg</b>
331.....kg	<b>Möhren</b>	Deutschland - Naturland	<b>3,40 €/ kg</b>
334.....kg	<b>Möhren Purple Haze</b>	Deutschland - E	<b>3,95 €/ kg</b>
	<i>rote Möhren</i>		
333.....kg	<b>Möhren, regionale ungewaschen</b>		<b>3,40 €/kg Dem</b>
473.....kg	<b>Paprika Ramiro rot</b>	Spanien - Demete	<b>7,65 €/ kg</b>
472.....kg	<b>Paprika rot</b>	Spanien - kontr. Bio-Anbau	<b>5,80 €/ kg</b>
476.....kg	<b>Paprika, gelb</b>	Spanien - kontr. Bio-Anb	<b>5,80 €/ kg</b>
337.....kg	<b>Pastinaken</b>	Niederlande - kontr. Bio-An	<b>4,75 €/ kg</b>
480.....kg	<b>Peperoni rot oder grün Kilo</b>	Spani	<b>11,90 €/kg Anbau</b>
533.....Bund	<b>Petersilie, Bund</b>	Italien - ICEA	<b>1,80 €/ Bund</b>
382.....kg	<b>Petersilienwurzel, kg</b>	Niederlande -	<b>6,50 €/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>4,50 €/ kg</b>
296.....kg	<b>Postelein</b>	Deutschland - Bioland	<b>19,00 €/ kg</b>
298.....kg	<b>Radicchio</b>	Italien - B.A.C.	<b>5,40 €/ kg</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>
350.....kg	<b>Rot-weiße Bete</b>	regional eig. Anbau - E	<b>3,20 €/ kg</b>
	<i>Besonders mild</i>		
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>3,20 €/ kg</b>
230.....Stück	<b>Rotkohl Stück ca 1kg</b>	regional - Biola	<b>2,70 €/ Stück</b>
267.....Stück	<b>Salat 1</b>	Frankreich - kontr. Bio-Anbau	<b>2,50 €/ Stück</b>
273.....Stück	<b>Salat Endivie</b>	Italien - ICEA	<b>3,15 €/ Stück</b>
287.....Stück	<b>Salat Zuckerhut</b>	regional eig. Anbau - l	<b>2,80 €/ Stück</b>
8037.....Stück	<b>Sauerkraut servierfertig 500gr</b>	Di	<b>2,70 €/ Stück</b>

222.....Stück	<b>SAUERKRAUTlose 500gr Pck</b>	Deuts	<b>4,90 €/ -kg er</b>
255.....kg	<b>Schalotten</b>	Niederlande - kontr. Bio-Anb	<b>7,90 €/ kg</b>
349.....kg	<b>Schwarzwurzeln</b>	Niederlande - kontr.	<b>5,15 €/ kg</b>
355.....kg	<b>Sellerie, kg</b>	regional eig. Anbau - Biolan	<b>3,30 €/ kg</b>
413.....kg	<b>Spinat</b>	regional eig. Anbau - Bioland	<b>4,50 €/ kg</b>
228.....Stk	<b>Spitzkohl, Stück</b>	Spanien - Consejo R	<b>3,40 €/ Stk</b>
357.....Stk	<b>Staudensellerie</b>	Spanien - kontr. Bio-f	<b>2,40 €/ Stk</b>
576.....Schale	<b>Suppengemüse</b>	regional eig. Anbau -	<b>2,50 €/ Schale</b>
460.....kg	<b>Tomaten</b>	Spanien - kontr. Bio-Anbau	<b>4,30 €/ 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-A	<b>4,95 €/ kg</b>
219.....Stück	<b>Weißkohl, St</b>	regional - Bioland	<b>3,00 €/ Stück</b>
217.....Stück	<b>Wirsing, Stück</b>	Deutschland - Bioland	<b>2,80 €/ Stück</b>
498.....kg	<b>Zucchini, Kilo</b>	Spanien - kontr. Bio-Anb	<b>5,15 €/ kg</b>
251.....kg	<b>Zwiebeln</b>	Deutschland - Naturland	<b>2,80 €/ 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>3,10 €/ 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>	Deutschlan	<b>3,50 €/ 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>4,90 €/ kg</b>
657.....kg	<b>Clementinen</b>	Spanien - kontr. Bio-Anb	<b>2,70 €/ 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>3,60 €/ 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-Anb	<b>2,15 €/ Stück</b>
652.....kg	<b>Grapefruit, kg</b>	Spanien - kontr. Bio-An	<b>3,65 €/ kg</b>
635.....Stück	<b>Kaki Stück</b>	Spanien - CAAE	<b>1,60 €/ Stück</b>
666.....kg	<b>Kiwi, Kilo</b>	Italien - kontr. Bio-Anbau	<b>3,65 €/ kg</b>
769.....Stk	<b>Kokosnuss</b>	Elfenbeinküste - Naturland	<b>2,50 €/ Stk</b>
752.....kg	<b>Limetten</b>	Peru - kontr. Bio-Anbau	<b>8,90 €/ kg</b>
673.....Stück	<b>Mango, Stück</b>	Peru - BCS	<b>1,90 €/ 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>3,20 €/ kg</b>
641.....kg	<b>Orangen, Tarocco</b>	Italien - BIOAGRIC	<b>3,50 €/ kg</b>
645.....Tüte	<b>Saftorangen, Beutel 3kg</b>	Italien - ICf	<b>5,99 €/ Tüte</b>
644.....kg	<b>Saftorangen, Kilo</b>	Spanien - kontr. Bio	<b>2,20 €/ 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>4,30 €/ kg</b>