

**Die Clementinen haben in dieser und letzter Woche eine sehr weiche, wellige Schale. Das ist nach unserer Beobachtung kein Verderb. Im Gegenteil die Früchte lassen sich sehr leicht schälen und sind süß, saftig und lecker.**

### Kartoffelgulasch mit Austernpilzen

3 Zwiebeln, 3 Zehen Knoblauch, 1 Paprikaschote, 200 g Austernpilze, 700 g Kartoffeln, 3 EL Öl, 3 EL Paprikapulver, edelsüß, 2 EL Tomatenmark, 1 EL Mehl, 3 EL Rotweinessig, 1 EL Majoran, 1 EL Kümmel, Salz, Pfeffer, ½ Liter Brühe, bei Bedarf auch mehr

Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen, die Zwiebeln grob hacken, den Knoblauch halbieren. Die beiden Paprikaschoten waschen und grob würfeln. Die Austernpilze putzen und in grobe Stücke schneiden. Ebenso die Kartoffeln. Öl erhitzen und die Zwiebeln darin bräunen. Die Kartoffeln dazugeben und ebenfalls bräunen. Das Paprikapulver darüber streuen und mit dem Tomatenmark kurz anrösten. Den Esslöffel Mehl unterrühren und mit dem Essig ablöschen. Mit der Gemüsebrühe aufgießen, die Knoblauchstücke dazugeben und mit Majoran, Kümmel, Salz und Pfeffer würzen. Ca. 10 Min köcheln lassen. Die Paprikastücke und die Austernpilze darunter mischen und in weiteren 15 Min. fertig garen. Gegebenenfalls mit Salz und Pfeffer nochmals abschmecken. Dazu schmecken Vollkornbrötchen oder Reis.

### Gebratene Austernpilze mit Nudeln

250 g Austernpilze, 1-2 Stangen Lauch, etwas Knoblauch, Öl/Butter, Petersilie, Pfeffer und Salz

Austernpilze putzen, und in Streifen schneiden. Lauch in streifen schneiden, Knoblauch hacken und beides in viel Butter oder Öl anbraten Pilze dazugeben und ebenfalls mit anbraten. Petersilie waschen, fein hacken und ebenfalls zu den Pilzen geben. Mit Salz und Pfeffer und frisch gekochte Nudeln nach Wahl direkt aus dem Kochwasser dazugeben und vermischen. Gerne mit viel Parmesan

### Mangoldsuppe mit Knoblauchcroutons

100g Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 3 EL Olivenöl, 4 Kartoffeln, 400g Mangold, 1/2 Glas Weißwein, 300ml Gemüsebrühe, 300ml Milch, Salz, Pfeffer, Muskatnuss,

einem Hauch Chili, Sahne, 1-2 EL Zitronensaft, 2 Scheiben Vollkornbrot, 2 Knoblauchzehen, 1 EL Olivenöl

Zwiebeln und Knoblauch fein hacken und in Öl anschwitzen. Kartoffeln in Stücke schneiden, zugeben und mitdünsten. Mangold waschen, putzen und in Streifen geschnitten zu den Kartoffeln geben. 1/2 Glas Weißwein angießen und fast verkochen lassen Mit Brühe und Milch aufgießen und 15 Minuten köcheln lassen. Suppe mit Gewürzen, Sahne und Zitronensaft abschmecken.

Brot kross tosten, abkühlen lassen und in kleine Würfel schneiden. Knoblauch fein hacken und in Öl in einer Pfanne kurz anrösten. Brotwürfel in dem Olivenöl schwenken und über die Suppe streuen.

### Mangold überbacken

800g Mangold, 150g Roquefort oder Gorgonzola, 150ml Sahne, 2 El Sonnenblumenkerne

Mangold putzen, Stiele und Blätter trennen, in Salzwasser Stiele ca. 8 Min, Blätter 2 Min. garen. Abtropfen und in eine gefettete Gratinform legen. Roquefort darüber bröseln, Sahne etwas salzen und pfeffern und über das Gemüse geben und mit Sonnenblumenkernen bestreuen. Bei 220°C ca. 15 bis 20 Min. überbacken. Dazu passt Reis.

### Radicchio mit Spaghetti (eignet sich auch wunderbar für Endiviensalat oder Zuckerhut)

300g Radicchiosalat, 2 Zwiebeln, 50g Speck, 40 g Butter, 2 EL Olivenöl, 500g Spaghetti, evtl 1 Chilischote, Salz, schw. Pfeffer aus der Mühle

Radicchio putzen, (halbieren) und in Streifen schneiden. Zwiebel würfeln. Nudelwasser aufsetzen. In einem großen Topf Butter und Öl heiß werden lassen. Zwiebeln und Speck zugeben und glasig braten, Chili dazu. Salatstreifen tropfnass hinein geben und darin unter Rühren zusammenfallen lassen Spaghetti im vorbereiteten gesalzenen Kochwasser garen; nach angegebener Kochzeit direkt aus dem Topf zum Gemüse geben. Mit schwarzem Pfeffer und evtl etwas Salz kräftig abschmecken. **Tip:** (Als Alternative zu Speck kann man von 2 frischen groben Bratwürsten die Haut entfernen, den Inhalt zu Kugeln formen und zusammen mit 1 TL Fenchelsaat und den Zwiebeln andünsten

### **Produktinfo KW04/19**

Ein Hoch auf die **Logistik** der Landlinie. Zur Zeit kommt ein **Großteil der Ware**, wie in jedem Winter aus **Südeuropa**. Regionale Versorgung mit Biolebensmitteln ist nur in sehr begrenztem Umfang möglich. Immer, wenn es hier langsam zu kalt wird und nichts mehr wächst, beginnt die Erntesaison in Spanien, Italien und Südfrankreich. Die Ware kommt mehrmals wöchentlich mit Lastern hier in der Region an. Dabei freut es uns, dass immer zwei Fahrer auf den Wagen eingesetzt sind. Letzte Woche hatte ein LKW einen kleinen Unfall, bei dem glücklicherweise niemand verletzt wurde. Trotzdem fehlte morgens ein wenig Ware, die wir für die Kisten benötigt hatten. Ein anderer Großhändler konnte uns aber kurzfristig aushelfen. Bei den Entfernungen und teilweise schlechten Wetterbedingungen ist es eine **beachtenswerte Leistung**, die von den **Mitarbeitern täglich erbracht** wird - und das fast immer unbeachtet von uns und unseren Kunden.

Ab dieser Woche gibt es wieder die von uns schon sehnsüchtig erwarteten **Washington Orangen** aus Sizilien. In den letzten Jahren zeigten sie sich immer besonders süß und saftig. In dieser Saison waren die Orangen aus Spanien ja bisher leider etwas zu säurelastig. Aber, kein Jahr ist wie das andere und im letzten Winter waren Orangen außergewöhnlich süß.

Aus der eigenen Landwirtschaft kommt der **letzte Zuckerhutsalat**. Danach ist erst einmal Schluß damit bis zum nächsten Jahr.

Auf die **Austernpilze**, die wir aus Italien bekommen möchte ich besonders hinweisen. Inzwischen haben die Produzenten umgestellt und die Ware wird in der Regel nur noch in **Holzschalen statt Plastik** ausgeliefert. Ein optisches "Problem" bleibt allerdings trotzdem. Die Pilze wachsen nach der Ernte weiter und bilden gelegentlich auf der eigenen Oberfläche ein **feines Pilzmycel**, das leider immer wieder von Kunden mit **Schimmel verwechselt** wird. Seien Sie versichert, dass die Pilze wirklich einwandfrei und sehr lecker sind.

## ABO Gemüse Salat Obst

von 21.01.2019 bis 27.01.2019

### 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

8036.....Stück	<b>Apfel-Rotkohl servierfertig</b>	Deuts	<b>2,60 €/Stück</b>
451.....kg	<b>Auberginen</b>	Spanien - kontr. Bio-Anbau	<b>9,90 €/ kg</b>
396.....Stück	<b>Austernpilze 250g Schale</b>	Italien - k	<b>2,80 €/Stück</b>
452.....kg	<b>Avocado</b> , Spanien - Consejo Regulador		<b>7,20 €/ kg</b>
386.....kg	<b>Bataten</b>	Spanien - kontr. Bio-Anbau	<b>3,99 €/ kg</b>
221.....St.	<b>Blumenkohl, St weiß eher klein</b>	€ St. Bio-A	<b>5,40 €/St.</b>
477.....kg	<b>Bratpaprika</b>	Spanien - kontr. Bio-Anbau	<b>11,50 €/ kg</b>
203.....kg	<b>Brokkoli</b>	Spanien - Consejo Regulador d	<b>6,20 €/ kg</b>
295.....kg	<b>Chicoree</b>	Niederlande - SKAL	<b>7,65 €/ kg</b>
211.....Stück	<b>Chinakohl, Stück</b>	Niederlande - Deme	<b>3,15 €/Stück</b>
292.....kg	<b>Feldsalat</b>	regional eig. Anbau - Bioland	<b>21,00 €/ kg</b>
580.....kg	<b>Fenchel</b>	Italien - ICEA	<b>5,60 €/ 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>1,99 €/ Stück</b>
565.....kg	<b>Ingwer</b>	Peru - kontr. Bio-Anbau	<b>9,90 €/ 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>2,90 €/ 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>
412.....kg	<b>Mangold, bunt</b>	Italien - kontr. Bio-Anba	<b>5,10 €/ 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>	3,40 €/kg Dem	
473.....kg	<b>Paprika Ramiro rot</b>	Spanien - Consejo	<b>7,20 €/ kg</b>
472.....kg	<b>Paprika rot</b>	Spanien - Consejo Regulad	<b>6,65 €/ kg</b>
476.....kg	<b>Paprika, gelb</b>	Spanien - kontr. Bio-Anba	<b>7,20 €/ kg</b>
337.....kg	<b>Pastinaken</b>	Niederlande - kontr. Bio-Ant	<b>4,75 €/ kg</b>
480.....kg	<b>Peperoni rot oder grün Kilo</b>	Spani	<b>11,90 €/kg</b>
533.....Bund	<b>Petersilie, Bund</b>	Italien - ICEA	<b>1,95 €/ Bund</b>
382.....kg	<b>Petersilienwurzel, kg</b>	Niederlande -	<b>6,50 €/kg</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>	regional eig. Anbau - Biolar	<b>4,75 €/ kg</b>
296.....kg	<b>Postelein</b>	Niederlande - SKAL	<b>18,00 €/ kg</b>
298.....kg	<b>Radicchio</b>	Italien - B.A.C.	<b>5,30 €/ 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>
351.....Stück	<b>Rote Bete Vakuum 500gr</b>	Niederlan	<b>2,70 €/Stück</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>3,10 €/ Stück</b>
267.....Stück	<b>Salat 1</b>	Frankreich - kontr. Bio-Anbau	<b>2,70 €/ Stück</b>
273.....Stück	<b>Salat Endivie</b>	Italien - ICEA	<b>3,35 €/ Stück</b>
287.....Stück	<b>Salat Zuckerhut</b>	regional eig. Anbau - l	<b>2,80 €/ Stück</b>

8037.....Stück	<b>Sauerkraut servierfertig 500gr</b>	De	<b>2,70 €/ Stück</b>
222.....Stück	<b>SAUERKRAUTlose 500gr Pck</b>	Deuts	<b>4,90 €/kg</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>5,20 €/ 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>2,20 €/ 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>4,60 €/ kg</b>
465.....Stück	<b>Tomaten, Cherry-Strauch 250gr</b>	€	<b>1,95 €/Stück</b>
384.....kg	<b>Topinambur</b>	Deutschland - Demeter	<b>6,50 €/ kg</b>
219.....Stück	<b>Weißkohl, St</b>	regional - Bioland	<b>3,00 €/ Stück</b>
217.....Stück	<b>Wirsing, Stück</b>	Niederlande - SKAL	<b>3,15 €/ Stück</b>
498.....kg	<b>Zucchini, Kilo</b>	Italien - kontr. Bio-Anbau	<b>7,50 €/ kg</b>
251.....kg	<b>Zwiebeln</b>	Deutschland - Naturland	<b>2,85 €/ 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>	regional - Bi	<b>3,50 €/ kg</b>
606.....kg	<b>Äpfel Topaz</b>	regional - Bioland	<b>3,50 €/ kg</b>
607.....Tüte	<b>Äpfel Topaz, 3kg Beutel</b>	regional - B	<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>	Niederlande - SKA	<b>5,40 €/ kg</b>
657.....kg	<b>Clementinen</b>	Spanien - kontr. Bio-Anba	<b>3,00 €/ 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-Anba	<b>2,15 €/ Stück</b>
652.....kg	<b>Grapefruit, kg</b>	Spanien - CAAE	<b>3,60 €/ kg</b>
635.....Stück	<b>Kaki Stück</b>	Spanien - kontr. Bio-Anbau	<b>1,80 €/ Stück</b>
666.....kg	<b>Kiwi, Kilo</b>	Italien - kontr. Bio-Anbau	<b>3,20 €/ kg</b>
769.....Stk	<b>Kokosnuss</b>	Elfenbeinküste - Naturland	<b>2,50 €/ Stk</b>
752.....kg	<b>Limetten</b>	Mexico - kontr. Bio-Anbau	<b>9,90 €/ kg</b>
673.....Stück	<b>Mango, Stück</b>	Peru - kontr. Bio-Anbau	<b>2,30 €/ Stück</b>
764.....Stück	<b>Maronen gegart 200gr</b>	Frankreich - l	<b>6,50 €/Stück</b>
640.....kg	<b>Orangen</b>	Italien - B.A.C.	<b>3,35 €/ 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>