

## Linsenreis mit gedünstetem Porree

1 kleine Zwiebel, 1 Teel. Butter, 100 g Naturlangkornreis, 100 g braune Linsen, 500 ml Gemüsebrühe, 500 g Porree, Olivenöl, Creme fraiche, Salz, Pfeffer

Zwiebel schälen und hacken. Butter erhitzen und die Zwiebel darin glasig braten. Reis, Linsen und Gemüsebrühe hinzufügen, einmal aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze in etwa 45 Minuten garen, bis der Reis und die Linsen gerade eben weich sind. Porree putzen und in Ringe schneiden. Öl in einem großen Topf erhitzen und den Porree darin unter gelegentlichem Umrühren ca. 10-15 Minuten bei milder Hitze dünsten. Creme Fraiche dazugeben und mit Salz + Pfeffer abschmecken.

## Spagetti mit Lauchsauce

500 g Porree (Lauch), 1 Bund frische Petersilie, 60 g mageren Speck, 1 EL Olivenöl, 1 Knoblauchzehe, 150 ml Weißwein, 150 ml Gemüsebrühe, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, 400 g Spagetti, 40 g Parmesan, frisch gerieben

Porree putzen, gut waschen und in feine Ringe schneiden. Petersilie waschen, trocknen, hacken. Speck klein würfeln und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze anbraten, dann Lauch und Öl dazugeben, einige Minuten mitdünsten. Knoblauch dazupressen. Mit Wein und Brühe ablöschen, mit Salz + Pfeffer abschmecken. Zugedeckt bei schwacher Hitze weitere 3 Minuten dünsten, dann Petersilie dazumischen. Nudeln bissfest garen. Fertige Nudeln abtropfen lassen, mit der Porreesauce vermischen, Parmesan darüber streuen und sofort servieren.

Dazu passt: ein bunter Salat!!

## Weißkohl 'asiatisch'

1 kleiner Weißkohl, 1 Zwiebel, 1 Zehe Knoblauch, 1-2 cm Ingwer, 1 rote Paprika, 1 TL Öl, 1 Prise Cayenne, 1/2 Tasse Wasser, 1 EL Essig, Sojasauce, Curry + Koriander, Salz, Pfeffer und etwas Zucker

Weißkohl putzen und in Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. Ingwer schälen und reiben bzw. in einem Mörser zermahlen. Paprika fein würfeln. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Cayenne (oder mehr) darin anschwitzen. Kohl + Paprika dazu geben + leicht anbraten. Mit Wasser und Essig ablöschen. Mit Sojasauce, Curry + Koriander würzen. Sanft gar schmoren lassen, zum Schluss mit Salz und Pfeffer und etwas Zucker abschmecken. Passt gut zu Reis und Nudeln.

## Topinambur-Möhren-Suppe

500 g Topinambur, 400g Möhren, 1 Stange Porree, 1 große Zwiebel, 2 Zehen Knoblauch, 2 cm Ingwer, 1,5 L Gemüsebrühe, 1 Becher Schlagsahne, 1 Msp. Cayennepfeffer, 1 Bund Petersilie, etwas Crème fraîche, Salz und Pfeffer aus der Mühle, Öl zum Anschwitzen

Alle Zutaten klein schneiden bzw. würfeln. Das Öl in einem großen Topf heiß werden lassen und die Zwiebel darin glasig anschwitzen. Die Topinambur, die Möhren, den Porree sowie den Knoblauch und den Ingwer dazugeben und alles gleichmäßig anschwitzen. Nun mit der Gemüsebrühe aufgießen und einige Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Alle Gewürze sowie die Petersilie zugeben und anschließend die Schlagsahne unterrühren. Zum Schluss alles mit dem Pürierstab zerkleinern und verrühren. Wer mag, kann 1 Löffel Creme fraîche auf die Suppe geben.

## \* Weißkohlbratlinge

400g Weißkohl, 150g Dinkelvollkornmehl, 200g Sahne, 1 TL Salz, etw. Muskat

Kohl sehr fein raspeln und aus Mehl, Sahne + Salz, sowie etw. Muskat einen fast festen Teig zubereiten (ggf. mit der Mehlmenge variieren) und 20 Min. quellen lassen. Die feine Raspel des Kohls ist Voraussetzung für eine gute Teigverbindung. Aus dem Teig (evtl. mit nassen Händen) Bratlinge formen und in heißem Fett ausbacken.

## Geschmorter Rosenkohl

1kg Rosenkohl, 125g Butter, 1 TL Salz, 1/2 TL Pfeffer, 4 EL Zitronensaft

Rosenkohl putzen, waschen und abtropfen lassen, in einen schweren Schmortopf mit gut schließendem Deckel. Mit Butter in Stücken belegen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft bestreuen. Bei 180°C 25 bis 35 Min. schmoren, bis der Rosenkohl gar ist. ca. alle 10 Min. umdrehen, damit er nicht ansetzt.

## \*Chili-Rosenkohl

1kg Rosenkohl, 1 Prise Zucker, 2 Chilischoten, 4 Knoblauchzehen, 3 EL Butter

Rosenkohl putzen und halbieren. Rosenkohl in sprudelndem Salzwasser mit Zucker ca. 2 Min. bissfest kochen und abgießen. Chilischoten fein schneiden, bei Bedarf, die Kernchen entfernen. Knoblauch in feine Scheiben schneiden.

Butter erhitzen und Knoblauch, Chili und Rosenkohl darin ein paar Minuten anbraten. Mit Salz würzen und als Vorspeise servieren. Oder mit Röstkartoffeln als Hauptmahlzeit.

## Hustensaft aus Winterrettich

Viele Großmütter erzählen:  
200 g Rettich, 3 Eßl. flüssiger Honig

Rettich in dünne Scheiben schneiden + diese im Wechsel mit Honig in eine Schüssel schichten. Zugedeckt mindestens 8 bis 10 Stunden ziehen lassen. Den Saft, der sich gebildet hat, über ca. 24 Stunden verteilt einnehmen. Danach den Saft wieder frisch zubereiten. Wirksam bei Husten, Hals- und Brustverschleimung.

## Produktinfo KW05/19:

**Frost, Kälte und Schnee** prägen das Wetter zur Zeit. Deswegen kommt die **Ernte in der Region** schlagartig zum Erliegen. Feldsalat und Spinat, die vor kurzem noch zur reichlich Verfügung standen sind nicht mehr erreichbar. **Gefroren lässt sich nichts ernten.** Der **Porree** der noch in Menge auf dem Acker steht, ist im Boden festgefroren und lässt sich nicht ziehen. Da bleiben regional nur noch schon geerntete und **eingelagerte Gemüse wie Sellerie, Rote Bete und Rettich.** Nur dem **Rosenkohl** macht mäßiger Frost nichts. Im Gegenteil, er wird sogar besser. Allerdings zeigen sich die Folgen des heißen Sommers und es gibt längst nicht so viel wie sonst. Eine **Kältewelle in Spanien, Südfrankreich und Italien** hat dazu geführt, dass Feldfrüchte langsamer wachsen als gewohnt. So wird auf einmal das **Angebot knapp** und die Preise werden in den nächsten Wochen leider voraussichtlich steigen. Wir geben uns aber Mühe, die Kisten trotzdem so abwechslungsreich wie möglich zu gestalten. Unsere langen und gewachsenen Beziehungen zu Großhändlern in der Region und deren langjährigen Vertragspartnern helfen dabei.

## ABO Gemüse Salat Obst

von 28.01.2019 bis 03.02.2019

### 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>	Deutsc	<b>2,60 €/Stück</b>
290.....kg	<b>Asia Mix - Japanese Green</b>	Deutsc	<b>17,70 €/kg</b>
451.....kg	<b>Auberginen</b>	Spanien - Ecocert	<b>9,90 €/ kg</b>
452.....kg	<b>Avocado</b>	Spanien - kontr. Bio-Anbau	<b>6,90 €/ 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>	I	<b>5,50 €/St.</b>
477.....kg	<b>Bratpaprika</b>	Spanien - kontr. Bio-Anbau	<b>14,50 €/ 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>
580.....kg	<b>Fenchel</b>	Italien - ICEA	<b>5,50 €/ 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>2,40 €/ 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>6,25 €/ kg</b>
411.....kg	<b>Mangold, grün</b>	Italien - kontr. Bio-Anba	<b>4,75 €/ 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</b>
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-Anb	<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>	Deutschland - Bioland	<b>4,90 €/ 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>3,30 €/ 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>2,99 €/ Stück</b>
273.....Stück	<b>Salat Endivie</b>	Italien - ICEA	<b>3,40 €/ 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</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>3,45 €/ kg</b>
228.....Stk	<b>Spitzkohl, Stück</b>	Spanien - Consejo R	<b>3,20 €/ Stk</b>
357.....Stk	<b>Staudensellerie</b>	Spanien - kontr. Bio-A	<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>5,40 €/ kg</b>
465.....Stück	<b>Tomaten, Cherry-Strauch 250gr</b>		<b>1,99 €/Stück</b>
384.....kg	<b>Topinambur</b>	Niederlande - kontr. Bio-A	<b>4,50 €/ kg</b>
219.....Stück	<b>Weißkohl, St</b>	regional - Bioland	<b>3,10 €/ Stück</b>
217.....Stück	<b>Wirsing, Stück</b>	Frankreich - SKAL	<b>3,99 €/ Stück</b>
498.....kg	<b>Zucchini, Kilo</b>	Spanien - kontr. Bio-Anb	<b>9,90 €/ 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>5,65 €/ kg</b>
646.....kg	<b>Blutorangen, Kilo</b>	Italien - ICEA	<b>3,30 €/ kg</b>
657.....kg	<b>Clementinen</b>	Spanien - kontr. Bio-Anb	<b>3,35 €/ 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>	Italien - ICEA	<b>3,60 €/ kg</b>
666.....kg	<b>Kiwi, Kilo</b>	Italien - kontr. Bio-Anbau	<b>3,70 €/ kg</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>2,35 €/ 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 - ICEA	<b>3,30 €/ kg</b>
645.....Tüte	<b>Saftorangen, Beutel 3kg</b>	Italien - ICEA	<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>