



Käse der Woche KW 07 (11.02. – 17.02.) Ribeaupierre

Sahnig-milder Schnittkäse mit würzigen Rotkulturen. Niederlande. 50% Fett i. Tr., Rinde nicht verzehrbar. Zutaten: MILCH, Salz, mikrob. Lab, Milchsäurebakterien

Stück ca. 250g, € 2,09 / 100g, Art.-Nr. 3575

Süßkartoffel - Auflauf

3 mittelgroße Kartoffeln, 3 mittelgroße Bataten, 1-2 Paprika, 1 Zwiebel, ½ Knolle Knoblauch, Pfeffer, 5 EL Olivenöl, 100g Reibekäse

Backofen auf 200 Grad vorheizen. Kartoffeln in etwa 2,5-cm-große und Süßkartoffeln in 4-cm-dicke Würfel schneiden. Süßkartoffeln sind schneller gar als die Kartoffeln. Paprika würfeln. Zwiebel in Ringe schneiden und Knoblauch nur schälen. Gemüse, Zwiebel und Knoblauch in eine große, flache Auflaufform geben und pfeffern, nicht salzen. Mit dem Öl vermischen. 45 Minuten backen, bis das Gemüse leicht bräunt und die Kartoffeln und Süßkartoffeln weich sind. Käse darauf verteilen, Ofen auf höchste Stufe oder Grill einschalten und etwa 5-10 Minuten weitergaren, bis der Käse bräunt und blasen wirft.

Salat lauwarm mit Cime di Rapa

1 (Blut)orange, etwas Orangenabrieb, 1 Schalotte, 3 EL Olivenöl, 1 TL Zitrone, frisch gepresst, 2-3 EL weißer Balsamessig, Salz, Pfeffer, 1 Bund Cime di Rapa (ca. 350 g)

Blutorange waschen und Schale reiben (ca. 1 TL). Orange danach fein filetieren und würfeln, dabei den Saft auffangen. Schalotte in feinsten Würfelchen schneiden. Öl, Zitronensaft, Essig, Salz und Pfeffer zu einer Vinaigrette verrühren. Eine halbe Stunde ziehen lassen. Cime di Rapa putzen, in kochendem Salzwasser kurz (2 Min.) blanchieren, in einem Sieb abtropfen lassen und noch warm mit der Vinaigrette mischen. Evtl. schneidet man die dickeren Stängel ab und blanchiert sie etwas länger als die zarten Blätter.

Pasta mit Cime di Rapa (3-4 Personen)

500 Nudeln, 0,4kg Cime Di Rapa, Olivenöl, 1 Peperoni, 1 Knoblauchzehe, 150 g (Schafs)Käse, Olivenöl, Salz und Pfeffer

Nudeln al dente kochen. In den letzten 3 Minuten. Cime Di Rapa gewaschen und fein gehackt mit in den Topf geben, alles abschütten. einen ordentlichen Schuss Öl erhitzen, Peperoni fein gehackt und Knoblauchzehe fein gehackt darin anbraten, die Pasta-rapa-Mischung mit hinein geben und kurz mit braten. Auf Tellern verteilen und mit Käse fein gewürfelt Öl, Salz + Pfeffer bestreut servieren.

Gebackener Butternutkürbis

3 Knoblauchzehen, 1 Butternusskürbis, 4 EL Pflanzenöl, ½ TL Rosmarin, gemahlen, Salz und Pfeffer

Die Kürbisenden abschneiden, den Kürbis längs halbieren und die Kerne entfernen. Das Kürbisfleisch gitterförmig einschneiden.

2 der Knoblauchzehen in Scheiben schneiden und die Scheiben im ausgehöhlten Teil auslegen. Die dritte Zehe fein hacken und mit Öl, Rosmarin, Salz und Pfeffer mischen. Die Kürbishälften damit bestreichen und bei 200 °C (Ober-/Unterhitze) 40 - 50 Minuten auf der mittleren Schiene backen. Das Öl, das sich im ausgehöhlten Teil sammelt, alle 20 Minuten neu auf dem Kürbis verstreichen.

Ofengeröstete Möhren

800 g Möhren, 2 TL Koriander, 2 TL (Szechuan)Pfeffer, 2 TL Currypulver, ½ TL Salz, 2 Knoblauchzehen, 40 ml Olivenöl

Die Möhren gut waschen. Dann mit Schale der Länge nach halbieren.

Nun Knoblauch, Koriander und Pfeffer im Mörser zerstoßen und mit den anderen Gewürzen zu den Möhren geben. Olivenöl darüber gießen und gut vermischen.

Möhren in eine feuerfeste Form geben und bei 230 °C 25 Minuten im Backofen rösten.

Wirsing-Pfanne mit Kartoffeln 2 Pers.

etwas Öl, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 Stück Ingwer, etwa walnussgroß, ½ TL Kräuter der Provence, 500 g Wirsing, 500 ml Gemüsebrühe, 500 g Kartoffeln, Salz und Pfeffer,

Die Kartoffeln gut waschen und in der Schale gar kochen. Auskühlen lassen.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Dann Knoblauch und Ingwer schälen und sehr fein hacken.

Das Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen und zuerst die Zwiebeln darin glasig anschwitzen. Knoblauch und Ingwer dazugeben und kräftig mit Pfeffer und den zerriebenen Kräutern würzen. Den Wirsing putzen, in Streifen schneiden, dazugeben und mit Gemüsebrühe bedecken. Ca. 10 - 15 Minuten köcheln lassen, bis auch die groben Wirsingteile ausreichend weich sind. Die Kartoffeln geschält oder

ungeschält in grobe Würfel schneiden und hinzufügen. Noch ca. 5 Minuten oder bis die Kartoffeln gar sind bei kleiner Hitze erwärmen und abschließend mit Salz oder Gemüsebrühe abschmecken. Heiß servieren.

Produktinfo KW 6

Die große kölsche Schneekatastrophe von 2019. In der letzten Woche haben (mal wieder) 10-15cm **Schnee** gereicht um den **Verkehr** in und um Köln praktisch **zum Erliegen zu bringen**. Wir kamen mit unseren Fahrzeugen trotzdem ganz gut durch und mussten nur eine Tour auf der **Schääl Sick** abbrechen, weil es einfach zu langsam voranging und es dem Fahrer zu gefährlich wurde. Die Kisten haben wir dann am Samstag nachgeliefert.

Die Wettersituation in Südeuropa ist nach wie vor angespannt und viele Gemüse und Salate wachsen zurzeit nur zögerlich. Wir sind froh, dass wir eigenen **Posteleinsalat**, unbeeindruckt von Schnee und Eis, aus dem Folienhaus ernten können. Ursprünglich hatten wir für diese Woche in allen Kisten **Radieschen** geplant, die uns wieder abgesagt wurden. Im Anbaugebiet hatte es stark geschneit.

Aus Italien bekommen wir endlich **Cime di Rapa**, den Stängelkohl, den es leider nur sehr selten gibt. Cime ist eine hochwachsende Pflanze, mit langen Blättern, die später brokkoli-ähnliche Blüten bildet, die schließlich gelbe Blüten zeigen. In allen Wachstumsphasen kann der Kohl mit "Stumpf und Stiel" zubereitet und gegessen werden. Er eignet sich **für Suppen und als Gemüse**. Besonders gerne wird er in seiner Heimat Apulien angebraten und mit **Pasta** gemischt verzehrt. Die **Bataten** in der Kiste lassen sich übrigens auch gut wie **Ofenkartoffeln** zubereiten. Die Schale lässt sich anschließend gut abschleifen und gibt das köstlich-cremige Innere frei.

ALLE ÄNDERUNGEN; URLAUBSANGABEN usw. IMMER BIS 2 TAGE VOR DEM LIEFERTERMIN BIS 12:00 UHR; TEL: 02222-927 1616;

FAX: 02222-927 1617; EMAIL: hof@bioland-apfelbacher.de

ABO Gemüse Salat Obst

von 04.02.2019 bis 10.02.2019

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

Gemüse

8036.....Stück	Apfel-Rotkohl servierfertig	Deutsc	2,60 €/Stück
290.....kg	Asia Mix - Japanese Green	Deutsc	19,50 €/kg
451.....kg	Auberginen	Spanien - Ecocert	9,90 €/ kg
452.....kg	Avocado	Spanien - kontr. Bio-Anbau	7,50 €/ kg
386.....kg	Bataten	Spanien - kontr. Bio-Anbau	3,90 €/ kg
221.....St.	Blumenkohl, St weiß eher klein	F	4,40 €/St.
477.....kg	Bratpaprika	Spanien - kontr. Bio-Anbau	14,50 €/ kg
203.....kg	Brokkoli	Spanien - Consejo Regulador d	6,40 €/ kg
295.....kg	Chicoree	Niederlande - SKAL	7,65 €/ kg
211.....Stück	Chinakohl, Stück	Niederlande - Deme	2,70 €/Stück
213.....kg	Cime di Rapa	Italien - ICEA	6,20 €/ kg
580.....kg	Fenchel	Italien - ICEA	5,99 €/ 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	1,99 €/ Stück
565.....kg	Ingwer	Peru - kontr. Bio-Anbau	12,50 €/ kg
256.....Stück	Knoblauch-KNOLLE	Spanien - kontr. E	9,50 €/ kg
204.....Stk	Kohlrabi Stück	Spanien - kontr. Bio-An	1,85 €/ 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	2,99 €/ Stück
507.....Stück	Kürbis, Butternut, Mini St	Niederlan	1,75 €/ Stück
517.....kg	Kurkuma frisch	Peru - kontr. Bio-Anba	12,90 €/ kg
412.....kg	Mangold, bunt	Italien - kontr. Bio-Anba	6,25 €/ kg
411.....kg	Mangold, grün	Italien - kontr. Bio-Anba	4,95 €/ kg
331.....kg	Möhren	Deutschland - Naturland	3,40 €/ kg
334.....kg	Möhren Purple Haze	Deutschland - E	3,95 €/ kg
	<i>rote Möhren</i>		
333.....kg	Möhren, regionale ungewaschen		3,40 €/kg
473.....kg	Paprika Ramiro rot	Spanien - Consejo	7,20 €/ kg
472.....kg	Paprika rot	Italien - Consejo Regulador	5,50 €/ kg
476.....kg	Paprika, gelb	Spanien - kontr. Bio-Anba	7,95 €/ kg
337.....kg	Pastinaken	Niederlande - kontr. Bio-An	4,75 €/ kg
480.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo	Spani	11,90 €/kg
533.....Bund	Petersilie, Bund	Italien - ICEA	1,95 €/ 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
390.....kg	Pilze Steinchampignons	Deutschlan	11,90 €/ kg
260.....kg	Porree, Kilo	Deutschland - Bioland	5,85 €/ kg
296.....kg	Postelein	Deutschland - Demeter	18,50 €/ kg
298.....kg	Radicchio	Italien - B.A.C.	5,85 €/ kg
346.....kg	Rettich schwarz	regional eig. Anbau -	3,30 €/ kg
541.....Stück	Rettichkresse, rot	Deutschland - kon	1,30 €/Stück
207.....kg	Rosenkohl	regional - Bioland	5,65 €/ kg
351.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr	Niederlan	2,70 €/Stück
340.....kg	Rote Bete, Kilo	regional - Bioland	3,20 €/ kg
230.....Stück	Rotkohl Stück ca 1kg	Belgien - kontr.	2,95 €/ Stück
267.....Stück	Salat 1	Frankreich - kontr. Bio-Anbau	2,50 €/ Stück
273.....Stück	Salat Endivie	Italien - ICEA	3,40 €/ Stück
8037.....Stück	Sauerkraut servierfertig 500gr	D	2,70 €/ Stück
222.....Stück	SAUERKRAUTlose 500gr Pck	Deuts	4,90 €/Pck

255.....kg	Schalotten	Niederlande - kontr. Bio-Anb	7,90 €/ kg
349.....kg	Schwarzwurzeln	Niederlande - kontr.	5,15 €/ kg
355.....kg	Sellerie, kg	regional eig. Anbau - Biolan	3,45 €/ kg
228.....Stk	Spitzkohl, Stück	Spanien - Consejo R	3,35 €/ Stk
357.....Stk	Staudensellerie	Spanien - kontr. Bio-A	2,39 €/ Stk
576.....Schale	Suppengemüse	regional eig. Anbau -	2,50 €/ Schale
460.....kg	Tomaten	Italien - Demeter	5,40 €/ kg
465.....Stück	Tomaten, Cherry-Strauch 250gr		2,20 €/Stück
384.....kg	Topinambur	Niederlande - kontr. Bio-A	4,95 €/ kg
219.....Stück	Weißkohl, St	Deutschland - Bioland	3,40 €/ Stück
217.....Stück	Wirsing, Stück	Frankreich - SKAL	4,40 €/ Stück
498.....kg	Zucchini, Kilo	Spanien - kontr. Bio-Anb	9,90 €/ kg
251.....kg	Zwiebeln	Deutschland - Naturland	2,90 €/ kg
253.....kg	Zwiebeln, rot	Niederlande - kontr. Bio-	3,40 €/ kg

Obst

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, 3kg Beutel	regional - B	9,50 €/ Tüte
637.....kg	Bananen, Kilo	Dominikanische Republik	3,10 €/ kg
621.....kg	Birnen, div. Sorten	Niederlande - SKA	5,65 €/ kg
646.....kg	Blutorangen, Kilo	Italien - ICEA	3,30 €/ kg
657.....kg	Clementinen	Spanien - kontr. Bio-Anba	3,45 €/ kg
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-Anb	2,15 €/ Stück
652.....kg	Grapfruit, kg	Italien - ICEA	3,60 €/ kg
666.....kg	Kiwi, Kilo	Italien - kontr. Bio-Anbau	3,10 €/ kg
752.....kg	Limetten	Mexico - kontr. Bio-Anbau	9,90 €/ kg
673.....Stück	Mango, Stück	Peru - BCS	1,90 €/ Stück
764.....Stück	Maronen gegart 200gr	Frankreich - l	6,50 €/Stück
640.....kg	Orangen	Italien - B.A.C.	3,35 €/ kg
641.....kg	Orangen, Tarocco	Italien - ICEA	3,30 €/ kg
645.....Tüte	Saftorangen, Beutel 3kg	Italien - IC	5,99 €/ Tüte
644.....kg	Saftorangen, Kilo	Spanien - kontr. Bio	2,20 €/ kg
768.....kg	Walnüsse, frisch	Frankreich - kontr. B	12,99 €/ kg
750.....kg	Zitronen	Spanien - kontr. Bio-Anbau	4,20 €/ kg