

### Gebratener Chicoree mit Aceto balsamico

4 Chicorée, 1 EL Aceto balsamico, Salz + Pfeffer, 2 EL Wasser, 2 EL Olivenöl

Chicoree putzen, vierteln. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Chicoree von jeder Seite leicht anbraten und mit dem Balsamico und dem Wasser ablöschen, dann etwas salzen + pfeffern. Wenn der Chicoree von allen Seiten schön bräunlich ist, mit etwas Petersilie bestreut zu Reis oder Baguette servieren.

### Wirsing-Pfannkuchen

1-2 Knoblauchzehen, etwas Olivenöl, ½ Wirsing, 400g Mehl, 500ml Milch, 6 Eier, 6 EL geriebener Käsereste oder Parmesan, Salz + Pfeffer, Öl zum Braten.

Knoblauch hacken und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl schmoren. Wirsing waschen und in sehr kleine Streifen schneiden und tropfnass dazugeben. Hitze absenken und einige Minuten schmoren lassen, erkalten lassen! In der Zwischenzeit Mehl, Milch, Eier, Käse und Salz + Pfeffer zu einem glatten geschmeidigen Teig verrühren; das erkaltete Wirsing-gemüse untermischen und noch mal kurz quellen lassen. Teig nochmals gut durchrühren und kleine Pfannkuchen bei mittlerer Hitze goldbraun backen, nach ca. 1-2 Min. wenden. Schmeckt auch kalt sehr gut und wird von Kindern geliebt. Dazu passt eine Joghurt-Knoblauchsauce + Salat

### Porree-Creme-Suppe

0,4 kg Porree, 2 EL Butter, 0,5 l Brühe, 4 EL Sahne, 1 TL Speisestärke, 1 Eigelb

Porree in Streifen schneiden. In einem Topf in der Butter 5 Minuten andünsten. Brühe zufügen und alles 15 Minuten kochen lassen. Dann Sahne, Stärke und Eigelb verrühren, die Suppe vom Herd nehmen und mit der angerührten Speisestärke binden. Unter Rühren noch einmal kurz aufkochen lassen

### Petersilienwurzelpüree

400g Petersilienwurzel, Salz, Butter

Petersilienwurzel mit der Gemüsebürste gut abschrubben und event. dunkle Stellen herauschneiden. Mit Schale würfeln (geht auch ohne, aber schälen ist nicht notwendig, im Gegenteil, es geht so viel verloren!) und gerade mit Wasser bedeckt in ca. 15 Min. gar kochen. Pürieren und mit Salz abschmecken. Ein gutes Stück Butter untermischen und zu Reis und gebratenem Brokkoli servieren.

### Petersilien-Cremesuppe (für 2 Personen)

150g Wurzelpetersilie, 1 Kartoffel, 1 kl. Zwiebel, 1 TL Öl, ½ l Gemüsebrühe, 1 EL Crème fraîche, Salz, Pfeffer, 2 Zweige Petersilie

Wurzelpetersilie schälen und grob würfeln, Kartoffel schälen und grob würfeln, Zwiebel klein würfeln und in Öl glasig werden lassen. Wurzelpetersilie u. Kartoffeln mit anschwitzen und mit Gemüsebrühe ablöschen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 20 Min. köcheln lassen. Suppe pürieren und Crème fraîche einrühren. Mit Salz, Pfeffer abschmecken und mit Petersilie klein gehackt, bestreuen.

### Zucchini-Nudeln "aglio e olio"

2 -3 Zucchini, 3 Knoblauchzehen, 3 EL Olivenöl, Salz + Pfeffer, 2 EL Crème fraîche, 2 EL Kräuter, italienische oder frische: Basilikum / Petersilie/Schnittlauch, 2 EL Parmesan

Zucchini in dünne, lange Streifen schneiden. Knoblauch fein würfeln. Olivenöl erhitzen und Knoblauch anbraten, jedoch nicht braun werden lassen, Hitze reduzieren und die Zucchinistreifen hinzugeben.

Unter gelegentlichem Wenden die "Zucchini-Nudeln" ca. 10 Minuten garen, sodass die Zucchini-Nudeln noch bissfest sind. Mit Salz und Pfeffer würzen. Crème fraîche mit den Kräutern verrühren und mit dem Parmesan zu den „Nudeln“ servieren.

### Broccoli mit Knoblauchcreme

0,5 kg Broccoli, Salzwasser, 100g Magerquark, 1 Knoblauchzehe, 4 EL. Schlagsahne, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 2 hart gekochte Eier

Brokkoli die Blätter entfernen, die Stängel am Strunk schälen, bis kurz vor den Röschen, den Broccoli waschen und in Salzwasser geben, zum Kochen bringen und in ca. 10 Minuten gar dünsten, abtropfen, etwas abkühlen lassen. Quark mit Knoblauch und Sahne verrühren, mit Zitronensaft, Salz + Pfeffer abschmecken, über den Broccoli verteilen. Eier pellen, grob hacken, drüber streuen. Dazu passt Knoblauch-Brot oder Pellkartoffeln!

### Backofenkürbis

1 Kürbis (für 2 Personen) ; ca. 1 EL Bergkäse/ Person; 1/2 Knoblauchzehe, 1-2 EL Weißbrotwürfel, Pfeffer/Muskat, 1-2 EL süße Sahne

Kürbis gut waschen, Stiel gut einkürzen + Kürbis halbieren, mit einem Löffel entkernen, von Innen mit Salz einreiben. Käse reiben, Knoblauch zerdrücken und beides mit den

Brotwürfeln und Pfeffer + Muskat vermengt in die Kürbishälften füllen. Die Hälften in eine Auflaufform stellen und mit Sahne auffüllen, evtl. noch mit etwas Käse bestreuen. Backen bei 170 C Umluft im vorgeheizten Ofen für ca. 40-45 Minuten. Mit einem spitzen Messer prüfen, ob der Kürbis schon gar (=weich) ist. Der Kürbis wird dann aus der Schale gelöffelt. Schmeckt Klasse mit Rettich/Möhre- oder Gurkensalat.

### Produktinfo: KW8

Für die laufende Woche steht uns eine gute Portion **Frühling** ins Haus. Die Sonne schien. Das haben wir letzten Donnerstag schon hier im Büro schon allein daran gemerkt, dass am Nachmittag das Telefon merkwürdig still war - stattdessen quollen in Köln die Straßencafes über. Unsere **Gärtner** freuen sich auch - können Sie doch jetzt wichtige Vorarbeiten auf den Feldern machen. Mit den Frühlingsgefühlen wächst auch die Lust auf frisches Frühlingsgemüse. Davon sind wir allerdings hier im **Vorgebirge** noch weit entfernt. Die Lager aus denen wir die Ware für unsere Regionalkisten bekommen, sind recht eintönig gefüllt. Hauptsächlich wenig beliebte Wurzelgemüse sind noch vorhanden. Noch findet sich allerdings genug frisches Grün wie **Postelein** oder Feldsalat, mit denen wir die Sortimente abwechslungsreicher gestalten können.

Dafür gibt es aus dem Süden endlich wieder **Brokkoli** und **Zucchini** in ausreichenden Mengen und das zu bezahlbareren Preisen als noch vor ein paar Wochen. Beides finden sie diesmal in den Bestellvorschlägen. Aus den Niederlanden haben wir eine Partie **Wurzelpetersilie** bekommen. Mit ihrem zarten vanilleartigen Aroma eignet sie sich besonders als **Gemüsepurée** oder Cremesuppe - auch als Ofengemüse sind die Wurzeln delikate.

Alle zwei bis drei Jahre gelangen auch **Mineolas** zu uns. Die Zitrusfrüchte kommen meistens aus der Türkei zu uns und sind eine Kreuzung aus Grapefruit und Mandarine. Wer gerne einkocht, der kann sich jetzt bei den Zitrusfrüchten gut mit köstlicher Marmelade für den Sommer eindecken. Neben den Mineolas haben jetzt **Orangen** und **Zitronen** das beste Aroma des Jahres und für die Spezialisten unter Ihnen führen wir sogar **Bitterorangen** im Angebot

## ABO Gemüse Salat Obst

von 18.02.2019 bis 24.02.2019

### 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 €/3Tüte</b>  |
| 106.....Netz | <b>Kartoffeln, vorw. festk.12,5kg</b> | Deu          | <b>21,50 €/3Netz</b> |

### Gemüse

|                |                                       |                                |                           |
|----------------|---------------------------------------|--------------------------------|---------------------------|
| 8036.....Stück | <b>Apfel-Rotkohl servierfertig</b>    | Deutsc                         | <b>2,60 €/2Stück</b>      |
| 451.....kg     | <b>Auberginen</b>                     | Spanien - Ecocert              | <b>6,70 €/ kg</b>         |
| 452.....kg     | <b>Avocado</b>                        | Spanien - Consejo Regulador    | <b>6,20 €/ kg</b>         |
| 386.....kg     | <b>Bataten</b>                        | Spanien - Consejo Regulador de | <b>4,40 €/ kg</b>         |
| 221.....St.    | <b>Blumenkohl, St weiß eher klein</b> | F                              | <b>3,90 €/1St.tr. Bic</b> |
| 477.....kg     | <b>Bratpaprika</b>                    | Spanien - kontr. Bio-Anbau     | <b>14,50 €/ kg</b>        |
| 203.....kg     | <b>Brokkoli</b>                       | Spanien - kontr. Bio-Anbau     | <b>5,15 €/ kg</b>         |
| 295.....kg     | <b>Chicoree</b>                       | Niederlande - SKAL             | <b>7,65 €/ kg</b>         |
| 211.....Stück  | <b>Chinakohl, Stück</b>               | Niederlande - Deme             | <b>3,00 €/1Stück</b>      |
| 292.....kg     | <b>Feldsalat</b>                      | regional eig. Anbau - Bioland  | <b>22,90 €/ kg</b>        |
| 580.....kg     | <b>Fenchel</b>                        | Spanien - Consejo Regulador de | <b>6,20 €/ kg</b>         |
| 254.....kg     | <b>Gemüsezwiebel kg</b>               | Spanien - kontr.               | <b>2,70 €/ 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>12,50 €/ kg</b>        |
| 256.....Stück  | <b>Knoblauch-KNOLLE</b>               | Spanien - kontr. E             | <b>9,50 €/ kg</b>         |
| 204.....Stk    | <b>Kohlrabi Stück</b>                 | Spanien - EG-Kontollier        | <b>1,79 €/ 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>2,99 €/ 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>5,99 €/ kg</b>         |
| 331.....kg     | <b>Möhren</b>                         | Deutschland - Naturland        | <b>3,40 €/ kg</b>         |
| 334.....kg     | <b>Möhren Purple Haze</b>             | Deutschland - E                | <b>4,20 €/ kg</b>         |
|                | <i>rote Möhren</i>                    |                                |                           |
| 333.....kg     | <b>Möhren, regionale ungewaschen</b>  |                                | <b>3,40 €/kg Deme</b>     |
| 473.....kg     | <b>Paprika Ramiro rot</b>             | Spanien - Consej               | <b>7,65 €/ kg</b>         |
| 472.....kg     | <b>Paprika rot</b>                    | Spanien - Consejo Regulad      | <b>6,75 €/ kg</b>         |
| 476.....kg     | <b>Paprika, gelb</b>                  | Spanien - kontr. Bio-Anba      | <b>8,99 €/ 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 €/1kgAnbau</b>   |
| 533.....Bund   | <b>Petersilie, Bund</b>               | Italien - ICEA                 | <b>1,99 €/ Bund</b>       |
| 382.....kg     | <b>Petersilienwurzel, kg</b>          | Niederlande -                  | <b>5,85 €/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>                   | regional eig. Anbau - Biolar   | <b>5,20 €/ kg</b>         |
| 296.....kg     | <b>Postelein</b>                      | Deutschland - Demeter          | <b>16,60 €/ kg</b>        |
| 298.....kg     | <b>Radicchio</b>                      | Italien - B.A.C.               | <b>5,99 €/ 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 €/1Stück</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 €/1Stück,u</b>    |
| 340.....kg     | <b>Rote Bete, Kilo</b>                | regional - Bioland             | <b>3,45 €/ kg</b>         |
| 230.....Stück  | <b>Rotkohl Stück ca 1kg</b>           | Belgien - kontr.               | <b>2,95 €/ 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>3,60 €/ Stück</b>      |
| 223.....Stück  | <b>Sauerkraut frisch 500gr</b>        | Deutschlan                     | <b>2,60 €/ Stück</b>      |
| 8037.....Stück | <b>Sauerkraut servierfertig 500gr</b> | Di                             | <b>2,70 €/ Stück</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 Rt           | <b>3,35 €/ Stk</b>        |

### Obst

|                |                                      |                             |                            |
|----------------|--------------------------------------|-----------------------------|----------------------------|
| 357.....Stk    | <b>Staudensellerie</b>               | Spanien - kontr. Bio-A      | <b>2,60 €/ Stk</b>         |
| 576.....Schale | <b>Suppengemüse</b>                  | regional eig. Anbau -       | <b>2,50 €/ Schale</b>      |
| 460.....kg     | <b>Tomaten</b>                       | Spanien - Consejo Regulador | <b>4,95 €/ kg</b>          |
| 465.....Stück  | <b>Tomaten, Cherry-Strauch 250gr</b> | €                           | <b>1,65 €/1Stück-Anbau</b> |
| 384.....kg     | <b>Topinambur</b>                    | Niederlande - kontr. Bio-A  | <b>5,40 €/ kg</b>          |
| 366.....kg     | <b>Weißer Rübchen</b>                | Spanien - kontr. Bio-A      | <b>3,65 €/ kg</b>          |
| 219.....Stück  | <b>Weißkohl, St</b>                  | Deutschland - Bioland       | <b>3,25 €/ Stück</b>       |
| 217.....Stück  | <b>Wirsing, Stück</b>                | Frankreich - SKAL           | <b>4,15 €/ Stück</b>       |
| 498.....kg     | <b>Zucchini, Kilo</b>                | Spanien - kontr. Bio-Anb    | <b>4,70 €/ kg</b>          |
| 251.....kg     | <b>Zwiebeln</b>                      | Deutschland - Naturland     | <b>2,95 €/ kg</b>          |
| 253.....kg     | <b>Zwiebeln, rot</b>                 | Niederlande - kontr. Bio-r  | <b>3,40 €/ kg</b>          |
|                | <b>Äpfel 1, diverse Sorten</b>       | regional - Bi               | <b>3,50 €/ kg</b>          |
| 602.....kg     | <b>Äpfel 2, diverse Sorten</b>       | regional - Bi               | <b>3,50 €/ kg</b>          |
| 603.....kg     | <b>Äpfel Topaz</b>                   | regional - Bioland          | <b>3,50 €/ kg</b>          |
| 606.....kg     | <b>Äpfel Topaz, 3kg Beutel</b>       | regional - B                | <b>9,50 €/ Tüte</b>        |
| 607.....Tüte   | <b>Bananen, Kilo</b>                 | Dominikanische Republik     | <b>3,10 €/ kg</b>          |
| 637.....kg     | <b>Birnen, div. Sorten</b>           | Niederlande - EG-           | <b>4,90 €/ kg</b>          |
| 621.....kg     | <b>Bitter-Orangen</b>                | Spanien - kontr. Bio-Ar     | <b>4,40 €/ kg</b>          |
| 649.....kg     | <b>Blutorangen, Kilo</b>             | Italien - ICEA              | <b>2,90 €/ kg</b>          |
| 646.....kg     | <b>Clementinen</b>                   | Italien - ICEA              | <b>3,60 €/ kg</b>          |
| 657.....kg     | <b>Datteln, 250gr</b>                | Tunesien - kontr. Bio-Anl   | <b>3,60 €/ Stück</b>       |
| 617.....Stück  | <b>Erdnüsse 250gr Btl</b>            | Ägypten - kontr. E          | <b>11,50 €/ kg</b>         |
| 766.....kg     | <b>Granatapfel, St</b>               | Türkei - kontr. Bio-Anb     | <b>2,15 €/ Stück</b>       |
| 742.....Stück  | <b>Grapefruit, kg</b>                | Italien - ICEA              | <b>3,60 €/ kg</b>          |
| 652.....kg     | <b>Kiwi, Kilo</b>                    | Italien - kontr. Bio-Anbau  | <b>3,10 €/ kg</b>          |
| 666.....kg     | <b>Limetten</b>                      | Mexico - kontr. Bio-Anbau   | <b>9,90 €/ kg</b>          |
| 752.....kg     | <b>Mango, Stück</b>                  | Peru - BCS                  | <b>2,70 €/ Stück</b>       |
| 673.....Stück  | <b>Maronen gegart 200gr</b>          | Frankreich - l              | <b>6,50 €/1Stück</b>       |
| 764.....Stück  | <b>Mineolas</b>                      | Türkei - BCS                | <b>4,40 €/ kg</b>          |
| 647.....kg     | <b>Orangen</b>                       | Italien - B.A.C.            | <b>3,35 €/ kg</b>          |
| 640.....kg     | <b>Orangen, Tarocco</b>              | Italien - ICEA              | <b>3,30 €/ kg</b>          |
| 641.....kg     | <b>Saftorangen, Beutel 3kg</b>       | Italien - ICf               | <b>5,99 €/ Tüte</b>        |
| 645.....Tüte   | <b>Saftorangen, Kilo</b>             | Spanien - kontr. Bio        | <b>2,25 €/ kg</b>          |
| 644.....kg     | <b>Walnüsse, frisch</b>              | Frankreich - kontr. B       | <b>12,99 €/ kg</b>         |
| 768.....kg     | <b>Zitronen</b>                      | Spanien - kontr. Bio-Anbau  | <b>4,20 €/ kg</b>          |
| 750.....kg     |                                      |                             |                            |