

Kartoffelgratin mit Mangold und Rote Bete

500g Mangold, 0,3 kg Rote Bete, Salz, 2 Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer, 750g Kartoffeln, 1/2 l Sahne, Muskat, Pfeffer, 20g Sonnenblumenkerne, 20g Parmesan

Rote Bete schälen und in dünne Scheiben schneiden. Mangold waschen, klein schneiden und bei milder Hitze 5 Min. dämpfen, abtropfen lassen. Auflaufform mit Knoblauch ausreiben, dann Salz, Pfeffer in die Form streuen. Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Gerade mit Wasser bedeckt 5 –10 Min. garen. Abkühlen lassen und einen Teil dachziegelartig in eine gut gefettete Auflaufform schichten, die Hälfte der Rote Bete darüber legen, dann die Hälfte des Mangolds darauf verteilen, danach einen weiteren Teil der Kartoffelscheiben in die Form schichten Rote Bete und den restlichen Mangold darauf verteilen, mit einer Lage Kartoffeln abschließen. Sahne mit Muskat + Pfeffer verquirlen und über die Kartoffeln gießen. Sonnenblumenkerne und Parmesan darauf streuen. Bei 180°C 30-45 Min. backen. Dazu passt Salat.

Rote Bete mit Knoblauch und Dill

6 Knollen Rote Bete, 4 Knoblauchzehen, 3 EL Essig, 1 Prise Zucker, Salz + Pfeffer, 1 Bd Dill, (2-3 EL Joghurt, wer's mag)

Rote Bete kochen, pellen und klein schneiden. Die Knoblauchzehen abziehen, zerdrücken und mit Essig, Zucker, (Joghurt) Salz + Pfeffer vermischen - über die Bete geben. Dann den Dill fein zupfen und ebenfalls drüber geben. Bis zum Verzehr mindestens zwei Stunden ziehen lassen. Sehr köstlich auch als Hauptgericht - dazu dann Bratkartoffeln und Hüttenkäse reichen.

Tipp: Wenn die Bete gar ist, braucht man sie nicht aufwändig zu schälen. Die Schale lässt sich einfach so herunter schieben, wenn man die Knollen abgeschreckt hat.

Mangold Möhren Gemüse

800g Mangold, 400g Möhren, 2 Zwiebeln, 3 EL Butter, 1 Knoblauchzehe, Salz, schwarzer Pfeffer, 200 g Creme fraiche, Dill

Mangold waschen. Die Blätter von den Stielen abtrennen und in 1cm breite Streifen schneiden, die Stiele in feine Streifen schneiden. Möhren unter fließendem Wasser gründlich abspülen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln sehr fein würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Möhren und Mangoldstiele darin unter Wenden bei starker Hitze 5 Minuten andünsten. Knoblauch dazupressen mit Salz + Pfeffer würzen. Mangoldblätter dazugeben und zugedeckt noch 5 Minuten bei schwacher Hitze dünsten. Creme Fraiche

einrühren und etwa 3 Min. sämig einkochen lassen. Das Gemüse mit feingeschnittenem Dill bestreuen. Dazu schmeckt Reis.

Kohlrabi nach der Art von Bergamo

3 Kohlrabi, Olivenöl, 1 EL Zucker, Mehl, kaltes Wasser, 1/2 Glas Sahne, Salz

Kohlrabi schälen und in Würfel schneiden. Öl erhitzen und darin den Zucker karamellisieren. Kohlrabiwürfel darin wälzen mit Mehl bestäuben und unter ständigem Rühren Farbe annehmen lassen. Mit einem Glas Wasser ablöschen und zugedeckt 10-15 Min. köcheln lassen. Bei Bedarf weiteres Wasser zufügen. Sahne darunter mischen, noch einmal erwärmen ohne zu kochen, mit Salz abschmecken, mit etwas klein gehacktem Kohlrabigrün bestreuen und heiß servieren.

Topinambur-Gemüse-Pfanne

0,5 kg Topinambur, 250 g Möhren, 1 kl. Stange Porree, 2 EL Butterschmalz, Salz, Pfeffer, 125 ml Gemüsebrühe, 3 Stiele Petersilie, 1/2 Bund Schnittlauch, 150 g Kräuter Crème fraîche, 100 g Sonnenblumenkerne

Topinambur und Möhren schälen, waschen, in grobe Stücke schneiden. Porree putzen, waschen, in Ringe schneiden. Schmalz erhitzen. Vorbereitetes Gemüse darin unter Wenden 10 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Brühe ablöschen und zugedeckt weitere 10 Minuten garen. Kräuter waschen und hacken. Mit Kräuter Crème fraîche verrühren. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Gemüsepfanne nochmals abschmecken. Mit Sonnenblumenkernen bestreut servieren. Kräuter-Crème fraîche dazureichen.

Fritata al fungi

150g Champignons, 1 EL Butter, Salz und Pfeffer, Muskat, 1 Bd. Petersilie (glatt, wenn da), 5 Eier, Salz u. Pfeffer, Muskat 3 EL Öl

Pilze putzen, klein schneiden und in Butter durchbraten, so wie man Pilze gern hat. Mit Salz + Pfeffer + Muskat abschmecken und mit ¼ des Petersilie fein gehackt, vermischen. Eier verquirlen, mit Salz Pfeffer + Muskat gut würzen und etwa ¼ der Pilze untermischen. In einer Bratpfanne Öl erhitzen und die Eiermischung hinein gießen, bei milder Hitze stocken lassen. Den Rest der Pilze in der Mitte des Omeletts verteilen und halb zusammenklappen und mit der restlichen Petersilie bestreut servieren.

Tipp: vor dem Zusammenklappen etwas geriebenen Käse über die Pilze streuen.

Produktinfo: KW 10/19

Endlich gibt es aus Spanien wieder **ausreichend** (und ausreichend schönen) **Kohlrabi**. Viele Kulturen haben es in diesem Winter in den Anbauregionen am Mittelmeer schwer gehabt und sind durch Kälte, Schnee und Regen nur schlecht und zögerlich gewachsen. Aus **heimischem Anbau** gibt es inzwischen kaum noch etwas. Zu unserem Glück bekamen wir von einem Bioland-Betrieb in Bornheim **zarten Wintersalat** angeboten **Bernd Thönnessen** liefert uns eine Mischung aus verschiedenen Wintersalaten mit Japanese Green, Hirschhornwegerich, Speisechrysantheme, Mangold, Rote Bete und Postelein.

Das ungewöhnlich **milde Wetter** der letzten Zeit bringt aber auch vieles schneller zum Wachsen. Wenn kein neuer Kälteeinbruch kommt, gibt es Mitte April schon die ersten eigenen Frühlingszwiebeln.

Die **Champignons** in den Kisten dieser Woche sind, wie bisher gewohnt, in **Kunststoffschalen** verpackt. Bei manchen Kunden stößt das auf Unverständnis, wie uns Rückmeldungen zeigen. Bitte geben Sie uns noch etwas Zeit mit der Umstellung. Unser Lieferant versucht das Thema zu lösen, hat aber **noch keine brauchbare Alternative** gefunden. Normale Schalen aus Altpapier sind nicht zu gebrauchen, da Altpapier Rückstände aus Druckfarben enthält, die in die Pilze übergehen können. Schalen aus geeignetem Papier sind hingegen nicht bezahlbar (80ct/St.). Holz ist eine Möglichkeit, die aber nicht beliebig klein formbar ist.

Alle **Kunststoffschalen nehmen wir auf jeden Fall zurück** und verwenden sie wieder. Bei Pappe und Holz ist das nicht möglich.

Sie möchten keine Kunststoffverpackungen in Ihrer Lieferung? Bitte geben Sie uns einen **Hinweis**, wir machen dann einen entsprechenden Eintrag in Ihrem Kundenkonto. Allerdings können wir dann auch für Qualitätsmängel, die dadurch entstehen, keinen Ersatz geben. Manche empfindlichen **Salate und Gemüse werden durch eine Folie vor dem Welken geschützt** und Schalen bewahren kleine Artikel davor in der Kiste herumzurollen und Schaden zu nehmen. Schließlich muss der Kisteninhalt auch den Transport unbeschadet überstehen.

Wir setzen Verpackungen überall da mit Bedacht ein, **wo sie einen Nutzen bringen** und verzichten dort, wo sie überflüssig sind.

ABO Gemüse Salat Obst

von 04.03.2019 bis 10.03.2019

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	Deuts	2,60 €/Stück
451.....kg	Auberginen	Spanien - Ecocert	4,95 €/ kg
452.....kg	Avocado	Spanien - Consejo Regulador	6,20 €/ kg
386.....kg	Bataten	Spanien - kontr. Bio-Anbau	4,65 €/ kg
221.....St.	Blumenkohl, St weiß	Frankreich - ko	3,75 €/St.
477.....kg	Bratpaprika	Spanien - kontr. Bio-Anbau	14,50 €/ kg
203.....kg	Brokkoli	Spanien - Consejo Regulador d	4,50 €/ kg
295.....kg	Chicoree	Niederlande - SKAL	7,65 €/ kg
211.....Stück	Chinakohl, Stück	Spanien - CAE-CV	3,25 €/ Stück
532.....Bund	Dill, Bd	Italien - kontr. Bio-Anbau	1,55 €/ Bund
580.....kg	Fenchel	Italien - ICEA	5,90 €/ kg
254.....kg	Gemüsezwiebel kg	Spanien - kontr.	2,70 €/ kg
232.....kg	Grünkohl, kg	regional - Bioland	4,20 €/ kg
455.....Stück	Gurke Schlangen	Spanien - kontr. Bio	1,79 €/ Stück
565.....kg	Ingwer	China - kontr. Bio-Anbau	12,50 €/ kg
256.....Stück	Knoblauch-KNOLLE	Spanien - kontr. E	9,50 €/ kg
204.....Stk	Kohlrabi Stück	Italien - kontr. Bio-Anba	1,70 €/ Stk
522.....Bund	Koriander, Bund	Italien - kontr. Bio-Anl	1,99 €/ Bund
540.....Stück	Kresse Schale	Deutschland - kontr. Bic	0,85 €/ Stück
517.....kg	Kurkuma frisch	Peru - kontr. Bio-Anba	16,99 €/ kg
411.....kg	Mangold, grün	Italien - ICEA	5,30 €/ kg
331.....kg	Möhren	Deutschland - Naturland	3,40 €/ kg
334.....kg	Möhren Purple Haze	Deutschland - E	4,20 €/ kg
	<i>rote Möhren</i>		
333.....kg	Möhren, regionale ungewaschen		3,40 €/kg Dem
473.....kg	Paprika Ramiro rot	Spanien - kontr. B	7,50 €/ kg
472.....kg	Paprika rot	Spanien - Consejo Regulad	6,99 €/ kg
476.....kg	Paprika, gelb	Spanien - kontr. Bio-Anba	7,20 €/ kg
337.....kg	Pastinaken	Niederlande - kontr. Bio-Ant	4,75 €/ kg
480.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo	Spani	11,90 €/ikg unbau
533.....Bund	Petersilie, Bund	Spanien - kontr. Bio-A	2,15 €/ Bund
382.....kg	Petersilienwurzel, kg	Niederlande -	5,85 €/kg u
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	5,40 €/ kg
296.....kg	Postelein	Deutschland - Bioland	19,50 €/ kg
298.....kg	Radicchio	Italien - Naturland	6,50 €/ kg
338.....Stück	Radieschen	Italien - ICEA	2,15 €/ Stück
346.....kg	Rettich schwarz	regional eig. Anbau -	3,30 €/ kg
541.....Stück	Rettichkresse, rot	Deutschland - kon	1,30 €/Stück
351.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr	Niederlan	2,70 €/Stück u
340.....kg	Rote Bete, Kilo	regional - Bioland	3,40 €/ kg
230.....Stück	Rotkohl Stück ca 1kg	Belgien - kontr.	2,95 €/ Stück
267.....Stück	Salat 1	Frankreich - kontr. Bio-Anbau	2,80 €/ Stück
273.....Stück	Salat Endivie	Italien - ICEA	3,60 €/ Stück
290.....kg	Salat Wintermischung	regional - Bio	22,50 €/ kg
8037.....Stück	Sauerkraut servierfertig 500gr	Di	2,70 €/ Stück
222.....Stück	SAUERKRAUTlose 500gr Pck	Deuts	5,20 €/kg er
349.....kg	Schwarzwurzeln	Niederlande - kontr.	5,15 €/ kg
355.....kg	Sellerie, kg	regional eig. Anbau - Biolan	3,65 €/ kg
228.....Stk	Spitzkohl, Stück	Spanien - Consejo Rt	3,60 €/ Stk

Obst

357.....Stk	Staudensellerie	Spanien - kontr. Bio-A	3,15 €/ Stk
576.....Schale	Suppengemüse	regional eig. Anbau -	2,50 €/ Schale
460.....kg	Tomaten	Spanien - kontr. Bio-Anbau	4,30 €/ kg
465.....Stück	Tomaten, Cherry-Strauch 250gr		1,75 €/Stück-Anbau
384.....kg	Topinambur	Deutschland - Demeter	6,90 €/ kg
219.....Stück	Weißkohl, St	Belgien - kontr. Bio-Anbau	2,70 €/ Stück
217.....Stück	Wirsing, Stück	Frankreich - kontr. Bio-	6,25 €/ Stück
498.....kg	Zucchini, Kilo	Spanien - Consejo Regul	3,95 €/ kg
251.....kg	Zwiebeln	Deutschland - Bioland	2,95 €/ kg
253.....kg	Zwiebeln, rot	Niederlande - kontr. Bio-	3,40 €/ kg
746.....Stück	Ananas, Stück	Elfenbeinküste - BCS	3,75 €/ Stück
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	4,50 €/ kg
649.....kg	Bitter-Orangen	Spanien - kontr. Bio-Ar	4,40 €/ kg
646.....kg	Blutorangen, Kilo	Italien - ICEA	3,25 €/ kg
657.....kg	Clementinen	Marokko - kontr. Bio-Anb	3,10 €/ kg
617.....Stück	Datteln, 250gr	Tunesien - kontr. Bio-Anl	3,60 €/ Stück
742.....Stück	Granatapfel, St	Türkei - kontr. Bio-Anb	2,35 €/ Stück
652.....kg	Grapefruit, kg	Italien - ICEA	3,60 €/ kg
666.....kg	Kiwi, Kilo	Italien - kontr. Bio-Anbau	3,05 €/ kg
623.....kg	Kumquat	Spanien - kontr. Bio-Anbau	10,90 €/ kg
752.....kg	Limetten	Mexico - kontr. Bio-Anbau	9,90 €/ kg
673.....Stück	Mango, Stück	Peru - kontr. Bio-Anbau	2,55 €/ Stück
640.....kg	Orangen	Italien - B.A.C.	3,20 €/ kg
641.....kg	Orangen, Tarocco	Italien - ICEA	2,85 €/ kg
645.....Tüte	Saftorangen, Beutel 3kg	Italien - ICf	5,99 €/ Tüte
644.....kg	Saftorangen, Kilo	Spanien - kontr. Bio	2,25 €/ kg
768.....kg	Walnüsse, frisch	Frankreich - kontr. B	12,99 €/ kg
750.....kg	Zitronen	Spanien - kontr. Bio-Anbau	3,85 €/ kg