

Chinakohlsalat mit Porree

2 EL Essig, je 1 Prise Salz, Zucker, Pfeffer, 4 EL Öl, 500g Chinakohl, 10 cm Porree, ½ Tasse SB-Kerne

Essig, Öl und Gewürze zu einer Soße verrühren. Chinakohl waschen, putzen, in feine Streifen schneiden, hinzufügen. Porree waschen, in sehr feine Ringe schneiden unterheben, event. mit Salz u. Pfeffer nachwürzen. SB-Kerne in trockener Pfanne rösten und über den Salat geben.

Überbackene Auberginen

2 Auberginen, 250 g Brokkoli, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 200 g Frischkäse, n.B. Reibekäse, 6 EL Olivenöl, Pfeffer, Salz, Rosmarin, Thymian, etwas Wasser

Auberginen der Länge nach halbieren. Das Fruchtfleisch bis auf einen dünnen (0,5cm) Rand herauslösen und zur Seite stellen. Die Hälften salzen und mit der Schnittfläche nach unten in 3 EL Olivenöl 5-8 Min. goldbraun braten und herausnehmen. Brokkoli in kleine Röschen zerteilen und waschen, das Auberginenfruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Zusammen mit dem Brokkoli und dem Fruchtfleisch im restlichen Olivenöl kurz anbraten, mit etwas Wasser angießen und zugedeckt 5 Min. garen lassen. Den Frischkäse hinzufügen und Salz, Pfeffer, Rosmarin und Thymian würzen.

Die Mischung in die Auberginenhälften füllen, mit Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) ca. 20 Min. überbacken.

Dazu schmeckt Reis mit Tomatensoße oder Fladenbrot und Salat.

Broccoli mit Nußbutter

600 g Broccoli, 1 Knoblauchzehe, 100 g Butter, Salz, Pfeffer, 50 g Reibekäse, 50 g Mandelstifte

Brokkoli waschen, putzen, die Stiele klein schneiden und mit den Knospen in wenig kochendem Wasser 3 Min. blanchieren. Knoblauchzehe in Scheiben schneiden und mit dem Broccoli in Butter andünsten, mit Salz + Pfeffer würzen und zugedeckt 5 Min. garen. Mit grob geraspelttem Käse und gerösteten Mandelstiften bestreuen. Passt zu Tortellini oder Reis.

Zucchini - Pfannkuchen

250 g Zucchini, geraspelt; 100 g Käse, geriebenen, 100 g Mehl, 3 Eier, Salz, Pfeffer, Petersilie

Alle Zutaten mischen und kleine Pfannkuchen backen. Dazu Salat nach Wahl.

Zucchini-Zitronen-Nudeln

500 g Nudeln, 500 g Zucchini, 2 EL Olivenöl, Saft und abgeriebene Schale 1 Zitrone, 100g Reibekäse, 2 Zehen Knoblauch, 1 Bund Petersilie, Salz und Pfeffer

Die Nudeln bissfest kochen. Die Zucchini in lange dünne, ca. 2 cm breite Streifen schneiden und in einer großen Pfanne im erhitzten Öl so lange braten, bis sie gebräunt sind. Abgeriebene Zitronenschale, gehackten oder gepressten Knoblauch und die gehackte Petersilie zugeben, kurz weiter braten. Die abgetropften Nudeln unter die Zucchini mischen. Den Käse unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Sofort servieren.

Spitzkohl

500 g Spitzkohl, 2 Frühlingszwiebeln, 1 Bd Schnittlauch, 100 g durchwachsener Räucherspeck, 1/4 TL Kümmelsamen, 2 EL Öl, Mehl, 1 EL Butter

Spitzkohl putzen, waschen, vierteln und den Strunk entfernen. Blättern von groben Blattrippen befreien, in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, putzen, in dünne Ringe schneiden. Schnittlauch waschen, in Röllchen schneiden. Räucherspeck in Streifen schneiden.

Speck in etwas Öl ausbraten, herausnehmen. Kümmelsamen in dem Fett anbraten. Spitzkohl, Frühlingszwiebeln und Wasser zugeben und in 4-5 Minuten bissfest garen. Salzen, pfeffern, Schnittlauch und Butter unterziehen. Dazu passen Salzkartoffeln.

Tipp: schmeckt auch ohne Speck!

Lauch - Flammkuchen

300 g Mehl, 10 g Hefe, 1 TL Salz, 1 Tasse Wasser, lauwarm, 250 g Crème fraîche und saure Sahne, gemischt, 1 Stange Lauch, 1 Zwiebel, 100 g Reibekäse, Salz, Pfeffer, Muskat

Hefeteig herstellen und 3 Stunden an einem warmen Ort gehen lassen. Auf einem Backblech ausrollen, mit Crème fraîche und saurer Sahne bestreichen, salzen, pfeffern und mit Muskat würzen. Den in Ringe geschnittenen Lauch mit den in Ringe geschnittenen Zwiebeln vermischen und darauf verteilen. Mit Käse bestreuen. Im vorgeheizten Ofen (220°C) backen, bis der Käse goldbraun ist.

Tomaten-Avocado-Salat

ca.200 g Avocado, 12 kleine Cocktailtomaten, 2 Lauchzwiebeln, 2 EL Olivenöl, 2 EL Balsamico, dunkler, 1 EL Agavendicksaft oder Honig, 1 Zehe Knoblauch, Salz und Pfeffer

Olivenöl, Balsamico und Agavendicksaft gut verrühren. Avocado würfeln, Lauchzwiebel in Ringe schneiden, Knoblauch würfeln, Tomaten vierteln. Alles vermengen und mit etwas Salz + Pfeffer abschmecken.

Produktinfo KW 11/19

Frisch ist es geworden. Ein kurzer **Frühlingshauch** hat uns gestreift und wenig später wäht man sich morgens schon wieder fast im November - Wind und Regen inklusive. Die **Vögel** hier im **Garten** machen aber morgens schon ordentlich Krach, bereiten Ihre **Nester** vor und es ist schön, unseren **Falken** dabei zuzuschauen, wie sie Ihre Runden drehen. In den letzten zwei Wochen sind Gänseschwärme wieder in Richtung Norden gezogen und das Grün treibt unaufhaltsam. **Bald** wird es auch den ersten **Bärlauch** geben. Im Garten wurden alle Obstbäume beschnitten - das sind eine Menge - damit sie im Sommer gut tragen und nur der Regen der letzten Tage hindert die Gärtner daran, endlich die **Frühkartoffeln** in die Erde zu bringen. Es ist einfach zu matschig und feucht für die Maschinen.

Die **Kartoffeln** des letzten Jahres machen uns ein wenig Sorge. Durch Trockenheit und Hitze hatten sie deutlich **mehr Stärke** entwickelt als sonst. Jetzt gibt es immer wieder Exemplare darunter, die durch mechanische Belastung bei Ernte, Transport oder Abfüllen dunkle, **bläuliche Flecken** unter der Schale entwickeln. Beim Sortieren und Abpacken der Kartoffeln sind diese Flecken leider nicht zu sehen. Sie sind aber bloß ein kosmetisches Problem, also nicht schön anzuschauen. **Den Geschmack ändern sie nicht.**

Aus Limburg in den **Niederlanden** kommen von den Brüdern **Verbeek** die ersten regionalen **Salatgurken** zu uns. Eine willkommene Abwechslung für unsere Regionalkisten.

Avocados sind jetzt geschmacklich auf dem Höhepunkt. Sie haben einen guten Fettgehalt und reifen, sollten sie noch grün zu Ihnen kommen, in wenigen Tagen nach (bitte bewahren Sie die Avocados, sobald sie weich sind, im Kühlschrank auf und essen sie rasch auf - sie werden schnell braun).

Die jetzt guten **Auberginen**, **Zucchini** und **Cherrytomaten** laden zu einer wärmenden **Ratatouille** ein. Auch wenn wir in nächster Zeit auf Paprika als Zutat zu bezahlbaren Preisen verzichten müssen. Die Saison am Mittelmeer ist herum und wir müssen auf die neue Ernte aus den Niederlanden warten.

Es wird Zeit, dass der Frühling kommt.

ABO Gemüse Salat Obst

von 11.03.2019 bis 17.03.2019

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 €/3Tüte
106.....Netz	Kartoffeln, vorw. festk.12,5kg	Deu	21,50 €/3Netz

Gemüse

8036.....Stück	Apfel-Rotkohl servierfertig	Deuts	2,60 €/Stück
451.....kg	Auberginen	Spanien - kontr. Bio-Anbau	4,50 €/ kg
452.....kg	Avocado	Spanien - Consejo Regulador	6,20 €/ kg
386.....kg	Bataten	Spanien - kontr. Bio-Anbau	4,75 €/ kg
221.....St.	Blumenkohl, St weiß	Frankreich - ko	3,65 €/St.
477.....kg	Bratpaprika	Spanien - kontr. Bio-Anbau	14,50 €/ kg
203.....kg	Brokkoli	Italien - ICEA	4,50 €/ kg
295.....kg	Chicoree	Niederlande - SKAL	7,65 €/ kg
211.....Stück	Chinakohl, Stück	Niederlande - Deme	3,15 €/Stück
580.....kg	Fenchel	Italien - ICEA	5,40 €/ kg
252.....Stk	Frühlingszwiebeln, Bund	Italien - IC	2,35 €/ Stk
254.....kg	Gemüsezwiebel kg	Spanien - kontr.	2,70 €/ kg
455.....Stück	Gurke Schlangen	Niederlande - SKAL	1,95 €/ 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 - ICEA	1,79 €/ 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	5,15 €/ kg
331.....kg	Möhren	Deutschland - Naturland	3,40 €/ kg
472.....kg	Paprika rot	Spanien - kontr. Bio-Anbau	7,65 €/ kg
476.....kg	Paprika, gelb	Spanien - kontr. Bio-Anba	7,90 €/ kg
337.....kg	Pastinaken	Niederlande - kontr. Bio-Ant	4,50 €/ kg
480.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo	Spani	11,90 €/kg
533.....Bund	Petersilie, Bund	Italien - ICEA	1,80 €/ Bund
382.....kg	Petersilienwurzel, kg	Niederlande -	5,60 €/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	Niederlande - Bioland	4,90 €/ kg
296.....kg	Postelein	Deutschland - Bioland	20,50 €/ 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
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	Italien - Demeter	2,60 €/ Stück
273.....Stück	Salat Endivie	Italien - ICEA	2,90 €/ Stück
8037.....Stück	Sauerkraut servierfertig 500gr	Di	2,70 €/ Stück
222.....Stück	SAUERKRAUTlose 500gr Pck	Deuts	5,20 €/kg
349.....kg	Schwarzwurzeln	Niederlande - kontr.	4,95 €/ kg
355.....kg	Sellerie, kg	regional eig. Anbau - Biolan	3,65 €/ kg
228.....Stk	Spitzkohl, Stück	Spanien - Consejo Re	3,35 €/ Stk
357.....Stk	Staudensellerie	Spanien - kontr. Bio-#	3,25 €/ 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	€	1,25 €/Stück
384.....kg	Topinambur	Deutschland - Demeter	6,90 €/ kg
219.....Stück	Weißkohl, St	Belgien - kontr. Bio-Anbau	2,70 €/ Stück

Obst

217.....Stück	Wirsing, Stück	Deutschland - Bioland	4,20 €/ Stück
498.....kg	Zucchini, Kilo	Spanien - Consejo Regul	3,60 €/ kg
251.....kg	Zwiebeln	Deutschland - Bioland	2,95 €/ kg
253.....kg	Zwiebeln, rot	Niederlande - kontr. Bio-#	3,40 €/ kg
746.....Stück	Ananas, Stück	Elfenbeinküste - kontr. E	3,65 €/ 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-Anba	3,40 €/ kg
617.....Stück	Datteln, 250gr	Tunesien - kontr. Bio-Anl	3,60 €/ Stück
742.....Stück	Granatapfel, St	Türkei - kontr. Bio-Anba	2,35 €/ Stück
652.....kg	Grapefruit, kg	Italien - ICEA	3,90 €/ kg
666.....kg	Kiwi, Kilo	Italien - kontr. Bio-Anbau	3,10 €/ kg
623.....kg	Kumquat	Spanien - kontr. Bio-Anbau	10,90 €/ kg
752.....kg	Limetten	Mexico - kontr. Bio-Anbau	6,90 €/ kg
673.....Stück	Mango, Stück	Peru - BCS	2,15 €/ 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