

Rettichgemüse

250g Karotten, 250g Rettich, 2 Zwiebeln, 30g Butter, ¼ Ltr. Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer + Zucker, 1 Bund Petersilie

Möhren und Rettich schälen und in Scheibchen schneiden. Zwiebeln in Ringe schneiden. Butter in einem Topf zerlassen und Zwiebeln, Karotten und Rettich darin bei milder Hitze ca. 5 Minuten andünsten. Dabei mehrmals umrühren. Jetzt mit Gemüsebrühe aufgießen und alles zugedeckt bei milder Hitze ca. 20 Minuten garen. Mit Salz + Pfeffer + einer guten Prise Zucker abschmecken. Petersilie hacken und über das Gemüse geben.

Sauerkrautauflauf

80g Edamer Käse, 1 Apfel, 500g gekochte Kartoffeln, 500g Sauerkraut, 1 Zwiebel, 2 Eier, ½ l. Milch, Salz, Pfeffer, Muskat

Käse in Würfel schneiden. Apfel schälen und in Würfel schneiden. Kartoffeln würfeln und mit Käse und Apfel mischen. Sauerkraut abtropfen lassen, zerpfücken, und mit der Kartoffel-Apfel-Mischung lagenweise in eine gut gefettete Auflaufform schichten. Zwiebel zerreiben und mit den schaumig geschlagenen Eiern, Milch und Gewürzen gut verquirlen und über den Auflauf gießen. Bei mittlerer Hitze 25-30 Min. backen.

Sellerie-Ragout

1 Sellerieknolle, ½ Zitrone, 3 EL Öl, 1 Knoblauchzehe, 1-2 EL Curry, 150g Crème fraîche, Salz

Sellerie schälen, in dünne, fingerlange Streifen schneiden, von der Zitrone feine Streifen abschälen und mit den Selleriestreifen in erhitztem Öl kurz anbraten, dann zugedeckt ca. fünf Min. dünsten. Die gehackte Knoblauchzehe, Curry und Crème fraîche dazugeben, kurz aufkochen und mit Salz abschmecken.

Pasta mit gebratenem Romanesco

1 kl. Romanesco, 1 gr. Knoblauchzehe, 1 Zwiebel, 1 Chilischote, 3-4 EL Olivenöl, 500g Pasta, Parmesan

Romanesco ohne Strunk und Blätter in knapp 1cm dicke Scheiben schneiden. Die zarten Blätter mit Rippe waschen, klein schneiden und zur Seite legen. Knoblauch, Chili und Zwiebel grob hacken. In etwas Olivenöl goldbraun anbraten. Nudeln al dente kochen. Kohl zu der Zwiebelmischung geben und unter häufigem Wenden braten, bis der Kohl anfängt weich zu werden. Jetzt die Blätter dazugeben und kurz mitbraten. Mit Salz würzen, dem Parmesan bestreuen

und vom Herd nehmen. Die Nudeln mit der Romanesco-mischung vermengen, n.B. mit Kräutern bestreuen und servieren.

Süßkartoffel-Lauch-Pfanne

400 g Süßkartoffeln, 2 St. Lauch, n.B. Kräuter, 100 ml Sauerrahm, 1 Zwiebeln, Olivenöl, Salz, Pfeffer, n.B. Ingwer, gemahlen, Schnittlauch

Süßkartoffeln und die Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Lauch gut waschen und in Ringe schneiden. Zwiebelwürfel anbraten, das Gemüse und die Süßkartoffeln zugeben und würzen. Bei kleiner Hitze mit geschlossenem Deckel garen, bis das Gemüse gar ist (ca. 10 bis 15 Minuten). Sauerrahm und fein gehackte Kräuter zugeben und mit Salz, Pfeffer und Ingwer abschmecken. Mit Schnittlauch garniert servieren.

Fenchel - Lauch - Paprika – Sauce

1 Fenchel, 1 St. Lauch, je 1 rote Paprikaschote, 1 ½ Chilischote, 200 g süße Sahne, 2 EL Butter, 1 TL, gestr. Curry, Salz

Lauch längs in schmale Streifen schneiden. Fenchel in feine Streifen schneiden. Paprika fein würfeln. Chilischote fein würfeln. Butter erhitzen, das Gemüse dazu geben, andünsten, salzen. Mit Sahne ablöschen, anfangs zugedeckt (etwa 3-4 Min.) köcheln. Dann den Deckel abnehmen und weiter köcheln, bis die Sauce eingedickt ist (das Gemüse soll aber nicht matschig werden!). Zum Schluss nochmals mit Salz abschmecken und das Currygewürz einrühren. Wunderbar als Spaghetti-Sauce.

Chicorée-Camembertkuchen

300 g Blätterteig, 4 Chicorée, 1 EL Butter, Salz, Pfeffer, Zucker, 1 Camembert, 1 Tasse Milch, 1-2 verquirlte Eier, 1 Tasse Crème fraîche, etwas Salz und Pfeffer

Eine Tarteform mit Blätterteig auslegen. Die frischen Chicorée fein schneiden und mit etwas Butter anschnoren. Öfter umrühren, mit je einer Prise Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Abkühlen lassen. Dann locker auf dem Blätterteigboden verteilen. Camembert in dünne Scheiben schneiden, über dem Chicorée verteilen und mit einer Mischung aus Milch, Eier, Creme Fraiche übergießen. Salz + Pfeffer darüber streuen und mindestens 30 Minuten bei 180° C im Backofen backen.

Produktinfo: KW 12/19

Seit dem letzten Spätherbst haben wir jetzt schon die leckersten Möhren, die wir seit einigen Jahren finden konnten. Die **Naturland Möhren** bekommen wir über einen unserer Großhändler aus **Westfalen**. Dort gibt es lockere Sandböden, die gut für den Möhrenanbau geeignet sind. Hier im Rheinland gibt es einfach zu viele Steine im Boden, die der Rhein über die Jahrtausende hinterlassen hat und zuviel Lehm. Zwar sind die Möhren gut, aber wachsen nicht so schön grade, wie man es sich wünscht.

Jetzt **leeren sich die Lager** aber, die Möhren sind nicht mehr so gleichmäßig und haben **schwarze Spitzen** oder sind **gebrochen**. Normalerweise sortieren wir das aus und reklamieren es. Aber jetzt am Ende der Saison würde das bedeuten, dass wir **zugunsten von Makellosigkeit auf guten Geschmack verzichten**. Die Auswahl ist jetzt im Jahr nicht mehr so groß und wir würden bestimmt noch hübschere Möhren finden, **aber nicht so gute**.

Wenn Sie also in nächster Zeit Möhren in Ihrer Lieferung finden, die nur halb sind oder **ein paar Flecken** haben - man kann es leicht und **ohne großen Verlust abschälen**. Die **inneren Werte** zählen doch.

Heimische Zwiebeln bekommen wir nicht mehr in kleinen Sortierungen und manchmal fangen sie sogar schon an **zu keimen** (der Frühling naht). Sie gefallen uns aber immer noch besser als die ersten Zwiebeln aus Italien oder Ägypten. Es ist nur noch kurze Zeit, bis es als Alternative den ersten **Bärlauch, Schnittlauch** und sogar **Frühlingszwiebeln** aus dem **Vorgebirge** gibt.

Noch sind wir aber viel auf Ware vom Mittelmeer angewiesen. In dieser Woche gibt es schönen **Romanesco**, den **fraktalen Verwandten** des Blumenkohls. Am leckersten find ich ihn **gebraten**. Bitte braten Sie auf jeden Fall auch wenigstens die **inneren Blätter** mit. Sie sind wirklich **delikat** und schmecken mir sogar besser als die Blüte und viel **zu Schade für Kompost oder Biomüll**.

Zusammen mit den **Bataten** aus der Kiste gibt Romanesco auch ein passables **Ofengemüse** ab. Bitte auch hier die Blätter mitverwenden.

ABO Gemüse Salat Obst

von 18.03.2019 bis 24.03.2019

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 - I	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	Deutsc	2,60 €/Stück
451.....kg	Auberginen	Spanien - kontr. Bio-Anbau	4,85 €/ kg
452.....kg	Avocado	Spanien - Consejo Regulador	6,20 €/ kg
386.....kg	Bataten	Spanien - kontr. Bio-Anbau	4,50 €/ kg
221.....St.	Blumenkohl, St weiß	Italien - ICEA	3,65 €/ St.
203.....kg	Brokkoli	Italien - ICEA	4,40 €/ kg
295.....kg	Chicoree	Niederlande - SKAL	6,99 €/ kg
211.....Stück	Chinakohl, Stück	Spanien - Demeter	4,50 €/ Stück
580.....kg	Fenchel	Italien - kontr. Bio-Anbau	4,75 €/ kg
252.....Stk	Frühlingszwiebeln, Bund	Italien - IC	2,25 €/ Stk
254.....kg	Gemüsezwiebel kg	Spanien - kontr.	2,80 €/ 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	Spanien - kontr. Bio-/	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	4,95 €/ kg
331.....kg	Möhren	Deutschland - Naturland	3,40 €/ kg
333.....kg	Möhren, regionale	Deutschland - Biol	3,40 €/ kg
472.....kg	Paprika rot	Spanien - kontr. Bio-Anbau	7,90 €/ kg
476.....kg	Paprika, gelb	Spanien - kontr. Bio-Anba	8,90 €/ kg
337.....kg	Pastinaken	Niederlande - kontr. Bio-Ant	4,75 €/ kg
480.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo	Spani	11,90 €/kg
533.....Bund	Petersilie, Bund	Italien - ICEA	1,80 €/ Bund
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	18,00 €/ kg
298.....kg	Radicchio	Italien - Naturland	6,50 €/ kg
338.....Stück	Radieschen	Italien - kontr. Bio-Anbau	2,15 €/ Stück
541.....Stück	Rettichkresse, rot	Deutschland - kon	1,30 €/Stück
297.....Stück	Romanesco	Italien - ICEA	4,15 €/ 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	Niederlande - I	3,99 €/ Stück
267.....Stück	Salat 1	Italien - Demeter	2,50 €/ Stück
273.....Stück	Salat Endivie	Spanien - kontr. Bio-Anba	2,90 €/ Stück
223.....Stück	Sauerkraut frisch 500gr	Deutschlan	2,60 €/ Stück
8037.....Stück	Sauerkraut servierfertig 500gr	Di	2,70 €/ Stück
355.....kg	Sellerie, kg	regional eig. Anbau - Biolan	3,95 €/ kg
228.....Stk	Spitzkohl, Stück	Spanien - Consejo Rt	3,60 €/ 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	4,55 €/ kg
465.....Stück	Tomaten, Cherry-Strauch 250gr	ε	1,50 €/Stück
384.....kg	Topinambur	Niederlande - kontr. Bio-Ai	5,90 €/ kg
219.....Stück	Weißkohl, St	Niederlande - Demeter	3,65 €/ Stück
217.....Stück	Wirsing, Stück	Spanien - Ecocert	4,50 €/ Stück
498.....kg	Zucchini, Kilo	Spanien - Consejo Regul	3,60 €/ kg

Obst

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	3,50 €/ 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	Belgien - kontr. Bi	4,40 €/ kg
649.....kg	Bitter-Orangen	Spanien - kontr. Bio-Ar	4,40 €/ kg
646.....kg	Blutorangen, Kilo	Italien - BIOAGRICE	2,95 €/ kg
657.....kg	Clementinen	Marokko - kontr. Bio-Anb	4,10 €/ kg
617.....Stück	Datteln, 250gr	Tunesien - kontr. Bio-Anl	3,60 €/ Stück
652.....kg	Grapefruit, kg	Spanien - kontr. Bio-Ant	3,65 €/ 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	Peru - kontr. Bio-Anbau	6,50 €/ kg
673.....Stück	Mango, Stück	Peru - Ecocert	2,99 €/ Stück
640.....kg	Orangen	Spanien - Consejo Regulador d	3,30 €/ kg
641.....kg	Orangen, Tarocco	Italien - ICEA	3,15 €/ 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	3,65 €/ kg