

Käse der Woche KW 15 (08.04. – 14.04.) Maasdamer.

Kräftiger, leicht nussiger Schnittkäse. Niederlande. 45% Fett i. Tr., Rinde nicht verzehrbar. Zutaten: MILCH, Salz, Milchsäurebakterien, mikrob. Lab

Stück ca. 250g, € 1,99 / 100g; Art.-Nr. 3170

Karotten – Kinpira 2 pers.

2 m.- große Karotten, 1 EL Sesamöl, geröstetes, 1 EL Sojasauce, dunkle, 1 Prise Cayennepfeffer, Chiliflocken 1 Prise Salz, 1 EL Sesam

Die Karotten mit einem Sparschäler in lange Streifen hobeln oder mit einem Messer in mitteldicke, 7 cm lange Stäbchen schneiden. In einer Pfanne Sesamöl erhitzen und dort die Karotten gut anbraten. Cayennepfeffer und Chiliflocken reingeben und weiterbraten. Danach Sojasoße und Salz dazugeben und, wie gehabt, weiter wenden. Wenn die Karotten an den Rändern leicht angebräunt bzw. insgesamt schön "gebraten" aussehen, die Sesamkörner hinzugeben. Kurz wenden und mit Reis servieren.

Mangold mit Zitronensaft

800g Mangold, 3 EL Olivenöl, 2 Knoblauchzehen, Salz und Pfeffer, Saft 1 Zitrone

Mangold waschen, Blätter und Stiele trennen, alles in fingerbreite Streifen schneiden. Öl erhitzen, Knoblauch würfeln und Mangoldstiele hinzugeben, 5 Min dünsten, dann die Blätter hinzugeben und noch einmal 8 Min. dünsten. Mit Salz + Pfeffer und dem Zitronensaft abschmecken.

Arabischer Pastinaken-Dattel Salat

0,4 kg Pastinaken, 10 Datteln, entkernt, 2 EL Zitronensaft, ½ EL Zucker, braun, 100 ml Joghurt

Die Pastinaken putzen, schälen und grob reiben. Die Datteln in kleine Stücke schneiden und zu den Pastinaken geben. Joghurt, Zucker und Zitronensaft vermengen und so lange rühren, bis der Zucker sich aufgelöst hat. Sollte das Dressing durch den Joghurt noch zu fest sein, noch etwas Zitronensaft dazu geben. Das Dressing unter Pastinaken und Datteln heben und gut gekühlt servieren!

Pastinakengratin mit Ingwer

2-4 Pastinaken, 20g Butter, Saft ½ Zitrone, 20g frischer Ingwer (1TL Ingwerpulver), 200ml süße Sahne, 1 Ei, Salz, schwarzer Pfeffer, 100g Emmentaler

Pastinake waschen und schälen, grob raspeln und in eine mit Butter gefettete Auflaufform geben. Zitronensaft über das Gemüse träufeln. Ingwer fein zerreiben und mit Sahne, Ei, Salz + Pfeffer verrühren und über das Gemüse gießen. Käse fein reiben und über das Gratin streuen. Etwas Butter in Flöckchen darauf verteilen. Das Gratin bei 200 Grad Celsius 40 Minuten backen, bis der Käse goldbraun ist.

Kartoffelgemüse mit Kohlrabi und Frischkäse

750gr Kartoffeln, 2-3 Kohlrabi, Gemüsebrühe, ½ Zitrone, 250g körniger Frischkäse, 1 Bd. Schnittlauch, 1Teelöffel, Butter, Salz, Cayennepfeffer

Kartoffeln und Kohlrabi waschen, schälen und würfeln. Mit Brühe zugedeckt und bei kleiner Hitze etwa 20 Minuten weich kochen. Mit Zitronensaft, Frischkäse, Schnittlauch und Butter vermischen und mit Salz und einer kräftigen Prise Cayenne abschmecken.

Nudeln mit Palmkohlspitzen

0,3kg Palmkohl, 250g Nudeln, 20g Pinienkerne (SB-kerne oder Mandeln) Knoblauch n.B., 2 EL. Olivenöl, 1 kleine rote Peperoni, Hartkäse

Palmkohl waschen und so mit Blüten, Stiel und Blatt grob zerteilen. Nudeln kochen. Knoblauch und Kerne in Öl anbraten, wenn man mag Peperoni fein gehackt, dann den Palmkohl dazugeben und etwa 3 - 5 Minuten auf kleiner Flamme al dente dünsten. Die fertigen Nudeln dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit viel geriebenem Käse bestreut servieren.

Mojo (kanarische Soße)

2 Grüne Paprika, 2-3 Zehen Knoblauch, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer, Öl (Oliven-, Walnuss- od. Mandelöl), ggf. gemahlene Mandeln

Paprika klein schneiden und mit Knoblauch und restlichen Zutaten im Mixer pürieren und zu Pellkartoffeln reichen.

Stielmus Salat

1 Bd. Stielmus, 1 Knoblauchzehe, 1 kl. Zwiebel, 2-3 getr. Tomaten in Öl eingelegt, Salz, Pfeffer, Essig, Öl

Stielmus waschen, putzen, trocken schleudern und klein schneiden. Knoblauch, Zwiebeln und Tomaten fein würfeln. Aus Öl, Essig, Salz + Pfeffer eine Sauce rühren und mit den restlichen Zutaten vermengen.

Achtung: Tourverschiebung in KW 17 (Ostermontag) : Alle Touren werden um einen Tag verschoben!

Produktinfo: KW 14/19

Ein **großer Schnitt** zieht sich zurzeit **quer** durch den **Apfelbachergarten**. Wir verlegen ein **Kabel** an die Grundstücksgrenze, damit wir hoffentlich bald auch hier auf dem Acker mit **schnellem Internet** versorgt werden.

Aus der eigenen Gärtnerei gibt es in dieser Woche etwas Schönes. **Prächtiger Schnittlauch**, der seit zwei Jahren auf dem Acker herangewachsen und nun von unseren Gärtnern getopft wurde. Wir packen die Töpfe in die Kisten und nach dem ersten Schnitt und mit ein wenig Pflege können Sie **den ganzen Sommer über frischen Schnittlauch** genießen. Natürlich können Sie die Ballen im Garten oder den Balkonkasten aussetzen und über den nächsten (und hoffentlich noch fernen) Winter bringen.

Unser **Palmkohl** fängt nach dem Winter wieder an zu sprießen und bildet zarte Triebe mit Blüten an den Enden. Diese **Triebspitzen** ernten wir und packen sie diese Woche in unsere kleinen Regiosortimente. Am Besten schmecken sie nur mit Salz in Olivenöl scharf angebraten. Sie können sie mit Pasta mischen, auf die Pizza oder eine Quiche geben oder einfach auch nur so aus der Pfanne naschen. Die **Blüten**, auch die schon geöffneten, verzehren Sie einfach mit.

Neben den **Salatgurken** kommen jetzt auch die **ersten grünen Paprika** aus der **Region**. In den Gewächshäusern der Gerbüder Verbeek, nahe Venlo, wachsen schon erstaunliche Mengen heran.

Noch einmal gibt es **zarten Rübstiel** aus der eigenen Landwirtschaft. Im Geschmack ähnelt er roh stark dem Japanese Green und lässt sich auch ähnlich vielseitig verwenden. Also zum Kurzbraten, als Salat oder auch auf Pizza, Quiche und mit Pfannkuchen gebacken sowie als Zutat zu Pasta oder Risotto.

Die **Bananen** machen uns gerade Sorgen. Aus der Dom. Rep. Erreicht uns die Nachricht von **ungewöhnlicher Trockenheit**. Dort ist **Wasser rationiert** und Anbauflächen müssen stillgelegt werden, damit das Wasser für die bewirtschafteten Flächen reicht. Das führt hier dazu, dass **Bananen plötzlich knapp** werden und wir bei den Qualitäten nicht sehr wählerisch sein können. In der letzten Woche wurden uns sogar Teile der Lieferung abgesagt.

Noch ein Termin für den Kalender. Am 28. **April findet wieder das Bornheimer Frühlingserwachen** mit Höferadeln und unser **großer Jungpflanzenverkauf** statt. Von 11.00 - 17.00 Uhr und hoffentlich schönem Wetter werden Hof und Garten wieder voller Menschen und interessanter Angebote sein. Auch in der Woche danach und am 1. **Mai** haben wir unseren **Pflanzenverkauf** für Sie **geöffnet**.

ABO Gemüse Salat Obst

von 01.04.2019 bis 07.04.2019

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 €/2Stück
451.....kg	Auberginen	Spanien - kontr. Bio-Anbau	4,75 €/ kg
452.....kg	Avocado	Spanien - Consejo Regulador	6,20 €/ kg
578.....Stück	Bärlauch, Beutel, ca 60 gr	Deutschl	29,90 €/3kgAnbau
	<i>Artikel wird gewogen</i>		
386.....kg	Bataten	Spanien - kontr. Bio-Anbau	5,15 €/ kg
221.....St.	Blumenkohl, St weiß	Frankreich - ICI	3,40 €/ St.
203.....kg	Brokkoli	Spanien - kontr. Bio-Anbau	4,30 €/ kg
295.....kg	Chicoree	Niederlande - SKAL	7,20 €/ kg
211.....Stück	Chinakohl, Stück	Spanien - kontr. Bio-	3,65 €/ Stück
580.....kg	Fenchel	Italien - ICEA	4,90 €/ kg
455.....Stück	Gurke Schlangen	Niederlande - SKAL	1,70 €/ 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	Spanien - kontr. Bio-An	1,45 €/ 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	Costa Rica - kontr. Bic	16,99 €/ kg
412.....kg	Mangold, bunt	Italien - kontr. Bio-Anba	5,60 €/ kg
411.....kg	Mangold, grün	Italien - ICEA	4,95 €/ kg
331.....kg	Möhren	Belgien - kontr. Bio-Anbau	2,99 €/ kg
226.....kg	Palmkohlspitzen	regional eig. Anbau -	5,99 €/ kg
470.....kg	Paprika grün Kilo	Niederlande - SKAL	7,65 €/ kg
472.....kg	Paprika rot	Spanien - kontr. Bio-Anbau	7,90 €/ kg
476.....kg	Paprika, gelb	Spanien - kontr. Bio-Anb	9,50 €/ kg
337.....kg	Pastinaken	Niederlande - kontr. Bio-Ant	3,65 €/ kg
480.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo	Spani	11,90 €/1kgunbau
533.....Bund	Petersilie, Bund	Deutschland - Biolan	1,95 €/ 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 €/1kg
260.....kg	Porree, Kilo	Niederlande - Demeter Nie	4,90 €/ kg
338.....Stück	Radieschen	Italien - kontr. Bio-Anbau	1,85 €/ Stück
541.....Stück	Rettichkresse, rot	Deutschland - kon	1,30 €/1Stück
297.....Stück	Romanesco	Italien - kontr. Bio-Anbau	4,10 €/ Stück
351.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr	Niederlan	2,70 €/1Stück1u
340.....kg	Rote Bete, Kilo	regional - Bioland	3,40 €/ kg
348.....Bund	Rübstiel, Bund	regional eig. Anbau - Bi	2,60 €/ Bund
267.....Stück	Salat 1	Italien - Demeter	2,50 €/ Stück
8037.....Stück	Sauerkraut servierfertig 500gr	Di	2,70 €/ Stück
222.....Stück	SAUERKRAUTlose 500gr Pck	Deuts	5,20 €/1kg
531.....Bund	Schnittlauch	regional eig. Anbau - Biola	1,95 €/ Bund
355.....kg	Sellerie, kg	regional eig. Anbau - Biolan	3,45 €/ kg
413.....kg	Spinat	regional eig. Anbau - Bioland	5,60 €/ kg
228.....Stk	Spitzkohl, Stück	Spanien - Demeter	3,30 €/ Stk
357.....Stk	Staudensellerie	Spanien - kontr. Bio-f	3,45 €/ Stk
576.....Schale	Suppengemüse	regional eig. Anbau -	2,50 €/ Schale
460.....kg	Tomaten	Spanien - kontr. Bio-Anbau	5,60 €/ kg
465.....Stück	Tomaten, Cherry-Strauch 250gr	€	1,50 €/1Stück-Anbau
384.....kg	Topinambur	Niederlande - kontr. Bio-An	5,40 €/ kg
219.....Stück	Weißkohl, St	regional - Bioland	2,50 €/ Stück
217.....Stück	Wirsing, Stück	Italien - kontr. Bio-Anba	4,75 €/ Stück

Obst

498.....kg	Zucchini, Kilo	Spanien - kontr. Bio-Anb	3,25 €/ kg
251.....kg	Zwiebeln	Ägypten - kontr. Bio-Anbau	2,99 €/ kg
746.....Stück	Ananas, Stück	Elfenbeinküste - kontr. E	3,10 €/ 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 - E	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 - kontr. Bio-A	3,50 €/ kg
657.....kg	Clementinen	Marokko - kontr. Bio-Anb	4,10 €/ kg
617.....Stück	Datteln, 250gr	Tunesien - kontr. Bio-Anl	3,60 €/ Stück
766.....kg	Erdnüsse 250gr Btl	Ägypten - kontr. E	11,50 €/ kg
652.....kg	Grapefruit, kg	Spanien - kontr. Bio-Ant	3,10 €/ kg
666.....kg	Kiwi, Kilo	Italien - kontr. Bio-Anbau	3,45 €/ kg
623.....kg	Kumquat	Spanien - kontr. Bio-Anbau	8,65 €/ kg
752.....kg	Limetten	Peru - kontr. Bio-Anbau	6,50 €/ kg
655.....kg	Mandarinen, Kilo	Italien - B.A.C.	3,60 €/ kg
640.....kg	Orangen	Spanien - Consejo Regulador d	3,30 €/ kg
641.....kg	Orangen, Tarocco	Italien - ICEA	3,30 €/ kg
645.....Tüte	Saftorangen, Beutel 3kg	Italien - ICI	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

Blumen und Pflanzen

19157.....Stück	Kräutertopf Schnittlauch	regional ei	1,99 €/3Stück
-----------------	---------------------------------	-------------	----------------------