

Kohlrabi-Möhrengemüse mit Beurre Blanc

1 Kohlrabi, 250g Möhren, Salz, 1 Zwiebel/ Schalotte, 3 - 4 EL Weißwein, 120g Butter, 1 Bd. Kräuter, Salz + Weißer Pfeffer
 Kohlrabi schälen und in dünne Scheiben schneiden. Möhren putzen und in Stifte schneiden. Das Gemüse in wenig Wasser dämpfen. Zwiebel würfeln und in dem Weißwein dünsten, bis kaum noch Flüssigkeit vorhanden, die Butter in Flöckchen dazugeben und unter rühren zerlassen, nicht mehr erhitzen und über das Gemüse geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dazu schmecken Reis oder Pellkartoffeln.

Broccoli mit Pariser Buttersauce

500 g Broccoli, 75 g Butter, 3 Eigelb, evtl. Estragon, Salz + weißer Pfeffer, 1TL Rotweinessig, 1/4 süße Sahne.

Brokkoli putzen, waschen und in Röschen zerlegen. Bei geschlossenem Deckel in Salzwasser 3 min. garen. Butter erhitzen und etwas abkühlen lassen. In einem anderen Gefäß über einem Wasserbad Eigelb mit Estragon, Salz, Pfeffer und Essig schaumig schlagen und die flüssige Butter tropfenweise zugeben; dabei ständig mit dem Schneebesen rühren. Die Sauce aus dem Wasserbad nehmen und die vorher steif geschlagene Sahne unterziehen. Die gegarten Broccoliröschen abgießen, abtropfen lassen und in einer vorgewärmten Schüssel, mit der Buttersauce beträufelt, auftragen. Den Rest der Sauce getrennt reichen. Dazu passen Kartoffeln und Salat.

Zarter Maiwirsing

1 Mai-Wirsing, 35g Creme fraiche, 25g Butter, ½ Bund Dill oder Schnittlauch oder Petersilie

Wirsing waschen und in feine Streifen schneiden. Tropfnass in einen Topf geben. Deckel auflegen, auf großer Flamme zum Kochen bringen, bis Dampf unter dem Deckel austritt, dann auf kleinster Flamme 5 Min. dünsten lassen. Event. mit Salz würzen. Creme fraiche und Butter unterrühren und schmelzen lassen. Zum Schluss Kräuter fein hacken und unterziehen.

Mai-Wirsing-Pfannkuchlein mit Joghurtsauce

1-2 Knoblauchzehen, Olivenöl, ½ Wirsing, 350g Mehl, 400ml Milch, 3 - 4 Eier, 6 EL geriebener Käsereste, Salz + Pfeffer, Sauce: 500g Joghurt natur, Saft ½ Zitrone, ½ Bund Knoblauch, 5 Blätter frische Minze, Salz, Pfeffer, evtl. Kreuzkümmel

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 Pfannkuchenteig herstellen, den erkalteten Wirsing untermischen und noch mal kurz quellen lassen.

Öl erhitzen und darin kleine Pfannkuchen bei mittlerer Hitze goldbraun backen, nach ca. 1-2 Min. wenden. Schmeckt auch kalt!
 Für die Joghurtsauce alle Zutaten gut verrühren und mit frischen Salat zu den Pfannkuchen reichen.

Achtung: Tourverschiebung in KW 22: Alle Donnerstags- und Freitagstouren kommen einen Tag später!

Radieschenblättersuppe

1 Zwiebel, 2 EL Butter, 250g Kartoffeln, 1 Bd. Radieschen, Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, 1L Gemüsebrühe, 0,1L Sahne, 1 TL Zitronensaft

Zwiebel fein schneiden und in Butter andünsten. Kartoffeln würfeln, zu den Zwiebeln geben, andünsten. Radieschen waschen, die Blätter in Streifen schneiden und bis auf 2 EL zu dem Gemüse geben. Mit Salz, Pfeffer, Cayenne würzen, mit Brühe aufgießen und 20 Min. kochen lassen. Pürieren, Sahne hinzugeben und mit Zitronensaft abschmecken. Mit restlichen Radieschenblättern bestreuen.

Tagliatelle mit Feta und Gurken

3 Zwiebeln, 2 - 3 Knoblauch, 500g Landgurken, Tagliatelle, Salz + Pfeffer, 1 EL Olivenöl, 150 ml Gemüsebrühe, 100 ml Sahne, 200 g Feta-Käse, etw. Minze, einige Chiliflocken oder Chilipulver

Zwiebeln und Knoblauchzehen fein würfeln. Gurken putzen, klein würfeln. Tagliatelle in reichlich kochendem, leicht gesalzenem Wasser bissfest garen. In einem breiten Topf die Butter zerlassen. Die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin etwa 3 Min. bei mittlerer Hitze anschwitzen. Anschließend die Gurkenwürfel zugeben, kurz andünsten und mit etwas Salz und etwas Pfeffer würzen. Mit der Gemüsebrühe ablöschen, die Sahne angießen und etwa 1 Min. offen köcheln lassen. Den Feta grob zerbröseln, in die Sauce geben und unter Rühren bei kleiner Hitze schmelzen lassen. Die Minze abrausen und trocken schütteln. Die Blätter fein hacken und unter die Sauce mischen. Mit etwas Salz, Pfeffer + Chili abschmecken. Die Tagliatelle abgießen, abtropfen lassen, mit der Sauce vermengen und auf Tellern anrichten.

Schnittmangold in Zitronen-Olivenöl-Marinade

500g Schnittmangold, Olivenöl, 1 Knoblauchzehe, Zitronensaft, Olivenöl, Salz + Pfeffer, 2 EL Kapern

Mangold in kaltem Wasser kurz waschen + fein schneiden, ca. 2-5 Min. in Öl anschmoren. Knoblauch pressen und dazugeben und abgedeckt 5 Min. weitergaren. Kalt werden lassen. Zum Servieren mit einer Marinade aus Zitronensaft, Öl, Salz + Pfeffer begießen und mit Kapern bestreuen. Kalt servieren.

Produktinfo: KW 21/19

Letzte Woche hat uns ein Anruf unseres Lieblingskartoffelanbauers Volker Gauchel aus der Nähe von Aachen erreicht mit der Mitteilung, dass er uns für diese Woche die **letzten Kartoffeln** verpackt hat. Oh Schreck. Das führt bei uns zu hektischer Betriebsamkeit, weil es ja noch **keine** regionalen **Frühkartoffeln** gibt. Unsere eigenen brauchen noch vier bis fünf Wochen und der Markt an Ware aus dem letzten Jahr ist ziemlich leergefegt. Das heiße 2018 hat bei Lagerware seine Tribut gefordert. Die Kartoffeln gab es zu wenig und mit zuviel Stärke, Äpfel sind nicht so haltbar und überraschen immer wieder mit einem bräunlichen Inneren und heimischen Kohl gab es schon lange nicht mehr so wenig.

Aber wir hatten Glück. Wir bekommen noch eine Partie "alte" Bioland-**Nicola von Willi Bolten** aus Niederkrüchten und kommen damit hoffentlich bis zur eigenen Ernte hin.

Auch wenn der Markt jetzt schon mit Frühkartoffeln aus Spanien, Italien bis hinunter nach Ägypten voll ist - wir mögen sie nicht. Meistens sind sie wässrig, zufallen beim Kochen schnell und schmecken schwach - wenn überhaupt.

Mitte bis Ende Juni sollten unsere eigenen Kartoffeln fertig sein (die schmecken tatsächlich sogar noch besser als die von Volker) und erst ab dann gibt es bei uns Neue Ernte.

Wenn nichts dazwischen kommt.

Diese Woche gibt es den ersten **eigenen Freilandsalat** aus dem eigenen Garten und dazu nochmal **viel Kohlrabi**. Theo Pütz meinte, dass sei doch das schönsten, was man zurzeit essen könne. Recht hat er. Dazu nochmal unser **Bundknoblauch** und **Radieschen** und **Frühlingszwiebeln**. Damit können die meisten etwas anfangen und wir finden, so langsam wird es etwas bunter.

Ab der nächsten Woche haben wir dann auch unsere **Erdbeeren** im Verkauf. Wann es mit dem Selberpflücken losgeht, teilen wir dann noch rechtzeitig per Mail mit.

ABO Gemüse Salat Obst

von 20.05.2019 bis 26.05.2019

Kartoffel

| | | |
|--------------|---|---------------------|
| 102.....Tüte | Kartoffeln, festk._1,5kg Deutschland | 3,05 €/ Tüte |
| 103.....Tüte | Kartoffeln, festk._2,5kg Deutschland | 4,95 €/ Tüte |
| 105.....Tüte | Kartoffeln, vorw. festk._5,0kg De | 9,45 €/Tüte |

Gemüse

| | | |
|----------------|--|-----------------------|
| 451.....kg | Auberginen Spanien - kontr. Bio-Anbau | 4,75 €/ kg |
| 452.....kg | Avocado , Spanien - Consejo Regulador | 8,90 €/ kg |
| 386.....kg | Bataten Spanien - kontr. Bio-Anbau | 6,30 €/ kg |
| 221.....St. | Blumenkohl, St weiß Spanien - kontr | 5,40 €/ St. |
| 203.....kg | Brokkoli Spanien - Ecocert | 4,50 €/ kg |
| 258.....Bund | Bund-Knoblauch, frisch regional eig | 1,99 €/Bund |
| 465.....Stück | Cherry-Tomaten, 250gr Spanien - k | 1,50 €/Stück |
| 295.....kg | Chicoree Niederlande - SKAL | 7,20 €/ kg |
| 536.....Bund | Estragon, Bund regional eig. Anbau - E | 1,90 €/ Bund |
| 580.....kg | Fenchel Italien - kontr. Bio-Anbau | 3,90 €/ kg |
| 219.....Stück | Früh Weißkohl, St Deutschland - Biola | 3,95 €/ Stück |
| 217.....Stück | Früh-Wirsing, Stück Deutschland - Bi | 4,15 €/ Stück |
| 252.....Stk | Frühlingszwiebeln, Bund regional e | 1,99 €/Stk |
| 455.....Stück | Gurke Schlangen Niederlande - SKAL | 1,50 €/ Stück |
| 565.....kg | Ingwer China - kontr. Bio-Anbau | 9,90 €/ kg |
| 256.....Stück | Knoblauch-KNOLLE Spanien - kontr. E | 9,80 €/ kg |
| 204.....Stk | Kohlrabi Stück regional eig. Anbau - Bi | 1,80 €/ Stk |
| 540.....Stück | Kresse Schale Deutschland - EG-Kont | 0,85 €/ Stück |
| 517.....kg | Kurkuma frisch Peru - kontr. Bio-Anba | 16,99 €/ kg |
| 458.....kg | Landgurke Spanien - kontr. Bio-Anbau | 2,80 €/ kg |
| 331.....kg | Möhren Belgien - kontr. Bio-Anbau | 2,99 €/ kg |
| 470.....kg | Paprika grün Kilo Niederlande - SKAL | 7,20 €/ kg |
| 472.....kg | Paprika rot II Wahl Niederlande - SKA | 7,50 €/ kg |
| 476.....kg | Paprika, gelb II Wahl Niederlande - Sl | 7,50 €/ kg |
| 337.....kg | Pastinaken Niederlande - kontr. Bio-Ant | 4,80 €/ kg |
| 480.....kg | Peperoni rot oder grün Kilo Spani | 14,90 €/kg |
| 533.....Bund | Petersilie, Bund Deutschland - Biolanc | 1,80 €/ Bund |
| 395.....kg | Pilze Austernpilze, Kilo Deutschlanc | 16,99 €/ kg |
| 399.....kg | Pilze Kräuterseitling Deutschland - E | 27,00 €/ kg |
| 390.....kg | Pilze Steinchampignons Deutschlar | 11,90 €/kg |
| 260.....kg | Porree, Kilo Niederlande - Demeter Nier | 4,50 €/ kg |
| 338.....Stück | Radieschen regional eig. Anbau - Biolar | 2,10 €/ Stück |
| 541.....Stück | Rettichkresse, rot Deutschland - EG- | 1,35 €/ Stück |
| 577.....kg | Rhabarber Deutschland - Naturland | 5,20 €/ kg |
| 351.....Stück | Rote Bete Vakuum 500gr Niederlan | 2,70 €/Stück |
| 340.....kg | Rote Bete, Kilo regional - Bioland | 2,60 €/ kg |
| 348.....Bund | Rübstiel, Bund Deutschland - Bioland | 3,15 €/ Bund |
| 267.....Stück | Salat 1 regional eig. Anbau - Bioland | 2,25 €/ Stück |
| 8037.....Stück | Sauerkraut servierfertig 500gr Di | 2,70 €/ Stück |
| 355.....kg | Sellerie, kg Deutschland - Bioland | 4,50 €/ kg |
| 572.....kg | Spargel, weiß Deutschland - Naturland | 14,50 €/ kg |
| 413.....kg | Spinat regional eig. Anbau - Bioland | 5,35 €/ kg |
| 414.....kg | Spinatmangold Deutschland - Bioland | 6,50 €/ kg |
| 576.....Schale | Suppengemüse regional eig. Anbau - | 2,50 €/ Schale |
| 460.....kg | Tomaten Niederlande - SKAL | 4,90 €/ kg |
| 498.....kg | Zucchini, Kilo Spanien - kontr. Bio-Anb | 3,30 €/ kg |
| 251.....kg | Zwiebeln Spanien - Ecocert | 3,80 €/ kg |

Obst

| | | |
|---------------|--|----------------------|
| 746.....Stück | Ananas, Stück Elfenbeinküste - kontr. f | 3,80 €/ 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 |
| 664.....kg | Aprikosen, Kilo Italien - ICEA | 6,65 €/ kg |

| | | |
|---------------|---|----------------------|
| 637.....kg | Bananen, Kilo Dominikanische Republik | 3,10 €/ kg |
| 621.....kg | Birnen, div. Sorten Niederlande - SKA | 4,50 €/ kg |
| 617.....Stück | Datteln, 250gr Tunesien - kontr. Bio-Anl | 3,60 €/ Stück |
| 652.....kg | Grapefruit, kg Spanien - kontr. Bio-Ant | 4,95 €/ kg |
| 666.....kg | Kiwi, Kilo Italien - kontr. Bio-Anbau | 3,50 €/ kg |
| 673.....Stück | Mango, Stück Burkina Faso - kontr. Bio | 1,70 €/ Stück |
| 788.....Stück | Melone Galia, Mini St. Spanien - kont | 3,30 €/Stück |
| 781.....Stück | Melone Wassermelone, Stück Sp | 2,90 €/Stück |
| 669.....kg | Mispeln, Kilo Spanien - kontr. Bio-Anba | 9,90 €/ kg |
| 640.....kg | Orangen Spanien - Consejo Regulador d | 3,20 €/ kg |
| 768.....kg | Walnüsse, frisch Frankreich - kontr. B | 12,99 €/ kg |
| 750.....kg | Zitronen Spanien - kontr. Bio-Anbau | 3,90 €/ kg |