

## Rhabarber-Crumble

Ca 0,7 kg Rhabarber, 125gr Zucker, 250gr Mehl, 125gr Zucker, 1 Päckchen Vanillinzucker, Salz, Zimt, 150gr Butter

Eine Auflaufform von ca. 30 cm Durchmesser einfetten. Rhabarber putzen, wenn nötig abziehen und in gleich große Stücke schneiden. Zucker mit dem Rhabarber unter Rühren zum Kochen bringen, 5-6 Minuten garen und dann in die Form füllen. Alle anderen Zutaten mit dem Knethaken des Handrührers verrühren und mit den Händen zu Streuseln verreiben.

Die Streusel über den Rhabarber verteilen und die Form im vorgeheizten Backofen bei 200Grad 20 Minuten backen. Lauwarm servieren.

## Rhabarber - Pudding

Ca. 500 g Rhabarber, 125 g Zucker, (oder nach Bedarf mehr), 1 Pck. Puddingpulver, Vanille, 200 ml Wasser

Rhabarber abziehen und in kleine Stücke schneiden. Dann den Rhabarber im Topf mit Wasser und Zucker aufkochen und köcheln lassen, bis der Rhabarber zu Brei zerkoht ist. Das Vanille-Puddingpulver in einer Tasse mit etwas Wasser anrühren. Topf von der Kochstelle nehmen, angerührtes Puddingpulver unterrühren und noch einmal kurz aufkochen lassen. Je nach Rhabarbersorte ist etwas mehr Zucker und/oder Wasser erforderlich.

## Kohlrabiblätter mit Zitronensaft

Kohlrabiblätter, 3 El Olivenöl, 2 Knoblauchzehen, Salz und Pfeffer, Saft 1 Zitrone

Kohlrabiblätter waschen, Blätter und Stiele trennen, Blattgrün in fingerbreite Streifen schneiden. Stiele wenn nicht zu hart ebenfalls. Öl erhitzen Knoblauchzehen würfeln und Kohlrabistiele hinzugeben, 5 Min auf mittlerer Flamme dünsten, dann die Blätter hinzugeben und noch einmal 8 Min. dünsten. Mit Salz und Pfeffer und dem Zitronensaft abschmecken.

## Kohlrabi in saurer Sahne

2 Kohlrabi, 1-2 Frühlingszwiebeln, 1 EL Butter, 200 g saure Sahne, 1 Zitrone, Salz, 1 Teel. Zucker, Pfeffer, 1 Msp Muskatnuss

Die zarten Blätter der Kohlrabi aufheben. Kohlrabi schälen und den Wurzelansatz entfernen. Die Knollen vierteln und in sehr dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Schnittlauch waschen und in Ringe schneiden. Die Butter in einer großen Pfanne schmelzen und die Kohlrabischeiben darin ca. 5 Minuten dünsten. Frühlingszwiebeln (in Scheiben) dazugeben, kurz

mitdünsten und die Sahne angießen. Zitrone auspressen. Das Kohlrabigemüse mit Salz, Zucker, Pfeffer, Muskatnuss und Zitronensaft abschmecken.

## Kartoffel-Kohl-Pfanne

1kg Kartoffeln, 1kg Weißkohl, 3-4 EL Bratöl, Salz Pfeffer, etw. Zucker, 2 EL Essig

Kartoffeln schälen, waschen und in Scheiben schneiden. In kochendem Salzwasser einige Minuten kochen, sie sollten nicht ganz gar sein. In einem Durchschlag abtropfen lassen. (Oder die Salzkartoffeln vom Vortag verwenden) Weißkohl in Streifen schneiden, waschen und in kochendem Salzwasser blanchieren. Abtropfen lassen.

Bratöl erhitzen und die Kartoffeln hinein geben und leicht anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Den blanchierten Kohl hinzugeben und alles zusammen weiter braten, zwischendurch wenden. Deckel drauf. 5 Min. vor dem Servieren den Essig darüber träufeln, wenden und mit dem Deckel noch ein paar Minuten ziehen lassen.

## Achtung: Tourverschiebung in KW 22!

**Nach Fronleichnam: Alle Donnerstag- und Freitagstouren werden um einen Tag verschoben!**

## Stielmussuppe

400 g Stielmus, 2 Scheiben Brot, 1 Zwiebel, 1 EL Olivenöl. 800 ml Gemüsesuppe, 200 ml Sahne, 50 g Butter, Salz, Pfeffer, Muskat, Saft 1/2 Zitrone

Stielmus unter kaltem Wasser spülen, in Streifen schneiden. Zwiebel fein würfeln und in Olivenöl glasig dünsten, Stielmus dazugeben, kurz andünsten und mit Gemüsesuppe und Sahne auffüllen. Suppe erhitzen, nicht kochen, mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft nachwürzen. Restliche Butter würfelig schneiden und unter die Suppe mengen. Brot fein würfeln, in 2 EL der Butter rösten und dazu servieren.

## Frittata mit Japanese Green

1 Bd Japanese Green, 250 g Ricotta oder Magerquark, 1 El Parmesan, Salz, Pfeffer, Muskat, 4 Eier, 3 El Olivenöl

Japanese Green waschen, und grob zerkleinern. Ricotta oder Magerquark durch ein Sieb in eine Schüssel drücken, Parmesan, Salz, Pfeffer, Muskat und Eier hinzugeben und verrühren. Gemüse unter die Quarkmasse heben. Olivenöl in einer normalgroßen Pfanne erhitzen, die Masse dazugeben und 5 Minuten pro Seite braten. Das Wenden geht am leichtesten, indem man die Frittata auf einen Teller stürzt und wieder in die Pfanne gleiten lässt.

## Produktinfo: KW 20/19

Ja, wo bleiben sie denn? Die **Erdbeeren**?! Uns erreichen die **ersten Anrufe** von Menschen, die endlich wieder Erdbeeren **pflücken wollen**. Verständlich. Aber allen wird noch mehr Geduld abverlangt. Im letzten Jahr hatten wir einen sehr, sehr warmen Mai und die Natur hatte es eilig, ihre Früchte herzugeben. Heuer kommt das Wachstum nicht so richtig in Gang. Zwar blühen die Erdbeerpflanzen schon gut und es zeigen sich Früchte, aber alles ist noch ziemlich grün. **Erdbeeren** brauchen zum Wachsen **warme Temperaturen** - auch in der Nacht - und vor allem **viel Sonne**, damit sich genug Zucker bildet. Wir können keine rechte Prognose abgeben und schauen ebenfalls jeden Tag ungeduldig aufs Feld. Konventionelle Kollegen haben große Flächen in der Rheinebene unter Folie genommen und ernten sogar schon etwas. Ob das ein rechter Genuss ist? Wir warten lieber noch und werden dafür in jedem Jahr mit reifen, saftigen Früchten belohnt.

Auf unserer Homepage halten wir Sie auf dem Laufenden und werden, wenn es soweit ist, wieder eine **Mail** mit den Pflückterminen an alle Kunden verschicken.

Aus der **Pfalz**, wo es bekanntlich immer etwas wärmer ist, kommt **erster, zarter Früh Weißkohl** zu uns. Kein Vergleich mit der Winterware. Wir freuen uns.

Zum eigenen **Rhabarber** haben wir genug vom Andrea Palm aus Uedorf bekommen, so dass wir alle Kisten reichlich mit dem Frühlingsgemüse versehen können (Oder ist es Obst? Man weiß es nicht.)

Unsere eigenen **Frühlingszwiebeln** sind soweit und füllen alle Kisten, genauso wie noch eine weitere Partie **Kohlrabi** von Theo Pütz. Diesmal hatte er genug Zeit gehabt größer zu werden. Bitte verwenden Sie auch weiter **Stiele** und **Blätter** mit. Sie sind zart und lecker.

Aus Italien kommen die ersten **Aprikosen** zu uns und zusammen mit den spanischen **Galiamelonen** kommen ja doch die ersten zarten **Frühlingsgefühle** in die Herzen und auf die Teller.

## ABO Gemüse Salat Obst

von 13.05.2019 bis 19.05.2019

### Kartoffel

102.....Tüte	<b>Kartoffeln, festk._1,5kg</b>	Deutschlan	<b>3,05 €/ Tüte</b>
103.....Tüte	<b>Kartoffeln, festk._2,5kg</b>	Deutschlan	<b>4,95 €/ Tüte</b>
105.....Tüte	<b>Kartoffeln, vorw. festk._5,0kg</b>	De	<b>9,45 €/Tüte</b>

### Gemüse

451.....kg	<b>Auberginen</b>	Spanien - kontr. Bio-Anbau	<b>4,75 €/ kg</b>
452.....kg	<b>Avocado</b> ,	Spanien - Consejo Regulador	<b>8,90 €/ kg</b>
386.....kg	<b>Bataten</b>	Spanien - kontr. Bio-Anbau	<b>5,90 €/ kg</b>
221.....St.	<b>Blumenkohl, St weiß</b>	Frankreich - ko	<b>4,20 €/St.</b>
203.....kg	<b>Brokkoli</b>	Spanien - Ecocert	<b>5,50 €/ kg</b>
258.....Bund	<b>Bund-Knoblauch, frisch</b>	regional eig	<b>1,99 €/Bund</b>
465.....Stück	<b>Cherry-Tomaten, 250gr</b>	Spanien - k	<b>1,50 €/Stück</b>
295.....kg	<b>Chicoree</b>	Niederlande - SKAL	<b>7,20 €/ kg</b>
580.....kg	<b>Fenchel</b>	Italien - kontr. Bio-Anbau	<b>4,30 €/ kg</b>
219.....Stück	<b>Früh Weißkohl, St</b>	Deutschland - Biola	<b>3,95 €/ Stück</b>
252.....Stk	<b>Frühlingszwiebeln, Bund</b>	regional e	<b>1,99 €/Stk</b>
455.....Stück	<b>Gurke Schlangen</b>	Niederlande - SKAL	<b>1,50 €/ Stück</b>
565.....kg	<b>Ingwer</b>	China - kontr. Bio-Anbau	<b>9,90 €/ kg</b>
290.....kg	<b>Japanese Greens Mischung</b>	regio	<b>11,50 €/kg Bioland</b>
256.....Stück	<b>Knoblauch-KNOLLE</b>	Spanien - kontr. E	<b>9,80 €/ kg</b>
204.....Stk	<b>Kohlrabi Stück</b>	Deutschland - Bioland	<b>1,80 €/ Stk</b>
540.....Stück	<b>Kresse Schale</b>	Deutschland - EG-Kont	<b>0,85 €/ Stück</b>
517.....kg	<b>Kurkuma frisch</b>	Peru - kontr. Bio-Anba	<b>16,99 €/ kg</b>
331.....kg	<b>Möhren</b>	Belgien - kontr. Bio-Anbau	<b>2,99 €/ kg</b>
209.....Stk	<b>Pak Choi, Stück</b>	Deutschland - Bioland	<b>3,50 €/ Stk</b>
470.....kg	<b>Paprika grün Kilo</b>	Niederlande - SKAL	<b>7,20 €/ kg</b>
472.....kg	<b>Paprika rot</b>	Spanien - SKAL	<b>8,90 €/ kg</b>
476.....kg	<b>Paprika, gelb</b>	Spanien - kontr. Bio-Anba	<b>8,90 €/ kg</b>
337.....kg	<b>Pastinaken</b>	Niederlande - kontr. Bio-Ant	<b>4,80 €/ kg</b>
480.....kg	<b>Peperoni rot oder grün Kilo</b>	Spani	<b>14,90 €/kg</b>
533.....Bund	<b>Petersilie, Bund</b>	Deutschland - Biolanc	<b>1,80 €/ Bund</b>
395.....kg	<b>Pilze Austernpilze, Kilo</b>	Deutschlan	<b>16,99 €/ kg</b>
399.....kg	<b>Pilze Kräuterseitling</b>	Deutschland - E	<b>27,00 €/ kg</b>
390.....kg	<b>Pilze Steinchampignons</b>	Deutschlar	<b>11,90 €/kg</b>
260.....kg	<b>Porree, Kilo</b>	Niederlande - Demeter Nier	<b>4,50 €/ kg</b>
338.....Stück	<b>Radieschen</b>	regional eig. Anbau - Biolar	<b>1,80 €/ Stück</b>
541.....Stück	<b>Rettichkresse, rot</b>	Deutschland - EG-	<b>1,35 €/ Stück</b>
577.....kg	<b>Rhabarber</b>	Deutschland - Naturland	<b>4,80 €/ kg</b>
351.....Stück	<b>Rote Bete Vakuum 500gr</b>	Niederlan	<b>2,70 €/Stück</b>
348.....Bund	<b>Rübstiel, Bund</b>	Deutschland - Demeter	<b>2,60 €/ Bund</b>
267.....Stück	<b>Salat 1</b>	regional - Bioland	<b>2,60 €/ Stück</b>
8037.....Stück	<b>Sauerkraut servierfertig 500gr</b>	Di	<b>2,70 €/ Stück</b>
355.....kg	<b>Sellerie, kg</b>	Deutschland - Bioland	<b>4,50 €/ kg</b>
572.....kg	<b>Spargel, weiß</b>	Deutschland - Naturland	<b>10,50 €/ kg</b>
228.....Stk	<b>Spitzkohl, Stück</b>	Spanien - kontr. Bio-/	<b>2,60 €/ Stk</b>
576.....Schale	<b>Suppengemüse</b>	regional eig. Anbau -	<b>2,50 €/ Schale</b>
460.....kg	<b>Tomaten</b>	Niederlande - SKAL	<b>4,90 €/ kg</b>
217.....Stück	<b>Wirsing, Stück</b>	Spanien - kontr. Bio-An	<b>3,65 €/ Stück</b>
498.....kg	<b>Zucchini, Kilo</b>	Spanien - kontr. Bio-Anba	<b>3,30 €/ kg</b>
251.....kg	<b>Zwiebeln</b>	Spanien - Ecocert	<b>3,60 €/ kg</b>

657.....kg	<b>Clementinen</b>	Spanien - kontr. Bio-Anba	<b>3,40 €/ kg</b>
617.....Stück	<b>Datteln, 250gr</b>	Tunesien - kontr. Bio-Anl	<b>3,60 €/ Stück</b>
652.....kg	<b>Grapefruit, kg</b>	Spanien - kontr. Bio-Ant	<b>4,30 €/ kg</b>
666.....kg	<b>Kiwi, Kilo</b>	Italien - kontr. Bio-Anbau	<b>4,90 €/ kg</b>
673.....Stück	<b>Mango, Stück</b>	Burkina Faso - kontr. Bio	<b>1,90 €/ Stück</b>
788.....Stück	<b>Melone Galia, Mini St.</b>	Spanien - Natl	<b>2,65 €/ Stück</b>
781.....Stück	<b>Melone Wassermelone, Stück</b>	Sp	<b>4,30 €/Stück</b>
669.....kg	<b>Mispeln, Kilo</b>	Spanien - kontr. Bio-Anba	<b>9,90 €/ kg</b>
640.....kg	<b>Orangen</b>	Spanien - Consejo Regulador d	<b>3,20 €/ kg</b>
644.....kg	<b>Saftorangen, Kilo</b>	Spanien - kontr. Bio	<b>2,50 €/ kg</b>
768.....kg	<b>Walnüsse, frisch</b>	Frankreich - kontr. B	<b>12,99 €/ kg</b>
750.....kg	<b>Zitronen</b>	Spanien - kontr. Bio-Anbau	<b>3,90 €/ kg</b>

### Obst

746.....Stück	<b>Ananas, Stück</b>	Elfenbeinküste - kontr. f	<b>3,80 €/ Stück</b>
602.....kg	<b>Äpfel 1, diverse Sorten</b>	regional - Bi	<b>3,50 €/ kg</b>
603.....kg	<b>Äpfel 2, diverse Sorten</b>	regional - Bi	<b>3,50 €/ kg</b>
606.....kg	<b>Äpfel Topaz</b>	regional - Bioland	<b>3,50 €/ kg</b>
607.....Tüte	<b>Äpfel Topaz, 3kg Beutel</b>	regional - B	<b>9,50 €/ Tüte</b>
664.....kg	<b>Aprikosen, Kilo</b>	Italien - ICEA	<b>7,90 €/ kg</b>
637.....kg	<b>Bananen, Kilo</b>	Dominikanische Republik	<b>3,10 €/ kg</b>
621.....kg	<b>Birnen, div. Sorten</b>	Niederlande - SKA	<b>4,50 €/ kg</b>