

Käse der Woche KW 24 (10.06. – 16.06.): Gras-Kaas natur (Maigouda).

Buttriger Schnittkäse aus der ersten Grünfuttermilch von der Nordseeinsel Terschelling. Niederlande. 50% Fett i. Tr. Rinde nicht verzehrbar. Zutaten: MILCH, Salz, Milchsäurekultur, mikrob. Lab
Stück ca. 270g, € 17,90 / 100g ; Art.-Nr. 3194

Übrigens: alle zarten Teile des Fenchelgrüns sind essbar! Die ganz feinen inneren Blätter können fein geschnitten über Kartoffeln, Nudeln, Salat etc gestreut werden. Die Stiele können gedünstet oder gekocht und mit anderem Gemüse (z.B. Mangold) angerichtet werden, wie auch die etwas größeren Blätter. Die äußeren Fasern des Stiels werden, wie bei Rhabarber, abgezogen. Oder zu Smoothies verarbeiten! Ebenso wie Radieschenblätter (und Kohlrabi-, Rote Bete-, Möhrenblätter)

Fenchelgemüse **3 Pers.**

500g Fenchel, 1-2 Zwiebeln, 4 Knoblauchzehen, Olivenöl, Salz und Pfeffer, Zucker

Die Fenchelknollen in sehr feine Streifen schneiden. Das frische Grün hacken und beiseite legen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Bei hoher Temperatur die Fenchelstreifen ca. 5 Min. braten. In halbe Ringe geschnittene Zwiebel und gehackten Knoblauch dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Der Fenchel sollte goldgelb und noch al dente sein.

Fenchel-Möhrengemüse mit Joghurt Sauce **4 Pers.**

2 Fenchel, 500 g Möhren, 300 ml Orangensaft, 2 EL Honig, etwas Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer, 250 g Joghurt, 1 Knoblauchzehe, ½ Zitrone

Das Gemüse putzen und in kleine Würfel, die Fenchelknollen in Ringe schneiden. Fenchelgrün fein hacken und beiseite legen, dicke Stiele in Stücke schneiden. Honig, Orangensaft und Gewürze zu einer Marinade verrühren und über das Gemüse geben. Alles in einer Auflaufform ca. 50 min bei 200 Grad backen. Joghurt, Fenchelgrün, klein gehackten Knoblauch und Saft einer halben ausgepressten Zitrone zu einer Sauce verrühren und zusammen mit dem Gemüse anrichten. Passt gut zu Salzkartoffeln – oder Baguette.

Zweierlei Rote Bete **4 Pers.**

1 Bund Rote Bete, 1 Knoblauchzehe, Chiliflocken nach Geschmack (oder frische Schoten), Joghurt, Olivenöl, Scharfer Senf, event. Minze, Salz, Pfeffer, eine Prise Zimt, etwas Sesam, Zitronensaft

Blätter beiseite legen und die Wurzeln in Wasser weich kochen. Etwas abkühlen lassen und schälen. In dünne Spalten schneiden. Aus Joghurt, Chili, wenig Olivenöl, Senf und Minze

eine Sauce rühren und die Betespalten unterheben. Beiseite stellen.

Die Blätter waschen, trocknen und in ca 3-4cm breite Streifen schneiden. Die Stängel diagonal aufschneiden. Mit gehacktem Knoblauch in etwas Öl ca. zwei Minuten anschmurgeln. Eine ganz kleine Prise Zimt dazu und erst die Stiele andünsten, dann die Blätter dazugeben. Diese, ähnlich wie Spinat, nur zusammenfallen lassen. Mit Pfeffer, einigen Spritzern Zitronensaft und eventuell noch etwas Salz abschmecken. Mit angerösteten Sesamkörnern bestreuen und mit den Bete-Spalten in Joghurt servieren. Schmeckt warm und kalt mit Reis oder Röstbrot. Oder nur so.

Carpaccio von Fenchel, Rote Bete und Kohlrabi und Honigmelone **4 Pers.**

1 Fenchel, 1 Kohlrabi, 1-2 Rote Bete, ¼ - ½ Melone, Olivenöl, Salz

Knollen in sehr dünne Scheiben schneiden, Melone ebenfalls, abwechselnd auf einen tiefen Teller schichten, mit Olivenöl beträufeln und salzen. Das ist alles.

„verbrannter“ Spitzkohl aus dem Backofen **4 Pers.**

1-2 Chili bzw. Peperonischofen, 2 Knoblauchzehen, Olivenöl, 1 Kopf Spitzkohl, 100 g Butter, Ingwer, Zitronensaft, etwas Salz

Chili bzw. Peperonischofen halbieren und ggf. entkernen und in kl. Stückchen schneiden. 2 Knoblauchzehen und den Ingwer hacken und zur Seite legen. Den Spitzkohl putzen, den Kopf senkrecht halbieren. Den Strunk abschneiden. Mit der Schnittseite nach unten in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Wenn er braun ist, den klein geschnittenen Knoblauch / Chili/ Ingwer Stücke dazu geben und kurz mitbraten. Im Backofen bei 175 C mit Umluft weitere 15 Minuten schmoren. Danach einmal drehen, leicht salzen mit 1 Spritzer Zitronensaft beträufelt und 100 g Butter darauf schmelzen lassen. (Knoblauch / Chili / Ingwer auf den Kohl geben)

Warmer Rübchensalat **4 Pers.**

1 Bd. Mairübchen, Walnussöl, Weißweinessig (Estragonessig), Salz + Pfeffer

Rübchen achteln, mit wenig Wasser ganz kurz blanchieren, kalt abspülen und abtropfen lassen, Blätter waschen, grob zerkleinern, ebenfalls kurz blanchieren, abschrecken und abtropfen lassen. Beides in einer Schüssel vermengen. Aus Öl, Essig, Salz + Pfeffer eine Salatsauce rühren und über die Rübchen geben.

**Achtung: Tourenverschiebung in KW 24:
 Alle Touren kommen einen Tag später!
 Tourenverschiebung KW 25:
 Alle Donnerstag- und Freitagstouren kommen
 einen Tag später!**

Produktinfo: KW 23/19

Unser **Erdbeerpflückfeld** ist geöffnet. Montag bis Freitag können Sie von 12.00-17.00 Uhr pflücken und am Samstag von 10.00-17.00 Uhr. Sonntags ist unser Feld geschlossen. Ob es in der nächsten Woche noch genug **Erdbeeren** geben wird, damit es weitergehen kann, ist noch nicht abzusehen. Das hängt neben dem Wetter auch davon ab, wieviele Menschen zu uns kommen.

Auf unserer **Homepage** halten wir Sie über aktuelle Pflücktermine auf dem Laufenden.

Ein Teil unserer Fahrer ist seit Neuestem mit einer neuen App auf dem Handy unterwegs. Die **"Driver-App"** enthält für den Fahrer alle Infos, die er bisher auf seinem Papierplan zur Verfügung hatte. Neu ist, dass die Navigation, die bisher über ein zusätzliches Navi erledigt werden musste nun über Google Maps in das Programm integriert ist. Notizen, die in der App eingegeben werden, erscheinen nun innerhalb kurzer Zeit als Info direkt bei uns in dem Bearbeitungsprogramm PCGärtner, mit dem wir unseren Abobetrieb verwalten. Zudem wissen wir immer, wo auf der Tour sich unsere Fahrzeuge gerade befinden und können schneller Auskunft geben. Als kleinen **zusätzlichen Service** erhalten unsere Kunden ein **automatisches Infomail**, wenn der Fahrer die Kiste ausgeliefert hat.

Wenn sich die Technik bewährt, werden nach und nach alle unsere Touren mit entsprechenden Geräten und der Software ausgestattet.

Trotz aller Technik verkaufen wir aber immer noch frisches Obst und Gemüse. Es gibt den ersten **frischen Fenchel** der, wie bei uns üblich, solange er noch jung und zart ist, **mit dem Fenchelgrün** ausgeliefert wird. Das ist ganz zart und auch diese Pflanze kann, wie viele andere, mit Stumpf und Stiel gegessen werden. Teile des Grüns können Sie auch in einer Tüte im Kühlschrank aufbewahren und wie andere Kräuter verwenden. Es passt besonders gut zu leckerem Tomatensalat mit Olivenöl.

Auch die erste **Rote Bete** ist erntereif. Die **Blätter** sind dem Mangold verwandt und können genauso zubereitet werden.

ABO Gemüse Salat Obst

von 03.06.2019 bis 09.06.2019

Kartoffel

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

Gemüse

451.....kg	Auberginen	Spanien - kontr. Bio-Anbau	4,50 €/ kg
452.....kg	Avocado	Spanien - Consejo Regulador	7,20 €/ kg
221.....St.	Blumenkohl, St weiß	Italien - ICEA	3,95 €/ St.
477.....kg	Bratpaprika	Spanien - kontr. Bio-Anbau	12,90 €/ kg
203.....kg	Brokkoli	Italien - kontr. Bio-Anbau	5,60 €/ kg
465.....Stück	Cherry-Tomaten, 250gr	Niederlande	1,99 €/ Stück
295.....kg	Chicoree	Niederlande - SKAL	7,20 €/ kg
536.....Bund	Estragon, Bund	regional eig. Anbau - E	1,95 €/ Bund
581.....Stück	Fenchel Stück mit Grün	regional eig	1,50 €/Stück
228.....Stk	Früh Spitzkohl, Stück	Deutschland -	3,60 €/ Stk
217.....Stück	Früh-Wirsing, Stück	Deutschland - Bi	3,95 €/ Stück
252.....Stk	Frühlingszwiebeln, Bund	regional e	2,10 €/Stk
455.....Stück	Gurke Schlangen	Niederlande - SKAL	1,50 €/ Stück
565.....kg	Ingwer	China - kontr. Bio-Anbau	9,80 €/ kg
256.....Stück	Knoblauch-KNOLLE	Spanien - kontr. E	9,80 €/ kg
204.....Stk	Kohlrabi Stück	regional eig. Anbau - Bi	1,80 €/ Stk
522.....Bund	Koriander, Bund	Deutschland - Demet	1,95 €/ Bund
563.....Bund	Kräuterbund mediterran	regional e	2,70 €/Bund
540.....Stück	Kresse Schale	Deutschland - EG-Kont	0,85 €/ Stück
517.....kg	Kurkuma frisch	Peru - kontr. Bio-Anba	12,50 €/ kg
367.....Bund	Mairübchen, Bund	regional eig. Anbau	2,50 €/ Bund
411.....kg	Mangold, grün	Deutschland - Demeter	6,99 €/ kg
331.....kg	Möhren	Belgien - kontr. Bio-Anbau	2,99 €/ kg
567.....Bund	Oreganum, Bund	regional eig. Anbau -	1,95 €/ Bund
470.....kg	Paprika grün, Kilo	Niederlande - SKAL	6,75 €/ kg
473.....kg	Paprika Ramiro rot	Spanien - kontr. B	7,99 €/ kg
472.....kg	Paprika rot II Wahl	Niederlande - SKA	6,10 €/ kg
476.....kg	Paprika, gelb II Wahl	Niederlande - St	6,10 €/ kg
337.....kg	Pastinaken	Niederlande - kontr. Bio-Ant	4,75 €/ kg
480.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo	Spani	12,90 €/kg
533.....Bund	Petersilie, Bund	Deutschland - Biolan	1,80 €/ Bund
566.....Bund	Pfefferminze, Bund	Deutschland - De	2,20 €/ Bund
395.....kg	Pilze Austernpilze, Kilo	Deutschlan	14,50 €/ kg
399.....kg	Pilze Kräuterseitling	Deutschland - E	27,00 €/ kg
390.....kg	Pilze Steinchampignons	Deutschlan	11,25 €/kg
260.....kg	Porree, Kilo	Niederlande - Demeter Nie	4,75 €/ kg
338.....Stück	Radieschen	regional eig. Anbau - Biolar	1,90 €/ Stück
344.....kg	Rettich rot, Kilo	regional eig. Anbau - E	4,30 €/ kg
541.....Stück	Rettichkresse, rot	Deutschland - EG-	1,30 €/ Stück
577.....kg	Rhabarber	Deutschland - Demeter	4,95 €/ kg
538.....Bund	Rosmarin, Bund	regional eig. Anbau -	1,95 €/ Bund
351.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr	Niederlan	2,70 €/Stück
341.....Bund	Rote Bete, Bund	regional eig. Anbau -	2,80 €/ Bund
348.....Bund	Rübstiel, Bund	Deutschland - Demeter	2,99 €/ Bund
267.....Stück	Salat 1	regional eig. Anbau - Bioland	2,05 €/ Stück
8037.....Stück	Sauerkraut servierfertig 500gr	Di	2,60 €/ Stück
288.....kg	Schnittsalat	regional eig. Anbau - Biolar	11,40 €/ kg
572.....kg	Spargel, weiß	Deutschland - Naturland	12,90 €/ kg
413.....kg	Spinat	regional eig. Anbau - Bioland	5,35 €/ kg
357.....Stk	Staudensellerie	Spanien - kontr. Bio-f	3,40 €/ Stk
576.....Schale	Suppengemüse	regional eig. Anbau -	2,50 €/ Schale
460.....kg	Tomaten	Niederlande - SKAL	4,40 €/ kg
498.....kg	Zucchini, Kilo	Spanien - kontr. Bio-Anb	4,30 €/ kg
251.....kg	Zwiebeln	Spanien - Ecocert	3,80 €/ kg

Obst

746.....Stück	Ananas, Stück	Elfenbeinküste - BCS	3,60 €/ 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	8,50 €/ Tüte
664.....kg	Aprikosen, Kilo	Spanien - CAE-CV	6,50 €/ 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
770.....Stück	Erdbeeren 500gr Schale	regional eig	4,90 €/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	1,90 €/ Stück
787.....Stück	Melone Canari	Spanien - kontr. Bio-An	2,75 €/ Stück
788.....Stück	Melone Galia, Mini St.	Spanien - kont	2,10 €/Stück
781.....Stück	Melone Wassermelone, Stück	Sp	3,30 €/Stück
660.....kg	Nektarinen	Spanien - Consejo Regulad	7,20 €/ kg
640.....kg	Orangen	Spanien - Ecocert	3,60 €/ kg
768.....kg	Walnüsse, frisch	Frankreich - kontr. B	12,95 €/ kg
750.....kg	Zitronen	Italien - ICEA	3,80 €/ kg