

Käse der Woche KW 25 (17.06. – 23.06.) Uriger Allgäuer, rotgeschmierter Schnittkäse aus tagesfrischer Heumilch, mit Schabzigerklee. Deutschland, 50% Fett i. Tr., Rinde nicht verzehrb. Zutaten: MILCH, Milchsäurekultur, Rotkultur, tier. Lab, Salz, Schabzigerklee.
Stück ca. 230g, € 21,90 / 100g; Art.-Nr. 3247

INFO STAUDESELLERIE: Wer in der Küche freigiebig mit Sellerie umgeht, kann - dank der pflanzeigenen Mineralsalze- eine Menge Kochsalz einsparen. Die unkultivierten Vorfahren des Selleries wuchsen am Spülsaum des Meeres. Stangensellerie kann roh und gedünstet gegessen werden, er verfeinert wie der Knollensellerie Suppen und harmonisiert hervorragend mit Blattsalaten. Das Laub kann klein geschnitten wie Petersilie genutzt werden. Staudensellerie zu kochen ist kaum Arbeit. In mundgerechte Stücke geschnitten wird er mit Butter und wenig Wasser gar gedünstet.

Soffritto – ital. Gemüeswürze

2 Möhren, 2 Zwiebeln, 2 Stg. Staudensellerie, Olivenöl, Knoblauch

Alles sehr fein würfeln (oder im Mixer schreddern). Zwiebeln und Knoblauch in Olivenöl glasig dünsten, Möhren und Sellerie dazugeben, 10 Min. unter wenden anbraten und dann auf kleiner Flamme, ca. 20 Min. unter häufigem Wenden schmoren, bis das Gemüse deutlich reduziert ist.

Im Kühlschrank aufbewahrt hält sich das Soffritto einige Tage und dient als Basis von Saucen und Suppen und als Brotbelag!

Tipp: Je nach Geschmack und Jahreszeit können noch weitere Zutaten verwendet werden: Kräuter wie glatte Petersilie, Rosmarin, Salbei, Chili, schwarzer Pfeffer, Knollensellerie, Petersilienwurzel und oder Pastinaken, Lauch, Schalotten, Paprika und Tomaten

Spinat – Pfannkuchen 4 Pers.

300 g Mehl, 300 ml Milch, ½ TL Salz, ¼ TL Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen, n. B. Muskat, 1 Zwiebel, 1 Zehe Knoblauch, 4(- 8) Eier, 500g Spinat, 200 g Feta-Käse

Spinat putzen, waschen und trockenschleudern. Fein gehackte Zwiebel und Knoblauch in Öl glasig dünsten, dann Spinat dazugeben und zusammenfallen lassen. Auskühlen lassen. Mehl, Milch und Gewürze gut verquirlen und etwas quellen lassen (5-10 min). Dann die Eier zugeben und zu einem recht dickflüssigen Teig verarbeiten. Den Spinat gleichmäßig unter den Teig mischen. Den Feta zerbröckeln. Nacheinander die Pfannkuchen in heißem Fett (Butter oder Öl) backen, dabei nach dem Wenden jeweils etwa 1/6 vom Feta draufstreuen und fertig braten.

Dazu passt ein Tomatensalat. Reste können fein geschnitten in eine klare Suppe gegeben werden.

Marinierte Mairübchen 2 Pers.

1 Bd Mairübchen (oder 350gr Rübchen), 1 El Sherry-, Himbeer- oder ein anderer fruchtiger Essig, 3 El mildes Öl oder Walnussöl, 1/2 Tl scharfer Senf, Salz, Pfeffer aus der Mühle

Die Rübchen waschen, die kleine Wurzel entfernen. Schälen ist nicht notwendig. Vom Grün noch ca 1 cm am Rübchen belassen. Das Grün sehr grob schneiden. Die Rübchen sechsteln (kleine Exemplare nur halbieren). In Salzwasser ca. 1,5 Min. blanchieren 10 Sek. vor Schluss das Grün hinzugeben. Dann in kaltem Wasser abschrecken. Gut abtropfen.

Aus Essig, Öl, Senf etwas Salz und Pfeffer eine Vinaigrette rühren und die Rübchen damit anmachen. Bald servieren. (Wer Walnussöl verwendet hat kann jetzt noch ein paar grob gehackte Walnüsse darüberstreuen. Sonst vielleicht wenig frisch gehackter Dill oder ein paar angeröstete Pinienkerne).

Chinakohl mit Käsekruste 4 Pers.

1 Chinakohl, 1-2 Knoblauchzehen, 100 g Käse, 1 Stk. Chili, 1 Bd Petersilie, 125 ml Schlagsahne, 100 g Haferflocken, Salz, schw. Pfeffer, 1/8 l Gemüsebrühe

Chinakohl halbieren, Strunk entfernen. Kohl in etwas Salzwasser 2 Minuten dünsten. Abtropfen lassen und mit der Schnittseite nach oben in eine gefettete Auflaufform legen. Gehackten Knoblauch, Käse + fein geschnittene Petersilie hinzufügen. Sahne kurz aufkochen lassen, Haferflocken hinzufügen und kurz ziehen lassen mit Salz + Pfeffer würzen. Mit Brühe angießen. Sauce über den Chinakohl verteilen und bei 220°C 25 Minuten überbacken.

Mangold-Möhren Gemüse mit Dill 4 Pers.

600g Mangold, 200g Möhren, 2 kleine Zwiebeln, 3 EL Butter, 1 Knoblauchzehe, Salz, schwarzer Pfeffer, 200 g Creme fraiche, Dill

Mangold waschen. Die Blätter in 1cm breite Streifen schneiden. Möhren unter fließendem Wasser gründlich abspülen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln sehr fein würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln + Möhren darin unter Wenden bei starker Hitze 5 Minuten andünsten. Knoblauch dazupressen mit Salz + Pfeffer würzen. Mangold dazugeben und zugedeckt noch 5 Minuten bei schwacher Hitze dünsten. Creme Fraiche einrühren und etwa 3 Minuten sämig einkochen lassen. Das Gemüse mit dem fein geschnittenen Dill bestreut servieren. Dazu schmeckt Reis.

Fenchelsalat 4 Pers.

2 Knollen Fenchel, 3 EL Walnussöl, 2 TL Zitronensaft, Salz u. Pfeffer, Cayennepfeffer

Fenchel putzen, fein blättrig schneiden und mit einer Soße aus Walnussöl (schmeckt besonders gut, geht aber auch mit Oliven oder Rapsöl!) Zitronensaft und Salz + Pfeffer begießen, durchmengen und ca. 15 Min. ziehen lassen. Mit etwas Fenchelgrün und Cayenne bestreut servieren.

Achtung Tourenverschiebung in KW 25!
Alle Donnerstags- + Freitagstouren werden um einen Tag verschoben!

Produktinfo: KW 24/19

Unsere **Erdbeeren** gibt es noch bis mindestens diesen Freitag zur **Selbsternte**. Wie es dann weitergeht erfahren Sie auf unserer Homepage.

Unsere Beete fangen sich an zu füllen. Ein bisschen betrüblich für uns ist, dass jetzt die Urlaubssaison anfängt. Obwohl es in diesem Jahr viel kühler war als im letzten Mai, können wir dennoch zur gleichen Zeit mit dem ersten **Brokkoli** aufwarten. Kein Vergleich mit der zuletzt etwas faden Ware aus Italien und Spanien. Weiter geht es auch mit eigenem **Spinat, Kohlrabi, Mairübchen, Radieschen, Minigurken, Bundzwiebeln** und **Fenchel**. Alles super frisch aus der **Region**.

Voraussichtlich ab nächster Woche können wir auch die **ersten eigenen Kartoffeln** anbieten. Mit den Lagerkartoffeln aus dem letzten Jahr sind wir nicht vollständig glücklich aber finden, verglichen mit der neuen, sehr viel teureren und faden Ware aus Ägypten oder Sizilien, stellen sie noch einen akzeptablem Kompromiss dar. - Unsere werden besser.

In dieser Woche haben wir eine Partie **Melonen** aus **Cavillon** in Frankreich bekommen. Das war nicht einfach, weil Franzosen das Meiste lieber selber essen und auch eher bereit sind, hohe Preise dafür zu bezahlen. Jetzt freuen wir uns über zuckersüße leckere Ware aus der Provence.

Den Pfirsichreigen eröffnen wir mit **Plattpfirsichen** aus Spanien. Die werden gerne auch mal als Wild- oder Weinbergspfirsiche angeboten, haben aber nichts damit zu tun. Nochmal unser Tipp zu Umgang mit zucker- und saftreichem Obst.

Am besten ist die Lagerung im Kühlschrank. Über Nacht bei Zimmertemperatur gelagert reifen die Früchte in der Regel rasch nach.

Sollte sich trotzdem vor der Zeit Fäulnis oder gar Schimmel gebildet haben, dann geben wir gerne eine Gutschrift. Manchmal steckt man einfach nicht drin, obwohl unsere Kollegen sich wirklich Mühe geben, einwandfreie Ware zu packen.

ABO Gemüse Salat Obst

von 10.06.2019 bis 16.06.2019

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	4,30 €/ kg
452.....kg	Avocado	Spanien - Consejo Regulador	7,20 €/ kg
221.....St.	Blumenkohl, St weiß	Deutschland - E	4,50 €/ St.
203.....kg	Brokkoli	Italien - kontr. Bio-Anbau	5,35 €/ kg
465.....Stück	Cherry-Tomaten, 250gr	Niederlande	1,99 €/ Stück
295.....kg	Chicoree	Niederlande - SKAL	7,20 €/ kg
211.....Stück	Chinakohl, Stück	Deutschland - Biolar	3,75 €/ Stück
536.....Bund	Estragon, Bund	regional eig. Anbau - E	1,95 €/ Bund
580.....kg	Fenchel	regional eig. Anbau - Bioland	4,90 €/ kg
228.....Stk	Früh Spitzkohl, Stück	Deutschland -	3,85 €/ Stk
252.....Stk	Frühlingszwiebeln, Bund	regional e	2,20 €/Stk
455.....Stück	Gurke Schlangen	Niederlande - SKAL	1,50 €/ Stück
565.....kg	Ingwer	China - kontr. Bio-Anbau	9,80 €/ kg
256.....Stück	Knoblauch-KNOLLE	Frankreich - kontr	14,50 €/ 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 - Ecocert	14,90 €/ 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	8,99 €/ kg
472.....kg	Paprika rot II Wahl	Niederlande - SKA	6,10 €/ kg
476.....kg	Paprika, gelb II Wahl	Niederlande - St	6,10 €/ kg
480.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo	Spani	12,90 €/kg
533.....Bund	Petersilie, Bund	Deutschland - Biolan	1,70 €/ 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	5,20 €/ kg
338.....Stück	Radieschen	regional eig. Anbau - Biolar	1,75 €/ Stück
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	1,85 €/ 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	11,90 €/ kg
413.....kg	Spinat	regional eig. Anbau - Bioland	5,35 €/ kg
414.....kg	Spinatmangold	regional eig. Anbau - B	5,35 €/ kg
357.....Stk	Staudensellerie	Spanien - kontr. Bio-f	2,95 €/ Stk
576.....Schale	Suppengemüse	regional eig. Anbau -	2,50 €/ Schale
460.....kg	Tomaten	Niederlande - SKAL	4,40 €/ kg
366.....kg	Weißer Rübchen	regional eig. Anbau - E	3,90 €/ kg
498.....kg	Zucchini, Kilo	Spanien - kontr. Bio-Anb	5,80 €/ kg
251.....kg	Zwiebeln	Spanien - Ecocert	3,80 €/ 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	6,40 €/ 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-An	4,95 €/ kg
666.....kg	Kiwi, Kilo	Italien - kontr. Bio-Anbau	3,50 €/ kg
673.....Stück	Mango, Stück	Burkina Faso - kontr. Bio	2,20 €/ Stück
787.....Stück	Melone Canari	Spanien - kontr. Bio-An	3,25 €/ Stück
788.....Stück	Melone Galia, Mini St.	Spanien - kont	2,10 €/Stück
781.....Stück	Melone Wassermelone, Stück	Sp	3,60 €/Stück
789.....Stück	Melone, Cavailon	Frankreich - kontr. I	3,85 €/ Stück
660.....kg	Nektarinen	Spanien - Consejo Regulad	6,70 €/ kg
640.....kg	Orangen	Spanien - Ecocert	3,60 €/ kg
674.....kg	Platt-Pfirsiche - Paraguayos	Spani	6,30 €/ kg
768.....kg	Walnüsse, frisch	Frankreich - kontr. B	12,95 €/ kg
750.....kg	Zitronen	Spanien - ICEA	4,20 €/ kg

Obst

746.....Stück	Ananas, Stück	Elfenbeinküste - BCS	3,60 €/ Stück
602.....kg	Äpfel 1, diverse Sorten	regional - Bi	3,50 €/ kg