

Chinakohl-Topf süß-sauer 4 Pers.

1 Chinakohl, 4 El Öl, 2 El Zucker, 3 El Sojasauce, 2 El Essig, 400 g Möhren, Salz, Pfeffer, 1 kl. Dose geschälte Tomaten od. 2TL Tomatenmark, 1TL Stärkemehl, 1 Pr. Chili, etwas Essig oder Zitronensaft

Chinakohl in breite Streifen schneiden, waschen. Möhren putzen und mit dem Sparschäler in Streifen schneiden. Die Hälfte des Öl erhitzen und den Zucker darin schmelzen. Sobald der Zucker karamellisiert, die Möhren zugeben und unter häufigem Wenden anbräunen. Den tropfnassen Kohl dazugeben. Mit Sojasauce und Essig würzen. Zugedeckt 5 Min. schmoren und mit Salz + Pfeffer würzen. Geschälte Tomaten abtropfen, zum Kohl geben. Stärkemehl mit kaltem Wasser anrühren, das Gericht damit binden. Mit Gewürze und Zitrone abschmecken. Dazu: Reis

Mangold Romana 4 Pers.

700-800 g Mangold, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2 Chilischoten, 3 EL Olivenöl, 50 g. Mandeln, gestiftet, 3 EL Rosinen, 100 ml trockener Weißwein (Apfelsaft/ Wasser), Salz + schwarzer Pfeffer

Mangold putzen, waschen und abtropfen lassen. Die Stiele und die Blätter in etwa fingerbreite Streifen schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln, Knoblauch schälen und durchpressen. Chili klein schneiden. In einem großen Topf Öl erhitzen. Die Zwiebel, den Knoblauch, Chili und Mandeln darin anbraten. Den Mangold dazugeben und kurz anbraten. Rosinen hinzufügen und mit Wein angießen und bei starker Hitze ohne Deckel kochen lassen, bis die Flüssigkeit fast vollständig verdampft ist. Mit Salz + Pfeffer abschmecken und mit Deckel das Gemüse bei schwacher Hitze in 3 - 5 Minuten gar dünsten.

Brokkoli, sizilianisch 2 – 3 Pers.

0,4 Kg Broccoli, 4 EL Olivenöl, 1- 2 Porreestangen, 1 große Zwiebel, 6 Sardellenfilets, 1 Handvoll Petersilie, 100ml trockener Weißwein

Brokkoli putzen, in Röschen zerlegen und waschen und in eine Pfanne mit Öl geben. Porree putzen, waschen, in Ringe schneiden, auf den Brokkoli geben. Zwiebel in Scheiben schneiden, ebenfalls auf den Porree verteilen. Sardellenfilets gewässert und abgetropft dazugeben. Petersilie grob gehackt, Salz und Pfeffer drüber streuen. Zugedeckt etwa 30 Min. garen. Wein angießen und bei starker Hitze ohne Deckel 10 Min. kochen lassen, bis die Flüssigkeit fast vollständig verdampft ist, dann servieren. Mit Brot oder kleinen Nudeln servieren.

Blattspinat mit Knoblauchsahne 2-3 Pers.

Ca. 0,5 kg Spinat, 1 Zwiebel, 3 EL Butter/Öl, Salz, 1 Spur Weißer Pfeffer, 150 g Creme fraiche, 3 Knoblauchzehen, 1 EL Butter, 3 EL Mandelstifte

Spinat waschen, trocken schleudern. Zwiebel und Knoblauch klein würfeln und in Butter unter Wenden hellgelb anbraten, den Spinat zugeben und auf mittlerer Flamme zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Creme fraiche verquirlen. Butter zerlassen und darin die Mandelstifte hellbraun rösten. Den Spinat mit der Creme Fraiche verrühren und die Mandelstifte drüberstreuen.

Zuckererbsen mit Salbei 2 Pers.

1 Schale Zuckererbsen, 2 EL Olivenöl, 1 TL Butter, 1 Knoblauchzehe, 6-7 Salbeiblätter

Zuckererbsen putzen (Spitzen und Fäden entfernen) und 1 - 2 Minuten blanchieren. Öl und Butter auf kleiner Flamme erhitzen. Salbeiblätter mit dem klein gewürfelten Knoblauch in dem Gemisch knusprig braten und über die Zuckererbsen geben. Zu Reis oder Nudeln, Brot oder Kartoffeln.

Brotaufstrich aus dicken Bohnen (ägyptisch)

1 (rote) Zwiebel, 500g Dicke Bohnen-Kerne, 2 TL Salz, 2 Knoblauch, 1 große Tomate, ½ TL geröstetem Cumin (Kreuzkümmel), ½ Bund glatte Petersilie, 4 EL Zitronensaft, 2-3 EL Olivenöl, schw. Pfeffer, 1 Bund Lauch-Zwiebel, Blätter Pfefferminze

Zwiebel klein hacken und mit den Dicke Bohnen-Kernen in einen Suppentopf geben, mit Wasser bedecken und zum Kochen bringen. Wenn die Bohnen weich sind (5-8 Min.), die Hälfte des Wassers abgießen.

Salz + Knoblauch in einem Mörser zerstoßen bis eine Paste entsteht. Zusammen mit der fein gewürfelten Tomate und den Gewürzen zu den Bohnen geben. Mit dem Stabpürierer oder in der Küchenmaschine pürieren.

Lauch-Zwiebel in feine Ringe geschnitten unterheben, mit Zitronensaft und Salz abschmecken und mit ein paar Blättern fein gehackter Pfefferminze bestreut servieren. Schmeckt am besten warm und mit getoastetem Brot!

Dicke Bohnen sind eine **Delikatesse**, wenn man sich die Mühe macht auch noch die schwer verdauliche Bohnenhülle zu entfernen. Einfach die Bohnen aus der Schote nehmen und die Kerne eine Minute blanchieren. Danach lässt sich die Hülle leicht entfernen. Köstlich mit Olivenöl oder nur in Butter heißgemacht.

Produktinfo: KW 25/19

Oh diese **Kartoffeln!** Wir hatten ja schon darüber geschrieben. Unsere Lieblingskartoffeln von Volker Gauchel hatten wegen der schlechten Ernte im letzten Jahr nicht gereicht und wir waren froh, noch regionale Kartoffeln aus dem letzten Jahr zu bekommen um die Lücke bis zur eigenen Ernte zu füllen. Wo immer es geht, vermeiden wir es Frühkartoffeln aus Italien oder gar Ägypten einzusetzen. Was dann aber diese Woche hier ankam, darüber waren wir wirklich unglücklich. Es gab aber nichts anderes und so haben wir dann die Kartoffeln verpackt.

Wer nicht zufrieden war, was wir verstehen können, soll sich bitte bei uns melden. Wir schreiben die Kartoffeln der letzten Woche gerne gut. Seit Freitag haben wir aber schon sehr **schöne neue Ware aus dem Maasland** verpackt.

Ein wenig Sorgen machen uns auch die **Äpfel**. Es melden sich immer wieder Kunden, die Äpfel finden, welche innen braun sind. Auch hier leisten wir gerne eine Gutschrift. Aloysius Knein, unser Apfelanbauer, meint dazu, dass unter fünf Prozent der Äpfel betroffen sind. Leider sind die Fehler von außen nicht zusehen und wir finden, die restlichen 95 Prozent sind immer noch **viel besser**, als alle übrige Ware (viel davon aus Übersee), die sonst für uns zu haben wären. Wahrscheinlich schaffen wir es in diesem Jahr sogar, direkt an die Lageräpfel mit Frühäpfeln von Aloysius anzuschließen. Das wären dann **regionale Äpfel** rund ums Jahr.

Wer letzte Woche noch keinen Apfelbacher **Brokkoli** in der Kiste hatte, bekommt diese Woche welchen. Uns gefällt er richtig gut. Dann kommt eine lange Pause bis in den Herbst, denn Brokkoli mag keine Hitze. Dafür geht es jetzt wieder los mit den eigenen **Zuckerschoten, Dicke Bohnen, Mangold und Zucchini**. Plötzlich ist er da der Sommer.

ABO Gemüse Salat Obst

von 17.06.2019 bis 23.06.2019

Kartoffel

| | | | |
|--------------|---------------------------------------|-------------|---------------------|
| 102.....Tüte | Kartoffeln, festk._1,5kg | Niederland | 4,90 €/ Tüte |
| 103.....Tüte | Kartoffeln, festk._2,5kg | Niederlande | 7,95 €/ Tüte |
| 105.....Tüte | Kartoffeln, vorw. festk._5,0kg | Nie | 15,00 €/Tüte |

Gemüse

| | | | |
|----------------|---------------------------------------|-------------------------------|------------------------|
| 451.....kg | Auberginen | Spanien - kontr. Bio-Anbau | 4,30 €/ kg |
| 452.....kg | Avocado | Spanien - Consejo Regulador | 7,90 €/ kg |
| 221.....St. | Blumenkohl, St weiß | Deutschland - E | 4,35 €/ St. |
| 437.....kg | Bohnen Dicke | regional eig. Anbau - Bio | 4,40 €/ kg |
| 203.....kg | Brokkoli | regional eig. Anbau - Bioland | 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 | 3,65 €/ Stück |
| 536.....Bund | Estragon, Bund | regional eig. Anbau - E | 1,95 €/ Bund |
| 580.....kg | Fenchel | regional eig. Anbau - Bioland | 4,90 €/ kg |
| 581.....Stück | Fenchel Stück mit Grün | regional eig | 1,50 €/Stück |
| 228.....Stk | Früh Spitzkohl, Stück | Italien - ICEA | 3,60 €/ Stk |
| 254.....kg | Gemüsezwiebel kg | Spanien - kontr. | 2,80 €/ kg |
| 455.....Stück | Gurke Schlangen | Deutschland - Biola | 1,90 €/ Stück |
| 565.....kg | Ingwer | China - kontr. Bio-Anbau | 9,80 €/ kg |
| 256.....Stück | Knoblauch-KNOLLE | Deutschland - De | 16,50 €/ kg |
| 204.....Stk | Kohlrabi Stück | regional eig. Anbau - Bi | 1,70 €/ 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 |
| 412.....kg | Mangold, bunt | regional eig. Anbau - Bi | 5,20 €/ kg |
| 411.....kg | Mangold, grün | regional eig. Anbau - Bi | 5,20 €/ 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 | 6,20 €/ kg |
| 480.....kg | Peperoni rot oder grün Kilo | Spani | 12,90 €/kg,nbau |
| 533.....Bund | Petersilie, Bund | Deutschland - Biolar | 1,70 €/ Bund |
| 566.....Bund | Pfefferminze, Bund | Deutschland - De | 2,20 €/ Bund |
| 395.....kg | Pilze Austernpilze, Kilo | Deutschland | 14,50 €/ kg |
| 399.....kg | Pilze Kräuterseitling | Deutschland - E | 27,00 €/ kg |
| 390.....kg | Pilze Steinchampignons | Deutschland | 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 |
| 538.....Bund | Rosmarin, Bund | regional eig. Anbau - | 1,95 €/ Bund |
| 351.....Stück | Rote Bete Vakuum 500gr | Niederlan | 2,70 €/Stück,u |
| 341.....Bund | Rote Bete, Bund | regional eig. Anbau - | 2,80 €/ Bund |
| 267.....Stück | Salat 1 | regional eig. Anbau - Bioland | 1,70 €/ Stück |
| 8037.....Stück | Sauerkraut servierfertig 500gr | Di | 2,60 €/ Stück,j |
| 572.....kg | Spargel, weiß | Deutschland - Naturland | 11,90 €/ kg |
| 413.....kg | Spinat | regional eig. Anbau - Bioland | 4,20 €/ 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 |
| 498.....kg | Zucchini, Kilo | regional eig. Anbau - Biol | 3,95 €/ kg |
| 440.....kg | Zuckerschoten | regional eig. Anbau - E | 17,99 €/ kg |
| 251.....kg | Zwiebeln | Spanien - kontr. Bio-Anbau | 3,95 €/ kg |

Obst

| | | | |
|---------------|--------------------------------|----------------------|----------------------|
| 746.....Stück | Ananas, Stück | Elfenbeinküste - BCS | 3,95 €/ 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 | Italien - ICEA | 6,05 €/ 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 | 2,90 €/ 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 | 1,99 €/Stück |
| 781.....Stück | Melone Wassermelone, Stück | Sp | 3,60 €/Stück,nbau |
| 789.....Stück | Melone, Cavailon | Frankreich - kontr. I | 3,85 €/ Stück |
| 660.....kg | Nektarinen | Spanien - Consejo Regulad | 5,15 €/ kg |
| 640.....kg | Orangen | Spanien - Ecocert | 3,60 €/ kg |
| 670.....kg | Pfirsiche, Kilo | Spanien - kontr. Bio-Anb | 5,99 €/ kg |
| 735.....kg | Pflaumen blau, Kilo | Spanien - Ecocer | 7,20 €/ kg |
| 674.....kg | Platt-Pfirsiche - Paraguayos | Spani | 7,55 €/kg,nbau |
| 768.....kg | Walnüsse, frisch | Frankreich - kontr. B | 12,95 €/ kg |
| 750.....kg | Zitronen | Spanien - ICEA | 4,20 €/ kg |