

Käse der Woche KW 28 (08.07. – 14.07.) Gouda Gourmet Supérieur,
 Mindestens 10 Monate gereift. Hartkäse Niederlande. 50% Fett i. Tr. Rinde nicht verzehrbar. Zutaten:
 MILCH, Salz, Milchsäurebakterien, mikrob. Lab.
Stück ca. 220g, € 22,90 / 100g, Art.-Nr. 3262

Bandnudeln mit Möhren und Erbsen

500g Bandnudeln, 200g Möhren, 2 Zwiebeln, 3 EL Olivenöl, 180g Zuckererbsen, 80g Parmesankäse, 3 EL Butter, Pfeffer und Salz

Bandnudeln al dente kochen Möhren waschen, schälen und mit dem Sparschäler in dünne Streifen schneiden. Zwiebeln würfeln. Olivenöl erhitzen, die Möhrenstreifen dazugeben und auf mittlerer Stufe unter häufigem Wenden anbräunen. Die Zwiebeln dazugeben. Zuckererbsen waschen, die Fäden ziehen und ganz zu den Möhren geben, anbräunen. Käse fein reiben. Sobald die Nudeln abgeschreckt und die Möhren und Erbsen leicht gebräunt sind Butter unter die Nudeln mitsamt dem Parmesan rühren, dann das Möhren Erbsen-Gemüse ebenfalls unterheben und mit Pfeffer + Salz würzen. Auf das Gericht gehört viel Pfeffer. Das gibt dem Ganzen den richtigen Pfiff. Am Besten die Pfeffermühle auf den Tisch.

Nudeln mit Wirsing

500g Wirsing, 400 g Nudeln, 1- 2 EL Olivenöl, 1 Zwiebel, 3 Knoblauchzehen, 10 frische Salbeiblätter, ca. 40 g Butter, Salz, Pfeffer, ca. 50 g geriebener Parmesan

Wirsing entblättern, in kaltem Wasser waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. Die dicken Rippen heraus schneiden. Dann in etwa ½ cm breite Streifen schneiden, anschließend in kochendes, gesalzenes Wasser einlegen und nur kurz bissfest kochen. Die Wirsingstreifen durch ein Sieb abseihen und warm halten. Nudeln gar kochen. Zwiebel und Knoblauchzehen würfeln. Salbeiblätter in schmale Streifen schneiden. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin zart anbraten. Salbeiblätter hinzu geben, kurz mit schmoren. Butter hinzu geben, schmelzen lassen. Die warm gehaltenen Wirsingstreifen mit in die Pfanne geben, unterheben, dabei 1 Schöpfer vom heißen Nudelwasser darüber gießen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Nudeln abseihen, kurz abtropfen lassen, mit dem Wirsinggemüse vermischen. Die heißen Gemüsenudeln sofort servieren. Bei Tisch jede Portion mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen.

Erbsen(Schoten) mit Minze

150g Erbsenschoten, 1 EL Butter, 4 Minzeblätter, 1 EL Butter, Salz, Pfeffer

Zuckererbsen Spitzen entfernen und abfädeln, Schote halbieren, und in Butter und wenig Wasser 1-2 Min. garen. Minzeblätter fein hacken. Butter schmelzen darin schwenken die Minzeblätter, die Erbsen/Schoten beigeben, heiß werden lassen. Mit Salz + Pfeffer abschmecken.

Frühlingsgemüse mit Beurre Blanc

1 Kohlrabi, 250g Möhren, 180 g Zuckerschoten, ein Fenchel mit grün, 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, Zuckerschoten entfädeln, putzen. Fenchel in grobe Streifen 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.

Bunter Mangold mit Zitronensaft

800g Mangold, 3 El Olivenöl, 2 Knoblauchzehen, Salz und Pfeffer, Zitronensaft

Mangold waschen, Blätter und Stiele trennen, alles in fingerbreite Streifen schneiden. Öl erhitzen, Knoblauch würfeln und Mangoldstiele hinzugeben, 5 Min dünsten, dann die Blätter hinzugeben und noch einmal 8 Min. dünsten. Mit Salz + Pfeffer und dem Zitronensaft abschmecken und noch etwas Olivenöl hinzu geben

Mangold auf römische Art

800g Mangold, 3 El Olivenöl, 2 Knoblauchzehen, 3 Sardellenfilets, 400g Tomaten, Salz und Pfeffer

Mangold waschen, Blätter und Stiele trennen, alles in fingerbreite Streifen schneiden. Öl erhitzen, Knoblauch würfeln und mit Sardellenfilets andünsten. Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, Schalen abziehen und würfeln, zu den Sardellen geben und 15 Min. leise köcheln lassen. Mangoldstiele hinzugeben, 5 Min dünsten, dann die Blätter hinzugeben und noch einmal 8 Min. dünsten. Mit Salz + Pfeffer abschmecken.

***Kartoffel-Kohlrabi-Topf**

500g Kartoffeln, 2 Knoblauchzehen, 2 Kohlrabi mit Blättern, 2 EL Öl, 200g Sahne, 1 EL Saft u. Schale 1 Zitrone, Salz, Pfeffer; Basilikum oder Petersilie

Kartoffeln schälen und längs vierteln, Knoblauchzehen fein würfeln. Kohlrabi putzen, waschen, würfeln, das Kohlrabiblatt in feine Streifen, die zarten Stiele in 3cm lange Stücke schneiden. Öl erhitzen, Kartoffel, Knoblauch, Kohlrabi und -Stiele andünsten, ca. 15 Min. köcheln lassen Die Kohlrabiblätter dazugeben und weitere 6-8 Min. zugedeckt schmoren. Sahne hinzugeben. Mit Zitronensaft und -schale, Salz, Pfeffer, Basilikum und Honig würzen und sofort servieren.

Produktinfo: KW 26/19

Schon wieder **Kartoffeln**. Diemal hoffentlich endgültig. Unsere sind nämlich jetzt soweit, dass man Sie ernten kann - sagt unser **Gärtner Malte** - und auch so viel, dass es für alle reicht. Wenn Sie nicht wirklich viele Kartoffeln brauchen, empfehlen wir, gerade von den neuen Kartoffeln nicht so viele auf einmal zu kaufen. Sie sind noch nicht so haltbar. Darum gibt es auch noch keine Säcke.

Manchmal - und das machen wir wirklich nicht gerne - müssen wir **Artikel** in den Aufträgen **austauschen**. Einfach, weil von dem, was wir geplant haben, nichts mehr da ist. So musste Malte anfangs der Woche verwundert feststellen, dass von den 280kg **Dicke Bohnen** nur noch 100kg vorhanden waren. Der Rest ist vermutlich aus dem Gewächshaus geklaut worden (aber wer klaut schon Dicke Bohnen?). Oder heute Morgen mussten wir feststellen, dass über die letzten Tage der **Spinat** angefangen hat **zu blühen** und nicht mehr zu ernten ist. Also kam stattdessen **Mangold** in die Lieferungen. Wir wissen, dass manche Kunden deswegen enttäuscht sind. Andererseits müssen wir manchmal schnell handeln und haben dann keine Möglichkeit kurzfristig X Kunden zu kontaktieren. Wir finden daher: es ist wichtiger, dass ausreichend Gemüse in der Kiste ist. Übrigens Dicke Bohnen. Wir hoffen ja, noch welche aufzutun. Im letzten Jahr sind sie zu großen Teilen Opfer der **Bohnenkäfer** geworden. Selbst im **Gewächshaus** an ganz anderer Stelle haben sie auch in diesem Jahr die Bohnen gefunden.

Unser **Fenchel** ist hingegen eine Kultur, die selten Überraschungen bringt. Davon ist meistens genug da. Wir möchten Ihnen unbedingt nochmal das **Grün** ans Herz legen. Auch die **Stängel** sind ganz **zart** und können mit verarbeitet werden. Wenn vom Grün etwas übrig bleibt, packen Sie es in einen Plastikbeutel. Darin hält es sich im Kühlschrank noch einige Tage und kann **ähnlich wie Dill** verwendet werden. Passt **prima zu Gurken** oder **Tomaten** und es schmeckt toll, wenn man das Grün unter **gekochten Reis** mischt.

Unser **Wirsing** ist noch immer zart und braucht noch kurze Garzeiten. Deswegen eignet er sich auch so prima für **Nudelgerichte** (siehe links).

ABO Gemüse Salat Obst

von 24.06.2019 bis 30.06.2019

Kartoffel

102.....Tüte	Kartoffeln, festk._1,5kg regional eig	4,05 €/Tüte
103.....Tüte	Kartoffeln, festk._2,5kg regional eig	6,60 €/Tüte
105.....Tüte	Kartoffeln, vorw. festk._5,0kg regi	12,50 €/Tüte Bio

Gemüse

451.....kg	Auberginen Spanien - kontr. Bio-Anbau	4,50 €/ kg
452.....kg	Avocado , Spanien - Consejo Regulador	7,90 €/ kg
221.....St.	Blumenkohl, St weiß Deutschland - E	3,99 €/ St.
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 Niederlande - :	3,60 €/ Stk
217.....Stück	Früh-Wirsing, Stück regional eig. Ant	2,90 €/Stück
254.....kg	Gemüsezwiebel kg Spanien - kontr.	2,80 €/ kg
457.....Stück	Gurke Mini, Stück regional eig. Anbau	1,30 €/ Stück
455.....Stück	Gurke Schlangen Niederlande - SKAL	1,60 €/ Stück
565.....kg	Ingwer China - kontr. Bio-Anbau	9,80 €/ kg
256.....Stück	Knoblauch-KNOLLE Spanien - kontr. E	11,90 €/ kg
204.....Stk	Kohlrabi Stück regional eig. Anbau - Bi	1,60 €/ 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	7,99 €/ 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 Spanii	12,90 €/kg,nbau
533.....Bund	Petersilie, Bund Deutschland - Biolan	1,70 €/ Bund
566.....Bund	Pfefferminze, Bund Deutschland - De	2,20 €/ Bund
395.....kg	Pilze Austernpilze, Kilo Deutschlanc	14,50 €/ kg
399.....kg	Pilze Kräuterseitling Deutschland - E	27,00 €/ kg
390.....kg	Pilze Steinchampignons Deutschlar	11,25 €/kg
260.....kg	Porree, Kilo Niederlande - SKAL	5,70 €/ 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 D	2,60 €/ Stück,j
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 - Ecocert	3,95 €/ 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 - kontr. Bio-A	6,30 €/ kg
637.....kg	Bananen, Kilo Dominikanische Republik	3,10 €/ kg
621.....kg	Birnen, div. Sorten Niederlande - in U	4,50 €/kg,i
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	3,65 €/ kg
673.....Stück	Mango, Stück Burkina Faso - kontr. Bio	2,10 €/ Stück
788.....Stück	Melone Galia, Mini St. Spanien - kont	1,99 €/Stück
781.....Stück	Melone Wassermelone, Stück Sp	3,60 €/Stück,nbau
794.....Stück	Melone, Cantaloup, St. Spanien - CA	3,60 €/ Stück
660.....kg	Nektarinen Italien - ICEA	5,50 €/ kg
640.....kg	Orangen Spanien - Ecocert	3,60 €/ kg
670.....kg	Pfirsiche, Kilo Italien - ICEA	4,40 €/ kg
737.....kg	Pflaumen rot oder gelb, Kilo Span	5,40 €/ kg
674.....kg	Platt-Pfirsiche - Paraguayos Spani	6,99 €/kg ng auf Bi
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	3,95 €/ Stück
602.....kg	Äpfel 1, diverse Sorten regional - Bi	3,50 €/ kg
603.....kg	Äpfel 2, diverse Sorten regional - Bi	3,50 €/ kg