

Raffinierte Wirsing– Nudeln

1 Zwiebeln, 1 Knoblauch, 3 frische Bratwürste, Olivenöl, 1 EL Butter, ein Becher Sahne, 1 Früh-Wirsing, 350g Nudeln, 100g Käse, ein halbe Zitrone, Salz, Pfeffer, nach Bedarf 1 TL Fenchelsaat.

Wirsing putzen, Blätter abnehmen und die Mittelrippe entfernen. In kleinere Stücke schneiden. Zwiebeln + Knoblauch pellen und würfeln, von 2 frischen groben Bratwürsten die Haut entfernen, den Inhalt zu Kugeln formen. In der Zwischenzeit Nudelwasser aufsetzen. Butter mit Olivenöl in einem großen Topf zerlassen. Erst Bratwürstkugeln, dann Zwiebeln, Knoblauch und (ggf. mit 1 TL Fenchelsaat) zugeben und glasig werden lassen.

Nudeln im vorbereiteten gesalzenen Kochwasser garen, die letzten 2 Min den Wirsing mitgaren; nach angegebener Kochzeit in ein Sieb geben, kurz abtropfen lassen und danach zusammen zur Zwiebel/Hack-Mischung geben.

Sahne dazugeben, unterrühren, mit Salz, schw. Pfeffer a. d. M. kräftig abschmecken. Zitronensaft über den Wirsing quetschen. Dazu Parmesan reichen.

Warmer Ziegenkäse auf Knoblauchbaguette mit Rote Bete Salat

1 Zwiebel, 1 Zehe Knoblauch, 4 EL Öl, 1 Bund Rote Bete, 1 EL rotem Balsamico, Salz und Pfeffer, 100g Butter, 2 Zehen Knoblauch, 1/2 TL Kräuter Provencale, 1 Baguette, 500g Ziegenkäse

Zwiebel und Knoblauch klein gehackt in Öl dünsten und die in sehr dünne Scheiben geschnittene Rote Bete zugeben. Zugedeckt ca. 10 Min. dünsten und dann mit rotem Balsamico ablöschen.

Kräuter provencale zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Noch 2 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen, dann von dem Feuer nehmen und auskühlen lassen.

Butter mit zerdrücktem Knoblauch und den Kräuter Provencale zu einer geschmeidigen Masse verkneten.

Das Baguette in dünne Scheiben schneiden, mit der Kräuterbutter bestreichen und dem in dünne Scheiben geschnittenen Ziegenkäse belegen. Nochmals mit Kräutern bestreuen und im Ofen bei ca. 250°C ca. 8 Minuten überbacken, bis der Käse leicht gebräunt ist. Rote Bete Stiele und Blätter unbedingt mit verwenden.

Bunter Bohnensalat

500g grüne Bohnen, 1 Zwiebel, 1 Paprika, 1 Tomate, 3 EL Olivenöl, 1 EL Essig, Salz + Pfeffer, Thymian, Bohnenkraut, etw. Honig

Bohnen waschen, putzen und in wenig Wasser garen. Zwiebel, Paprika und Tomate würfeln. Öl, Essig, Salz + Pfeffer, Kräuter, Honig zu einer Sauce verrühren. Bohnen abgießen. Salatsauce mischen. Bohnen noch warm mit den Zwiebeln und der Sauce vermischen und abkühlen lassen. Jetzt Paprika und Tomaten untermischen.

Grüne Bohnen mit Tomaten und Chili

800 g Bohnen, (Stangenbohnen oder Buschbohnen), frische, 250 g Tomaten, 2 Knoblauchzehen, 12 Blätter Basilikum
4 EL Olivenöl, extra vergine, kalt gepresst, 1 Peperoncini, n. B. Salz

Die Bohnen putzen und in ca. 4 cm lange Stücke schneiden. Peperoncini entkernen und klein schneiden. Die Knoblauchzehen ebenfalls klein schneiden. Die Basilikumblätter in Streifen schneiden. Die Tomaten in kochendes Wasser geben, bis die Haut aufplatzt. Dann in kaltem Wasser abschrecken, schälen und klein schneiden.

In einem Topf das Olivenöl erhitzen und die Peperoncini und den Knoblauch kurz andünsten. Tomaten und Bohnen zugeben, salzen und ca. 20 Minuten kochen. Eventuell noch etwas Wasser zugeben. Zum Schluss die Basilikumstreifen untermischen.

* Gemüsesuppe

1 Zwiebel, 2-3 EL Öl, 4-5 Röschen Brokkoli, 1 Handvoll Bohnen (grüne oder dicke Bohnen), 1 Tomate, 1-2 Möhren, ½ Kohlrabi, 1 Blatt Mangold, ½ Zucchini, 1 l Gemüsebrühe, Suppennudeln oder 3 gewürfelte Kartoffeln, Salz, Pfeffer, Kräutern, Schmand oder Saure Sahne, 1 Bund Bohnenkraut

Zwiebel würfeln und in Öl glasig braten. Gemüse putzen und in Streifen oder Würfel schneiden, Dicke Bohnen pellen. Das Gemüse zu den Zwiebeln geben ca. 5 Min. anbraten unter häufigem schütteln des Topfes und dann mit Brühe angießen. Nüdelchen oder Kartoffeln dazugeben und mit dem Gemüse gar kochen. Mit Salz, Pfeffer, Kräutern abschmecken. Bohnenkraut waschen, klein schneiden, und mitkochen lassen. Eventuell mit einem Klecks Schmand verfeinert servieren.

Mangold in Zitronen-Olivenöl-Marinade

500g Mangold, Olivenöl, 1 Knoblauchzehe, Zitronensaft, Olivenöl, Salz + Pfeffer, 2 EL Kapern

Mangold in kaltem Wasser kurz waschen. Blätter und Stiele in feine Streifen schneiden und mit in die Pfanne geben. Salzen und ca 2-5 Min. in Öl anschmoren. Knoblauch pressen und dazugeben und abgedeckt 5 Minuten weitergaren. Kalt werden lassen. Zum Servieren mit einer Marinade aus Zitronensaft, Öl, Salz + Pfeffer begießen und mit Kapern bestreuen. Kalt servieren.

Zucchini mit Eiern

600 g Zucchini, 2 Ei. Öl, 4 Eier, 100 g Käse, gerieben, Petersilie n.B., Basilikum n.B.

Zucchini in kleine Würfel schneiden in Öl etwa 6 Minuten weich dünsten, erst dann salzen Eier verschlagen. Käse, gerieben, Petersilie und Basilikum ein hacken und begeben. Die Masse über das Gemüse geben und unter mehrmaligem Rühren bei sehr geringer Hitze leicht stocken lassen.

Produktinfo: KW 29/19

Jetzt ist die Hoch-Zeit des Steinobstes. Es gibt im Überfluss **Pfirsiche**, Kirschen, **Nektarinen**, **Aprikosen** und bald auch Zwetschgen, Pflaumen, Reineclauden sowie Mirabellen. Reif sind sie, üppig, süß und saftig. Damit fangen unsere Probleme an. Je mehr Zucker und Wasser in Früchten enthalten sind desto empfindlicher sind sie für Verderb. Erst recht, da bei den "Bios" keine Behandlung der Früchte erlaubt ist, die den Transport erleichtert oder die Haltbarkeit verbessert.

Da bleibt nur noch, so zeitig und nicht ausgereift zu ernten um das Problem zu minimieren. Wir **schauen uns die Früchte** sehr gut an bevor wir sie in Ihre Kiste packen. Aber es geht natürlich auch den erfahrenen Kollegen immer was durch. Kleine Stellen, die sich an warmen Tagen und unter den richtigen Bedingungen sehr rasch ausbreiten. Verletzte Fruchtzellen sind anfällig für Fäulniserreger in deren Schlepptau es Schimmelpilze leicht haben. Denn die sind überall in der Luft und auf Oberflächen vorhanden. In den Kisten bekommt das Obst während des Transportes in unseren Lieferwagen viele kleine Stöße ab. Die tun ihr übriges. Steht die Kiste dann noch eine Weile im Warmen, dann sieht es so aus, als würden die Apfelbacherleute einfach keine **Sorgfalt** walten lassen.

Uns sind diese Schwierigkeiten bewusst und wir geben uns im Vorfeld **wirklich Mühe**.

Was Sie **Zuhause** tun können? Verräumen Sie ihr Obst und Gemüse **möglichst schnell**, so dass es vor Wärme und Austrocknen geschützt ist. Wenn Sie Ihre Kiste abends erst hineinholen können, dann sorgen Sie bitte für Schutz. Ein **kühles Treppenhaus** als Abstellort ist hilfreich und wenn das nicht geht ein **feuchtes Handtuch** zum Abdecken oder unsere **Thermohaube**. Ausgeräumt gehört empfindliches Obst direkt in den **Kühlschrank** und wird ein bis zwei Stunden vor dem Verzehr herausgeholt.

Es ist trotzdem etwas verdorben? Ärgern Sie sich nicht und geben uns Bescheid. Natürlich dürfen Sie reklamieren und wir schreiben Ihnen Ihren Verlust gut.

ABO Gemüse Salat Obst

von 15.07.2019 bis 21.07.2019

Kartoffel

100.....kg	Kartoffeln festkochend regional eig	2,75 €/kg
112.....kg	Kartoffeln-Bratlinge regional eig. Ant	3,10 €/kg
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	4,30 €/ kg
452.....kg	Avocado , Peru - kontr. Bio-Anbau	8,90 €/ kg
437.....kg	Bohnen Dicke Deutschland - Demeter	4,50 €/ kg
534.....Bund	Bohnenkraut, Bund regional eig. Anb.	1,95 €/ Bund
203.....kg	Brokkoli Deutschland - Bioland	6,50 €/ 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	4,10 €/ kg
228.....Stk	Früh Spitzkohl, Stück Deutschland -	3,60 €/ Stk
217.....Stück	Früh-Wirsing, Stück regional eig. Ant	3,00 €/Stück
254.....kg	Gemüsezwiebel kg Spanien - kontr.	2,95 €/ kg
257.....Stück	Gemüsezwiebel, mit Laub Deutsch	2,70 €/Stück
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	11,90 €/ kg
204.....Stk	Kohlrabi Stück regional eig. Anbau - Bi	1,60 €/ Stk
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
453.....Stück	Minigurke, Stück regional eig. Anbau	1,20 €/ Stück
331.....kg	Möhren Deutschland - Bioland	3,70 €/ kg
567.....Bund	Oreganum, Bund regional eig. Anbau -	1,95 €/ Bund
470.....kg	Paprika grün, Kilo Niederlande - SKAL	5,50 €/ kg
473.....kg	Paprika Ramiro rot Spanien - kontr. B	7,90 €/ 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	14,40 €/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 Deutschlan	14,50 €/ kg
399.....kg	Pilze Kräuterseitling Deutschland - E	27,00 €/ kg
390.....kg	Pilze Steinchampignons Deutschlar	11,25 €/kg
551.....Stück	Pimpinelle Bund regional eig. Anbau -	1,95 €/ Stück
260.....kg	Porree, Kilo Deutschland - Bioland	6,50 €/ kg
338.....Stück	Radieschen Deutschland - Bioland	2,15 €/ 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
340.....kg	Rote Bete, Kilo regional - Bioland	2,25 €/ kg
267.....Stück	Salat 1 regional eig. Anbau - Bioland	1,70 €/ Stück
546.....Bund	Salbei, Bund regional eig. Anbau - Biola	2,00 €/ Bund
8037.....Stück	Sauerkraut servierfertig 500gr D	2,60 €/ Stück,j
357.....Stk	Staudensellerie Deutschland - Biolan	3,60 €/ Stk
576.....Schale	Suppengemüse regional eig. Anbau -	2,50 €/ Schale
460.....kg	Tomaten Niederlande - SKAL	4,85 €/ kg
560.....Bund	Ysop, Bund regional eig. Anbau - Biolan	1,95 €/ Bund
498.....kg	Zucchini, Kilo regional eig. Anbau - Biol	3,95 €/ kg
251.....kg	Zwiebeln Deutschland - Bioland	4,70 €/ 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
664.....kg	Aprikosen, Kilo Italien - B.A.C.	5,70 €/ kg
637.....kg	Bananen, Kilo Dominikanische Republik	3,10 €/ kg
621.....kg	Birnen, div. Sorten Frankreich - Ecoc	4,40 €/ kg
617.....Stück	Datteln, 250gr Tunesien - kontr. Bio-Anl	3,60 €/ Stück
690.....Stück	Heidelbeeren, Schale 125gr Deuts	3,99 €/Stück
696.....Schale	Johannisb.rot, ca.250g Schale reg	3,30 €/Schale,land
666.....kg	Kiwi, Kilo Italien - kontr. Bio-Anbau	3,90 €/ kg
673.....Stück	Mango, Stück Burkina Faso - kontr. Bio	1,90 €/ Stück
787.....Stück	Melone Canari Spanien - kontr. Bio-An	3,90 €/ Stück
781.....Stück	Melone Wassermelone, Stück Sp	3,50 €/Stück,nbau
784.....Stück	Melone, Galia Stück Spanien - kontr.	2,55 €/ Stück
660.....kg	Nektarinen Italien - CCPB	4,23 €/ kg
640.....kg	Orangen Spanien - Ecocert	3,60 €/ kg
670.....kg	Pfirsiche, Kilo Italien - ICEA	5,20 €/ kg
737.....kg	Pflaumen rot oder gelb, Kilo Span	3,35 €/kg
674.....kg	Platt-Pfirsiche - Paraguayos Spani	7,50 €/kg,nbau
761.....kg	Trauben weiß Italien - ICEA	7,99 €/ kg
768.....kg	Walnüsse, frisch Frankreich - kontr. B	12,95 €/ kg
750.....kg	Zitronen Spanien - ICEA	4,20 €/ kg