

Bohnensalat mit Basilikum 4 Pers.

500 g Buschbohnen, 1 große Zwiebel, Pfeffer aus der Mühle, 1 EL Essig, 4 EL Olivenöl, scharfer Senf, 1 Bund Basilikum, Salz

Bohnen waschen, putzen und halbieren. Mit viel ungesalzenem Wasser (Salz macht die Bohnen hart und verlängert die Garzeit) im geschlossenen Topf weichkochen und dann sehr gründlich kalt abschrecken. Zwiebel sehr fein schneiden. Salz, Pfeffer, Senf, Essig und Öl verrühren. Das Dressing über Bohnen gießen. Die grob zerzupften Basilikumblätter unter den Salat mischen. Alles etwa 1 h ziehen lassen und nochmal mit Salz abschmecken

Bohnengulasch

500 g Stangenbohnen, 1 m.-große Zucchini, je 1 gelbe + rote Paprikaschote, 2 Zwiebeln, 3 Knoblauchzehen, 2 EL Paprikapulver, mild (gehäuft), ½ EL Paprikapulver, scharf, 2 EL Tomatenmark, 2 EL Balsamico, 1 TL Salz, Pfeffer, Kümmel (kann auch weggelassen werden), 4 EL Olivenöl, 0,5 Liter Brühe, 125 ml Sauerrahm, 1-2 TL Maistärke

Bohnen in ca. 3 cm lange Stücke schneiden, Zwiebel und Knoblauch klein hacken, Paprika in Stücke schneiden, ungeschälte Zucchini würfelig schneiden. Öl erhitzen, die Zwiebel darin goldbraun anrösten, mit Essig und Brühe aufgießen – Knoblauch, Paprikapulver, Tomatenmark, Salz, Pfeffer, Kümmel dazugeben und 1x aufkochen lassen – die Bohnen dazugeben und ca. 15 min köcheln lassen, dann die Paprikastücke und Zucchini hinein geben und fertig kochen noch ca. 10 Minuten. Sauerrahm mit dem Mehl und etwas Wasser glatt verrühren und mit dem Schneebesen einrühren, kurz aufkochen lassen – evtl. noch nachwürzen. Dazu passt Reis, Nudeln oder einfach Brot. Das Gulasch lässt sich auch gut mit zusätzlichen Kartoffelwürfeln oder Pilzen abwandeln

*** Sommer-Gemüsesuppe 2-3 Personen**

1 Zwiebel, 2-3 EL Öl, 1 Handvoll Bohnen, 1 Tomate, 1-2 Peperoni (mild), 1-2 Möhren, ½ Zucchini, 1 l Gemüsebrühe, Suppennudeln oder 2 gewürfelte Kartoffeln, Salz, Pfeffer, Kräutern, Schmand oder Saure Sahne

Zwiebel würfeln und in Öl glasig braten. Gemüse putzen, klein schneiden oder würfeln. Dann das Gemüse zu den Zwiebeln geben ca. 5 Min. anbraten unter häufigem schütteln des Topfes und dann mit Brühe angießen Suppennudeln dazugeben und mit dem Gemüse gar kochen. Mit Salz, Pfeffer, Kräutern abschmecken und event. mit etwas Schmand verfeinern.

Ratatouille mit Landgurke

6 EL Olivenöl, 3 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 2 Auberginen, 2 Paprika, 6 Tomaten, 1-2 Landgurken, 1 Lorbeerblatt, 2 Zweige Oregano, 2 Zweige Thymian, Salz, Pfeffer

Auberginen schälen, in Stücke schneiden, Paprika in Streifen schneiden, Tomaten in Schnitze schneiden, Landgurke in grobe Stücke schneiden. Olivenöl erhitzen. Zwiebeln, grob gehackt, und Knoblauchzehen gepresst, darin hellgelb dünsten. Kleingeschnittenes Gemüse hinzufügen in der oben aufgeführten Reihenfolge zu den Zwiebeln geben. Gewürze, zu einem Sträußchen gebunden zu dem Gemüse geben. Zugedeckt auf kleiner – mittlerer Flamme ca. 1 Std. dünsten, ohne Rühren, bis das Gemüse zusammengefallen ist und sich Wasser gebildet hat. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken und zu Kartoffeln, Nudeln oder Reis servieren.

Statt der Auberginen kann auch ein Bund Rote Bete (inklusive der Blätter) mitgeschmort werden. In dem Fall kann man fetten Joghurt oder Sauerrahm zu dem Gericht servieren

Produktinfo: KW 32/19

Das war fast eine **Punktlandung**. Nur eine Woche mussten wir auf **regional Äpfel** verzichten und bekamen Frühäpfel aus Italien. Ab dieser Woche beliefert uns wieder Aloysius Knein mit den **ersten Eifeler Frühäpfeln**.

Eigentlich sollten schon die ersten regionalen **Pflaumen** reif sein. Denen hat aber die **Sonne** und **Hitze** sehr zugesetzt. Viele Früchte haben **Sonnenbrand** bekommen und sind nun nicht zu retten.

Auch unseren **Bohnen** macht die Hitze zu schaffen. Wegen der hohen Pflückkosten setzen unsere Gärtner auf Sorten, die die Schoten wie eine Krone über den Blättern tragen. Dort sind sie natürlich der Sonne ausgesetzt. Extremwetterlagen, wie in der vorletzten Woche lassen die Bohnen **trockener** werden. Das senkt die Erntemenge. Vor allem aber verlängert es die Kochdauer. Kommen Bohnen sonst (je nach Reife) mit 6-8 Minuten aus, kann es jetzt erheblich länger dauern. Unser Tipp hierzu: Kochen Sie die Bohnen immer in reichlich **ungesalzenem Wasser** vor. Salz verlängert die Garzeit zusätzlich. Ein Viertel Teelöffel **Natron** (zur Not Backpulver) im Kochwasser erhöht den pH-Wert und macht das Wasser etwas alkalisch. Dadurch werden die Zellwände schneller weich und die Garzeit verkürzt sich. Dieser Trick klappt auch bei Kohl. Kartoffeln werden dadurch nicht schneller gar aber werden in der Struktur lockerer. Sehr gut, wenn man daraus knusprige Brat- oder Backofenkartoffeln herstellen will.

Nach dem Kochen sollte man die Bohnen in viel kaltem Wasser **abschrecken**. Dann behalten sie ihre Farbe. Von hier an kann man sie weiter verwenden. Als Salat, Zutat oder Beilage. Nur das Salzen sollte man anschließend nicht vergessen.

Bitte beachten Sie, dass wir in der Ferienzeit, wenn sehr viele KundInnen in Urlaub sind, auch Touren zusammenlegen.

Deshalb kommen die Fahrer manchmal früher oder später. Wir bitten darum um Verständnis!

ABO Gemüse Salat Obst

von 05.08.2019 bis 11.08.2019

Kartoffel

100.....kg	Kartoffeln festkochend regional eig	2,75 €/kg
114.....kg	Kartoffeln Violetta regional eig. Anbau	3,20 €/kg
112.....kg	Kartoffeln-Bratlinge regional eig. Anbau	2,99 €/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 regional eig	12,50 €/Tüte

Gemüse

451.....kg	Auberginen Spanien - kontr. Bio-Anbau	4,90 €/kg
452.....kg	Avocado , Peru - kontr. Bio-Anbau	12,30 €/kg
339.....Bund	Bete Mix, Bund regional eig. Anbau - B	2,80 €/Bund
221.....St.	Blumenkohl, St weiß Deutschland - B	3,90 €/St.
431.....kg	Bohnen Busch regional eig. Anbau - Bi	7,50 €/kg
477.....kg	Bratpaprika Spanien - kontr. Bio-Anbau	11,90 €/kg
203.....kg	Brokkoli Deutschland - Bioland	6,90 €/kg
465.....Stück	Cherry-Tomaten, 250gr regional eig	2,10 €/Stück
295.....kg	Chicoree Niederlande - SKAL	7,20 €/kg
211.....Stück	Chinakohl, Stück Deutschland - Biolan	3,65 €/Stück
536.....Bund	Estragon, Bund regional eig. Anbau - E	1,95 €/Bund
580.....kg	Fenchel regional eig. Anbau - Bioland	4,15 €/kg
217.....Stück	Früh-Wirsing, Stück Niederlande - St	2,95 €/Stück
252.....Stk	Frühlingszwiebeln, Bund regional eig	2,10 €/Stück
254.....kg	Gemüsezwiebel kg Spanien - kontr.	2,80 €/kg
455.....Stück	Gurke Schlangen Niederlande - SKAL	1,50 €/Stück
565.....kg	Ingwer China - kontr. Bio-Anbau	6,90 €/kg
256.....Stück	Knoblauch-KNOLLE Spanien - kontr. E	11,90 €/kg
204.....Stk	Kohlrabi Stück Deutschland - Bioland	1,85 €/Stk
540.....Stück	Kresse Schale Deutschland - EG-Kont	0,85 €/Stück
517.....kg	Kurkuma frisch Peru - kontr. Bio-Anbau	12,90 €/kg
458.....kg	Landgurke regional eig. Anbau - Biolan	3,85 €/kg
527.....Bund	Liebstockel, Bund regional eig. Anbau	1,80 €/Bund
412.....kg	Mangold, bunt regional eig. Anbau - Bi	5,20 €/kg
411.....kg	Mangold, grün regional eig. Anbau - Bi	4,90 €/kg
453.....Stück	Minigurke, Stück regional eig. Anbau	1,20 €/Stück
331.....kg	Möhren Deutschland - Demeter	3,50 €/kg
332.....Bund	Möhren Bund regional eig. Anbau - Bio	3,20 €/Bund
470.....kg	Paprika grün, Il Wahl Niederlande - S	4,95 €/kg
474.....kg	Paprika Ramiro gelb Spanien - kontr.	7,99 €/kg
473.....kg	Paprika Ramiro rot Spanien - kontr. B	9,50 €/kg
472.....kg	Paprika rot Il Wahl Niederlande - SKA	4,90 €/kg
476.....kg	Paprika, gelb Il Wahl Niederlande - St	4,85 €/kg
480.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo Spanien	14,50 €/kg
533.....Bund	Petersilie, Bund Deutschland - Biolan	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
551.....Stück	Pimpinelle Bund regional eig. Anbau -	1,95 €/Stück
260.....kg	Porree, Kilo regional eig. Anbau - Biolan	5,60 €/kg
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 Spanien -	3,30 €/Stück
341.....Bund	Rote Bete, Bund regional eig. Anbau -	2,80 €/Bund
340.....kg	Rote Bete, Kilo regional - Bioland	3,10 €/kg
267.....Stück	Salat 1 Deutschland - Bioland	1,95 €/Stück
546.....Bund	Salbei, Bund regional eig. Anbau - Biola	2,00 €/Bund
8037.....Stück	Sauerkraut servierfertig 500gr D	2,60 €/Stück
255.....kg	Schalotten Deutschland - Bioland	5,20 €/kg
357.....Stk	Staudensellerie regional eig. Anbau -	2,90 €/Stk
460.....kg	Tomaten regional - Bioland	4,85 €/kg

Obst

560.....Bund	Ysop, Bund regional eig. Anbau - Biolan	1,95 €/Bund
498.....kg	Zucchini, Kilo regional eig. Anbau - Biol	3,60 €/kg
251.....kg	Zwiebeln Niederlande - SKAL	4,10 €/kg
253.....kg	Zwiebeln, rot Deutschland - Bioland	4,85 €/kg
746.....Stück	Ananas, Stück Elfenbeinküste - kontr. E	3,65 €/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 Türkei - INAK	6,75 €/kg
637.....kg	Bananen, Kilo Dominikanische Republik	3,10 €/kg
621.....kg	Birnen, div. Sorten Frankreich - Dem	4,75 €/kg
617.....Stück	Datteln, 250gr Tunesien - kontr. Bio-Anl	3,60 €/Stück
690.....Stück	Heidelbeeren, Schale 200gr Deuts	4,30 €/Stück
696.....Schale	Johannisb.rot, ca.250g Schale reg	3,30 €/Schale
673.....Stück	Mango, Stück Senegal - kontr. Bio-Anb	1,95 €/Stück
786.....Stück	Melone Piel de Sapo, Stück Spanie	3,15 €/Stück
781.....Stück	Melone Wassermelone, Stück Sp	3,60 €/Stück
794.....Stück	Melone, Cantaloup, St. Spanien - ko	3,30 €/Stück
660.....kg	Nektarinen Italien - ICEA	4,95 €/kg
640.....kg	Orangen Spanien - kontr. Bio-Anbau	3,30 €/kg
670.....kg	Pfirsiche, Kilo Italien - ICEA	4,95 €/kg
737.....kg	Pflaumen rot oder gelb, Kilo Span	4,30 €/kg
674.....kg	Platt-Pfirsiche - Paraguayos Spani	7,20 €/kg
739.....kg	Reneclauden, Kilo Deutschland - Bio-	6,70 €/kg
762.....kg	Trauben KERNLOS Italien - ICEA	8,50 €/kg
761.....kg	Trauben weiß Italien - ICEA	4,95 €/kg
768.....kg	Walnüsse, frisch Frankreich - kontr. B	12,95 €/kg
750.....kg	Zitronen Spanien - ICEA	4,20 €/kg
730.....kg	Zwetschgen, Kilo Deutschland - Biola	5,60 €/kg