

**Sellerie-Grün** lässt sich vielfältig verwenden. Man kann es unter Kartoffel- oder Selleriepüree geben oder in Butter geschwenkt als Gemüse essen. Restliches Sellerie-Grün kann klein gehackt sehr gut eingefroren werden und zum Würzen von Suppen, Eintöpfen etc. verwendet werden.

### Selleriecremesuppe

1 Sellerieknolle, 1 Zwiebel, 1 EL Butter, 800ml Gemüsebrühe, 200ml süße Sahne, 1 EL Zitronensaft, Kräutersalz, Pfeffer

Sellerie schälen und würfeln. Etwas Grün fein hacken. Zwiebel würfeln und in Butter anbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen, pürieren und mit Sahne, Zitronensaft, Kräutersalz und Pfeffer abschmecken und mit dem Grün bestreuen.

### Zuckermais und Zucchini 3-4 Pers.

1 Zwiebel, 2-3 Maiskolben, 2 Zucchini, Salz, Pfeffer, 1 Tasse Milch, 100g geriebener Käse

Zwiebel fein würfeln und in Olivenöl glasig dünsten. Mais Körner mit scharfem Messer abtrennen und zu den Zwiebeln geben. Zucchini in Würfel schneiden, zu dem Mais geben und ca. 5-8 Minuten dünsten. Mit Salz + Pfeffer würzen und mit Milch ablöschen, Käse dazugeben und sofort zu Reis oder Nudeln servieren.

### Zuckermais-Pfannkuchen mit Tomätchen 2 Pers.

1-2 Maiskolben, 2 Eier, 1/4 c Creme fraiche, 2 EL Mehl, 3 EL Butter, Salz, Pfeffer, 4-6 Cocktail-Tomaten, Käse, Kräuter

Mais mit einem scharfen Messer die Körner von der Spitze her abtrennen. Eier mit Creme Fraiche, Mehl, Salz + Pfeffer gut verrühren, Butter erwärmen und verflüssigt in den Teig rühren, den Mais dazu tun und ca. 1/2 Stunde ruhen lassen. Pfannkuchen ausbacken. Wenden und pro Pfannkuchen Tomaten in Scheiben auf eine Hälfte des Pfannkuchen legen mit etwas Käse und Kräuter bestreuen, backen bis der Käse angeschmolzen ist dann zusammenklappen und warm stellen.

### Gebackene Zucchini auf Rote Bete 4 Pers.

3 EL Mehl, 1 TL Gemüsebrühepulver, 1 Prise Backpulver, 100ml Milch, 3 Eier, 30 g. fein geriebenen Parmesan, 2 kl. Zucchini, 500g gekochte Rote Bete, 3 EL Balsamicoessig, 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 1 EL Preiselbeeren, 3 EL Mehl, Schnittlauch od. Petersilie

Mehl in eine Schüssel geben, mit Gemüsebrühe und Backpulver vermischen und mit Milch glatt rühren. Nach und nach die Eier und den fein geriebenen Parmesan unter den Ausbackteig rühren. Zucchini putzen. Und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Die gekochte Rote Bete in mundgerechte Stücke schneiden, in eine Schüssel geben und mit Essig, Öl, Salz, Pfeffer und Preiselbeeren marinieren. Die Zucchinis Scheiben zuerst in Mehl, dann im Ausbackteig wenden und in heißem Kokosfett ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Kräuter unter die Rote Bete mischen, auf Tellern anrichten und die ausgebackenen Zucchinis Scheiben darauf setzen.

### Mediterraner Spitzkohl 3 Pers.

2 Zwiebeln, 1 Spitzkohl, 4 Tomaten, 5 EL Olivenöl, Paprikapulver, 1 Sträußchen Thymian + Rosmarin, 1 kleine Prise Salz, 1 EL Balsamico Essig, Pfeffer od Chili, 1/2 Tasse Gemüsebrühe, 1/2 Bd. Petersilie

Zwiebeln und Spitzkohl in Streifen, Tomaten in kleine Stücke schneiden. Olivenöl erhitzen. Zwiebelstreifen dazugeben und glasig dünsten. Salz, Paprika und Kräuter darüberstreuen; mit Essig ablöschen; unter Rühren kurz ziehen lassen. Kohlstreifen und Tomaten dazugeben, mit Gemüsebrühe angießen, und ca. 5 Min. köcheln lassen. Zum Schluss das Kräutersträußchen entfernen, mit Pfeffer/Chili würzen und ggf. mit klein gehackter Petersilie und Parmesan bestreuen und servieren.

### Grüne Bohnen in Tomatensauce, libanesisch 3 Pers.

400 g Stangenbohnen, 500g Tomaten, 1 m.-große Zwiebel, 4 Knoblauchzehen, 5 EL Olivenöl, Salz, Petersilie

Die Bohnen waschen, vorhandene Fäden abziehen, dann die Bohnen in ca. 2 cm lange Stücke schneiden. Tomaten vierteln.

Das Olivenöl in einer großen Pfanne oder einem Topf erhitzen und die Zwiebeln und die Knoblauchzehen. Klein geschnitten, darin goldgelb anbraten. Die Tomaten hineingeben, salzen, alles gut durchmischen und ca. 30 Min. auf kleiner Flamme köcheln lassen, bis die Tomatensauce dicklich geworden ist. Bohnen derweil separat ohne Salz (event. mit 1 Messerspitze Natron) in ca. 7 Min garen. In die Tomatensauce geben und mit Salz u. Chili abschmecken. Mit Petersilie bestreut zu arabischem Brot heiß od. kalt servieren.

### **Produktinfo: KW 33/19**

**Tomaten, Tomaten und noch mehr Tomaten.** Es ist die Herausforderung jedes Sommers, Erntemengen der Kundenanzahl anzupassen. Schade eigentlich. Zu der Zeit, da unsere Felder im Überfluss geben, sind die meisten unserer Kunden im Urlaub. Da das **Wetter** aber macht was es will, kommen manche Kulturen früher oder später als geplant und so kam es, dass Theo Pütz aus Waldorf diese Woche bei uns stand und erzählt hat, er müsse **1000kg Tomaten wegschmeißen**, weil er sie nicht vermarkten kann. Das wollen wir aber nicht und haben ihm versprochen, die Tomaten abzunehmen. Weshalb es in der nächsten Woche sehr viele Tomaten zum Sonderpreis geben wird. Wenn Sie also etwas planen möchten, z.B. Tomatensauce **einmachen, einfrieren, milchsauer vergären** - jetzt ist die richtige Zeit. Und Theos Tomaten sind so lecker, dass man jeden Tag **Tomatensalat** essen möchte.

Wir haben **Stangenbohnen**. Früher wäre das keine Erwähnung wert gewesen. Inzwischen haben sich die Bohnen aber zu einer exotischen Kultur entwickelt. Hier in unseren Breiten hat das ehemalige Allerweltsgemüse inzwischen Seltenheitswert und uns sind keine Biobauern in der Nähe bekannt, die diese Kultur noch pflegen. Auf einer kleinen Fläche ziehen wir auch wieder **Möschebunne**-Saatgut für das nächste Jahr heran. Eine köstliche regionale Sorte, die kommerziell außer uns sonst niemand mehr anbaut.

**Zuckermais** war auch einmal ein gerne von uns angebautes Produkt. Inzwischen wird hier in der Gegend immer mehr konventioneller Mais für Biogasanlagen produziert. Damit findet der **Maiszünsler** (eine Schmetterlingsart, deren Larven die Pflanze und die Kolben schädigen) seinen Weg auch zu uns und macht die Ernte schwieriger und aufwändiger.

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!**

Und noch eine Bitte: Nach unserer Erfahrung füllen viele Kunden, wenn sie aus dem Urlaub kommen, Ihre Vorräte bei uns gut auf. Deswegen **fehlen uns**, insbesondere nach Ferienende, häufig **Kisten**. Bitte schauen Sie doch bei sich nach und geben überzählige Kiste wieder an uns zurück. Das erleichtert uns die Arbeit sehr.

## ABO Gemüse Salat Obst

von 12.08.2019 bis 18.08.2019

### Kartoffel

114.....kg	<b>Kartoffeln Violetta</b> regional eig. Anbau	<b>3,20 €/ kg</b>
112.....kg	<b>Kartoffeln-Bratlinge</b> regional eig. Anbau	<b>2,99 €/kg</b>
102.....Tüte	<b>Kartoffeln, festk._1,5kg</b> regional eig	<b>4,05 €/Tüte</b>
103.....Tüte	<b>Kartoffeln, festk._2,5kg</b> regional eig	<b>6,60 €/Tüte</b>
105.....Tüte	<b>Kartoffeln, vorw. festk._5,0kg</b> regional eig	<b>12,50 €/Tüte Bio</b>

### Gemüse

451.....kg	<b>Auberginen</b> Spanien - kontr. Bio-Anbau	<b>4,90 €/ kg</b>
452.....kg	<b>Avocado</b> , Mexico - kontr. Bio-Anbau	<b>12,90 €/ kg</b>
221.....St.	<b>Blumenkohl, St weiß</b> Deutschland - f	<b>3,90 €/ St.</b>
431.....kg	<b>Bohnen Busch</b> regional eig. Anbau - Bi	<b>7,50 €/ kg</b>
477.....kg	<b>Bratpaprika</b> Spanien - kontr. Bio-Anbau	<b>11,90 €/ kg</b>
203.....kg	<b>Brokkoli</b> Deutschland - Bioland	<b>6,90 €/ kg</b>
465.....Stück	<b>Cherry-Tomaten, 250gr</b> regional eig	<b>1,99 €/Stück</b>
295.....kg	<b>Chicoree</b> Niederlande - SKAL	<b>7,20 €/ kg</b>
211.....Stück	<b>Chinakohl, Stück</b> Deutschland - Biolar	<b>3,65 €/ Stück</b>
536.....Bund	<b>Estragon, Bund</b> regional eig. Anbau - E	<b>1,95 €/ Bund</b>
580.....kg	<b>Fenchel</b> regional eig. Anbau - Bioland	<b>4,15 €/ kg</b>
467.....kg	<b>Fleischtomaten</b> regional - Bioland	<b>4,85 €/ kg</b>
217.....Stück	<b>Früh-Wirsing, Stück</b> Niederlande - St	<b>2,95 €/ Stück</b>
252.....Stk	<b>Frühlingszwiebeln, Bund</b> regional e	<b>2,10 €/Stk/ind</b>
254.....kg	<b>Gemüsezwiebel kg</b> Spanien - kontr.	<b>2,60 €/ kg</b>
455.....Stück	<b>Gurke Schlangen</b> Niederlande - SKAL	<b>1,50 €/ Stück</b>
565.....kg	<b>Ingwer</b> China - kontr. Bio-Anbau	<b>6,90 €/ kg</b>
256.....Stück	<b>Knoblauch-KNOLLE</b> Spanien - kontr. E	<b>11,90 €/ kg</b>
204.....Stk	<b>Kohlrabi Stück</b> Deutschland - Bioland	<b>1,85 €/ Stk</b>
540.....Stück	<b>Kresse Schale</b> Deutschland - EG-Kont	<b>0,85 €/ Stück</b>
508.....kg	<b>Kürbis Pattison ca. 1 kg</b> regional eig	<b>2,50 €/kg/ind</b>
517.....kg	<b>Kurkuma frisch</b> Peru - kontr. Bio-Anbau	<b>12,90 €/ kg</b>
458.....kg	<b>Landgurke</b> regional eig. Anbau - Bioland	<b>3,85 €/ kg</b>
527.....Bund	<b>Liebstockel, Bund</b> regional eig. Anbau	<b>1,80 €/ Bund</b>
412.....kg	<b>Mangold, bunt</b> regional eig. Anbau - Bi	<b>5,20 €/ kg</b>
411.....kg	<b>Mangold, grün</b> regional eig. Anbau - Bi	<b>4,90 €/ kg</b>
453.....Stück	<b>Minigurke, Stück</b> regional eig. Anbau	<b>1,20 €/ Stück</b>
331.....kg	<b>Möhren</b> Deutschland - Demeter	<b>3,50 €/ kg</b>
470.....kg	<b>Paprika grün, Il Wahl</b> Niederlande - S	<b>4,95 €/ kg</b>
474.....kg	<b>Paprika Ramiro gelb</b> Spanien - kontr.	<b>7,99 €/ kg</b>
473.....kg	<b>Paprika Ramiro rot</b> Spanien - kontr. B	<b>7,90 €/ kg</b>
472.....kg	<b>Paprika rot Il Wahl</b> Niederlande - SKA	<b>4,90 €/ kg</b>
476.....kg	<b>Paprika, gelb Il Wahl</b> Niederlande - St	<b>4,85 €/ kg</b>
480.....kg	<b>Peperoni rot oder grün Kilo</b> Spani	<b>14,50 €/kg/nbau</b>
533.....Bund	<b>Petersilie, Bund</b> Deutschland - Biolar	<b>1,70 €/ Bund</b>
566.....Bund	<b>Pfefferminze, Bund</b> Deutschland - De	<b>2,20 €/ Bund</b>
395.....kg	<b>Pilze Austernpilze, Kilo</b> Deutschlan	<b>14,50 €/ kg</b>
399.....kg	<b>Pilze Kräuterseitling</b> Deutschland - E	<b>27,00 €/ kg</b>
390.....kg	<b>Pilze Steinchampignons</b> Deutschlar	<b>11,25 €/kg</b>
551.....Stück	<b>Pimpinelle Bund</b> regional eig. Anbau -	<b>1,95 €/ Stück</b>
260.....kg	<b>Porree, Kilo</b> regional eig. Anbau - Biolar	<b>4,50 €/ kg</b>
541.....Stück	<b>Rettichkresse, rot</b> Deutschland - EG-	<b>1,30 €/ Stück</b>
538.....Bund	<b>Rosmarin, Bund</b> regional eig. Anbau -	<b>1,95 €/ Bund</b>
351.....Stück	<b>Rote Bete Vakuum 500gr</b> Spanien -	<b>3,30 €/Stück</b>
341.....Bund	<b>Rote Bete, Bund</b> regional eig. Anbau -	<b>2,80 €/ Bund</b>
340.....kg	<b>Rote Bete, Kilo</b> regional - Bioland	<b>3,10 €/ kg</b>
267.....Stück	<b>Salat 1</b> Italien - ICEA	<b>1,80 €/ Stück</b>
546.....Bund	<b>Salbei, Bund</b> regional eig. Anbau - Biola	<b>2,00 €/ Bund</b>
8037.....Stück	<b>Sauerkraut servierfertig 500gr</b> D	<b>2,60 €/ Stück</b>
255.....kg	<b>Schalotten</b> Deutschland - Bioland	<b>5,20 €/ kg</b>
358.....Stk	<b>Sellerie mit Grün</b> regional eig. Anbau	<b>2,99 €/ Stk</b>
228.....Stk	<b>Spitzkohl, Stück</b> Deutschland - Biolar	<b>3,60 €/ Stk</b>
439.....kg	<b>Stangenbohnen</b> regional eig. Anbau -	<b>7,50 €/ kg</b>

### Obst

357.....Stk	<b>Staudensellerie</b> Deutschland - Biolar	<b>3,60 €/ Stk</b>
576.....Schale	<b>Suppengemüse</b> regional eig. Anbau -	<b>2,50 €/ Schale</b>
460.....kg	<b>Tomaten</b> regional - Bioland	<b>4,85 €/ kg</b>
560.....Bund	<b>Ysop, Bund</b> regional eig. Anbau - Biolar	<b>1,95 €/ Bund</b>
498.....kg	<b>Zucchini, Kilo</b> regional eig. Anbau - Bi	<b>2,90 €/ kg</b>
571.....Stück	<b>Zuckermais Stück</b> regional eig. Anbau	<b>1,70 €/ Stück</b>
251.....kg	<b>Zwiebeln</b> Niederlande - SKAL	<b>3,30 €/ kg</b>
253.....kg	<b>Zwiebeln, rot</b> Deutschland - Bioland	<b>4,85 €/ kg</b>
746.....Stück	<b>Ananas, Stück</b> Elfenbeinküste - kontr. f	<b>3,30 €/ Stück</b>
602.....kg	<b>Äpfel 1, diverse Sorten</b> regional - Bi	<b>3,50 €/ kg</b>
603.....kg	<b>Äpfel 2, diverse Sorten</b> regional - Bi	<b>3,50 €/ kg</b>
664.....kg	<b>Aprikosen, Kilo</b> Türkei - INAK	<b>6,75 €/ kg</b>
637.....kg	<b>Bananen, Kilo</b> Dominikanische Republik	<b>3,10 €/ kg</b>
621.....kg	<b>Birnen, div. Sorten</b> Frankreich - Dem	<b>3,90 €/ kg</b>
617.....Stück	<b>Datteln, 250gr</b> Tunesien - kontr. Bio-Anl	<b>3,60 €/ Stück</b>
690.....Stück	<b>Heidelbeeren, Schale 200gr</b> Deuts	<b>4,30 €/Stück</b>
673.....Stück	<b>Mango, Stück</b> Senegal - kontr. Bio-Anb	<b>2,40 €/ Stück</b>
788.....Stück	<b>Melone Galia, Mini St.</b> Spanien - kont	<b>1,90 €/Stück</b>
786.....Stück	<b>Melone Piel de Sapo, Stück</b> Spanie	<b>3,70 €/Stück</b>
781.....Stück	<b>Melone Wassermelone, Stück</b> Sp	<b>3,50 €/Stück/nbau</b>
660.....kg	<b>Nektarinen</b> Spanien - kontr. Bio-Anbau	<b>6,99 €/ kg</b>
640.....kg	<b>Orangen</b> Spanien - kontr. Bio-Anbau	<b>3,30 €/ kg</b>
670.....kg	<b>Pfirsiche, Kilo</b> Spanien - kontr. Bio-Anb	<b>6,30 €/ kg</b>
737.....kg	<b>Pflaumen rot oder gelb, Kilo</b> Span	<b>4,20 €/ kg</b>
674.....kg	<b>Platt-Pfirsiche - Paraguayos</b> Spani	<b>6,50 €/kg/nbau</b>
762.....kg	<b>Trauben KERNLOS</b> Italien - ICEA	<b>6,75 €/ kg</b>
761.....kg	<b>Trauben weiß</b> Italien - ICEA	<b>4,95 €/ kg</b>
768.....kg	<b>Walnüsse, frisch</b> Frankreich - kontr. B	<b>12,95 €/ kg</b>
750.....kg	<b>Zitronen</b> Spanien - ICEA	<b>5,50 €/ kg</b>
730.....kg	<b>Zwetschgen, Kilo</b> Deutschland - Biola	<b>5,15 €/ kg</b>