

Käse der Woche KW 35 (26.08. – 01.09.) Hausbergkäse Almkräuter.

ein nussiger Heumilch-Bergkäse aus Tirol . Rohmilch, 50% Fett i. Tr., Rinde verzehrbar.

Zutaten: ROHMILCH, Salz, Lab, Kulturen, Almkräuter

Stück ca. 270g, € 1,99 / 100g; Art.-Nr. 3335

Nudeln mit Wirsing

500g Wirsing, 400 g Nudeln, 1- 2 EL Olivenöl, 1 Zwiebel, 3 Knoblauchzehen, 5 - 6 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 bissfest kochen. Die Wirsingstreifen abkühlen (entweder auf ein Blech ausbreiten oder kurz in eiskaltem Wasser abschrecken).

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 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.

Käseomelette mit Mais-Gemüse Füllung

125g Mehl, ½ Tl Salz + Pfeffer, 250 ml Milch, 5 Eier, 15g

Butter, 150g Hartkäse, 2 Maiskolben, 1 Paprika rot

2 Möhren, etwas Selleriegrün, 1 kl. Zwiebel, 1 EL Butter, 1-2 EL Essig oder 100ml Weißwein

Mehl, Salz + Pfeffer in einer Schüssel mischen. Die Milch langsam dazurühren. Dann nacheinander Eier, Butter und die Hälfte des fein geriebenen Hartkäses darunter schlagen. Den Teig kurz ruhen lassen. Mais mit einem scharfen Messer die Kerne vom Kolben trennen Paprika, Möhren, Selleriegrün klein schneiden. Zwiebel schälen und fein hacken. Alles in Butter andünsten. Mit Essig ablöschen. Die Maiskörner beifügen und das Gemüse zugedeckt knackig garen. Sahne und restlichen Käse in einer kleinen Pfanne aufkochen und so lange leise köcheln lassen, bis eine sämige Sauce entstanden ist. Sahne Zum Gemüse geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gleichzeitig 8 Omelettes backen. Im vorgewärmten Ofen bei 100 °C warm halten, bis alle Omelettes gebacken sind. Jeweils auf die Hälfte einer Omelette etwas Gemüsefüllung geben, die andere Hälfte darüber klappen und anrichten

Geschmolzene Tomaten

KW26/19

1 kg Tomaten, 2 Zehen Knoblauch, 2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer, 1 Prise Zucker, 1 Bund Basilikum

Tomaten einritzen, kurz blanchieren und abziehen, (Tomatensaft ausdrücken und wegkippen) in Spalten schneiden und mit gewürfeltem Knoblauch in Olivenöl einige Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Basilikum gehackt darüber streuen und zu Nudeln oder Reis servieren.

Tip: dies ist ein prima Basisrezept um größere Mengen Tomatensoße in kleine Portionen einzufrieren.

Tomatenkuchen (Rezept für 6-8 Stücke, ca. 3-4 Personen)

1 Würfel Hefe, 1 Prise Zucker, 500 g Mehl, 2 EL frische Oreganoblättchen oder 1,5 EL getrockneter Oregano, Salz, 140 ml Olivenöl, 300 g Zwiebeln, 600 g Tomaten, 1,5 EL mittelscharfer Senf mit 1 EL Honig verrührt, 200 g Frischkäse

Hefe zerbröckeln und mit 1 Prise Zucker in 200 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mehl mit Oregano, einer ordentlichen Prise Salz und 130 ml Öl in eine Rührschüssel geben. Hefe zugeben und alles mit dem Mixer zu einem glatten Teig kneten. Mit einem Tuch bedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen. Inzwischen die Zwiebeln in 1 cm dicke Scheiben schneiden und in etwas Olivenöl glasig anbraten und dann abkühlen lassen. Tomaten in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Das Backrohr auf 220°C vorheizen. Den Teig nochmals durchkneten und auf einer mit Mehl bestreuten Fläche zu einem Rechteck (ca. 25x40 cm) ausrollen. Den Teig auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und mit Senf bestreichen. Den Käse klein schneiden und darüber verteilen, danach Tomaten und Zwiebeln darauf verteilen und alles mit Kräutersalz würzen. Den Tomatenkuchen auf der untersten Schiene ca. 30 Minuten backen. Er kann warm und kalt gegessen werden!

Gemüseintopf mit saurer Sahne

3 Zwiebeln, 250 g Möhren, 1 rote Paprikaschote, 200 g Zucchini, 200 g Stangenbohnen, 750 ml Gemüsebrühe, 400 g Tomaten, 150 g saure Sahne, 1 Bund Thymian, Salz und Pfeffer, Rapsöl, 1 grüne Paprikaschote

Das Gemüse (außer den Tomaten) und die Zwiebeln in mundgerechte Stücke schneiden. Natürlich vorher waschen und schälen. Im Olivenöl anbraten und mit der Gemüsebrühe ablöschen.

Die Tomaten in Würfel schneiden und den Thymian hacken. Nachdem die Suppe ca. 10 Min. geköchelt hat, den Thymian und die Tomaten zugeben und noch mal kurz aufkochen lassen.

Den Topf vom Herd nehmen und die saure Sahne einrühren. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Dazu Baguette servieren.

Produktinfo: KW 34/19

Eigentlich ist es ja im August noch ein wenig früh für **Wirsing**. Aber die letzte Woche war manchmal zu frösteln und in dieser Woche soll es ja nicht viel besser aussehen. Also, Zeit für eine **wärmende Suppe** und die Hoffnung, dass es noch ein wenig **Sommer** gibt.

Bisher gab es noch nicht viele **Trauben** und wir wundern uns, warum uns noch keine blauen Trauben angeboten wurden. Dafür gibt es aber noch reichlich schöne Pfirsiche - auch wenn die immer etwas schwierig sind. Wir haben schon oft darauf hingewiesen.

Steinobst hat in der Regel eine sehr **dünne** poröse **Schale**. Der Umstand in Kombination mit dem hohen Wasser- und Zuckergehalt ist eine Einladung für Fäulnisbakterien und Schimmel. Dagegen hilft nur: Schnell **aufessen** oder **Kühlen**. Bei niedrigen Temperaturen können sich schädliche Keime nur langsam vermehren. Auch hilft es, den Kühlschrank daheim bei warmen Temperaturen etwas kühler als gewohnt einzustellen.

Gleiches gilt für die **Feigen**, die wir diese Woche in die Kisten packen. Die Früchte sind einfach nicht für eine Lagerung über mehrere Tage geeignet.

Die **Landstraße** an der unser Hof liegt, ist wegen der gut **11.000** Fahrzeuge täglich (davon fast 15% LKW) ziemlich kaputt und nur noch mit Vorsicht zu benutzen. Ab dem 2. September soll sie nun restauriert werden und die **Baustelle** wird uns mehr als sechs Monate himmlischer Ruhe beschern. Allerdings wird es **schwieriger** unseren Hof zu erreichen. Bisher gibt es sehr unterschiedliche Aussagen, welche Bereiche zu welcher Zeit gesperrt werden oder ob gar alles geschlossen wird. Sicher ist: **Man kann zu uns kommen**: Den jeweils aktuellen Weg finden Sie dann auf **unserer Internetseite**.

ABO Gemüse Salat Obst

von 19.08.2019 bis 25.08.2019

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
112.....kg	Kartoffeln-Bratlinge regional eig. Ant	2,99 €/kg

Gemüse

203.....kg	Brokkoli Deutschland - Bioland	6,90 €/kg
204.....Stk	Kohlrabi Stück Niederlande - SKAL	2,10 €/Stk
211.....Stück	Chinakohl, Stück Deutschland - Biolar	3,65 €/Stück
217.....Stück	Wirsing, Stück regional eig. Anbau - Bi	3,50 €/Stück
221.....St.	Blumenkohl, St weiß oder grün D	4,90 €/St.oland
228.....Stk	Spitzkohl, Stück Deutschland - Bioland	3,60 €/Stk
251.....kg	Zwiebeln Niederlande - SKAL	3,40 €/kg
253.....kg	Zwiebeln, rot Deutschland - Bioland	4,50 €/kg
254.....kg	Gemüsezwiebel kg Spanien - kontr.	2,60 €/kg
255.....kg	Schalotten Deutschland - Bioland	4,75 €/kg
256.....Stück	Knoblauch-KNOLLE Spanien - kontr. E	11,90 €/kg
260.....kg	Porree, Kilo regional eig. Anbau - Biolar	4,50 €/kg
267.....Stück	Salat 1 regional eig. Anbau - Bioland	1,80 €/Stück
295.....kg	Chicoree Niederlande - SKAL	7,20 €/kg
331.....kg	Möhren Deutschland - Demeter	3,50 €/kg
338.....Stück	Radieschen regional eig. Anbau - Biolar	1,50 €/Stück
340.....kg	Rote Bete, Kilo regional - Bioland	3,10 €/kg
351.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr Spanien -	3,30 €/Stück
357.....Stk	Staudensellerie Deutschland - Bioland	3,30 €/Stk
358.....Stk	Sellerie mit Grün regional eig. Anbau	2,99 €/Stk
390.....kg	Pilze Steinchampignons Deutschlar	11,25 €/kg
395.....kg	Pilze Austernpilze, Kilo Deutschlar	14,50 €/kg
399.....kg	Pilze Kräuterseitling Deutschland - E	27,00 €/kg
411.....kg	Mangold, grün regional eig. Anbau - Bi	4,90 €/kg
412.....kg	Mangold, bunt regional eig. Anbau - Bi	5,20 €/kg
431.....kg	Bohnen Busch regional eig. Anbau - Bi	7,50 €/kg
439.....kg	Stangenbohnen regional eig. Anbau -	7,50 €/kg
451.....kg	Auberginen Spanien - kontr. Bio-Anbau	5,80 €/kg
452.....kg	Avocado Spanien - kontr. Bio-Anbau	10,50 €/kg
453.....Stück	Minigurke, Stück regional eig. Anbau	1,20 €/Stück
455.....Stück	Gurke Schlangen Niederlande - SKAL	1,50 €/Stück
458.....kg	Landgurke regional eig. Anbau - Bioland	3,85 €/kg
460.....kg	Tomaten regional - Bioland	2,50 €/kg
465.....Stück	Cherry-Tomaten, 250gr regional eig	1,99 €/Stück
467.....kg	Fleischtomaten regional - Bioland	4,85 €/kg
470.....kg	Paprika grün, II Wahl Niederlande - S	4,95 €/kg
472.....kg	Paprika rot II Wahl Niederlande - SKA	4,90 €/kg
473.....kg	Paprika Ramiro rot Spanien - kontr. B	5,50 €/kg
476.....kg	Paprika, gelb II Wahl Niederlande - St	4,30 €/kg
477.....kg	Bratpaprika Spanien - kontr. Bio-Anbau	11,90 €/kg
480.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo Spani	14,50 €/kg Anbau
498.....kg	Zucchini, Kilo regional eig. Anbau - Biol	2,90 €/kg
502.....Stück	Kürbis HOKKAIDO regional eig. Anbau	3,25 €/Stück
517.....kg	Kurkuma frisch Peru - kontr. Bio-Anba	12,90 €/kg
527.....Bund	Liebstockel, Bund regional eig. Anba	1,80 €/Bund
533.....Bund	Petersilie, Bund Deutschland - Bioland	1,70 €/Bund
536.....Bund	Estragon, Bund regional eig. Anbau - E	1,95 €/Bund
538.....Bund	Rosmarin, Bund regional eig. Anbau -	1,95 €/Bund
540.....Stück	Kresse Schale Deutschland - EG-Kont	0,85 €/Stück
541.....Stück	Rettichkresse, rot Deutschland - EG-	1,30 €/Stück
546.....Bund	Salbei, Bund regional eig. Anbau - Biola	2,00 €/Bund
551.....Stück	Pimpinelle Bund regional eig. Anbau -	1,95 €/Stück
565.....kg	Ingwer Peru - kontr. Bio-Anbau	11,00 €/kg
566.....Bund	Pfefferminze, Bund Deutschland - De	2,20 €/Bund

Obst

571.....Stück	Zuckermais Stück regional eig. Anba	1,70 €/Stück
576.....Schale	Suppengemüse regional eig. Anbau -	2,50 €/Schale
580.....kg	Fenchel regional eig. Anbau - Bioland	4,15 €/kg
8037.....Stück	Sauerkraut servierfertig 500gr D	2,60 €/Stück
602.....kg	Äpfel 1, diverse Sorten regional - Bi	3,50 €/kg
603.....kg	Äpfel 2, diverse Sorten regional - Bi	3,50 €/kg
617.....Stück	Datteln, 250gr Tunesien - kontr. Bio-Anl	3,60 €/Stück
621.....kg	Birnen, div. Sorten Frankreich - Ecoc	4,50 €/kg
628.....Stück	Feigen, schwarz, Stück Spanien - k	0,45 €/Stück
637.....kg	Bananen, Kilo Dominikanische Republik	3,10 €/kg
640.....kg	Orangen Spanien - kontr. Bio-Anbau	3,30 €/kg
650.....kg	Mirabellen, Kilo Deutschland - Bioland	6,50 €/kg
660.....kg	Nektarinen Spanien - kontr. Bio-Anbau	6,99 €/kg
664.....kg	Aprikosen, Kilo Türkei - INAK	6,75 €/kg
670.....kg	Pfirsiche, Kilo Spanien - kontr. Bio-Anb	5,30 €/kg
673.....Stück	Mango, Stück Senegal - kontr. Bio-Anb	2,40 €/Stück
674.....kg	Platt-Pfirsiche - Paraguayos Spani	7,80 €/kg Anbau
690.....Stück	Heidelbeeren, Schale 200gr Deuts	4,30 €/Stück
730.....kg	Zwetschgen, Kilo Deutschland - Biola	5,15 €/kg
737.....kg	Pflaumen rot oder gelb, Kilo Span	4,30 €/kg Anbau
746.....Stück	Ananas, Stück Elfenbeinküste - BCS	3,95 €/Stück
750.....kg	Zitronen Spanien - ICEA	5,50 €/kg
761.....kg	Trauben weiß Italien - ICEA	5,30 €/kg
762.....kg	Trauben KERNLOS Italien - ICEA	6,75 €/kg
768.....kg	Walnüsse, frisch Frankreich - kontr. B	12,95 €/kg
781.....Stück	Melone Wassermelone, Stück Sp	3,30 €/Stück Anbau
786.....Stück	Melone Piel de Sapo, Stück Spani	3,70 €/Stück
788.....Stück	Melone Galia, Mini St. Spanien - kont	2,20 €/Stück
794.....Stück	Melone, Cantaloup, St. Spanien - ko	2,45 €/Stück