

Mangoldquiche mit Schafskäse 4 Pers.

125g Butter, 250g Mehl, 1 Prise Salz, 3 EL kaltes Wasser, 500g Mangold, 250g Schafskäse, 1 Zweig Rosmarin, 15 Blätter Salbei, 200g Sahne, 2 Eier, Pfeffer, Cayennepfeffer, 2 Knoblauchzehen

Butter in kleine Stücke schneiden und mit Mehl, Salz und Wasser zu einem glatten Teig verkneten. Mit dem Teig eine Springform auskleiden, und mit einem ca. 2 cm hohen Rand versehen. Den Teig in der Form ca. 30 Min. kühlstellen. Mangold putzen, waschen, Blätter von den Stielen trennen und grob hacken, Stiele in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Alles in Salzwasser ca. 3 Min. blanchieren, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Schafskäse würfeln. Rosmarin und Salbei waschen, klein hacken. Sahne mit Eiern verquirlen, mit Salz, Pfeffer + Cayenne abschmecken. Mangold mit dem Schafskäse und Kräutern mischen, Knoblauch darüber pressen. Mangoldmischung auf dem Teig verteilen, mit der Eiersahne übergießen und in ca. 50 Min. goldbraun backen. Schmeckt auch kalt gut.

Zucchini – Pfannkuchen 2-3 Pers.

250 g Zucchini, 100 g Käse, 100 g Mehl, 100 g Schinken, 3 Eier, Salz, Pfeffer, Petersilie

Zucchini und Käse reiben, Schinken fein würfeln. Alle Zutaten mischen und in Öl handgroße Pfannkuchen ausbacken. Dazu schmeckt ein Tomatensalat.

Reis-Fenchel-Pfanne 2 Pers.

125g Reis, 2 Fenchel mit Grün, 1-2 EL Öl, 1 Zwiebel, 1-2 Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer

Reis wie gewohnt garen. Fenchel putzen, Grün beiseite legen. Die zarten Stiele und die Knolle in Stücke/Scheiben schneiden und auf großer Flamme schön anbräunen, dann runterschalten und die klein gehackte Zwiebel und Knoblauch kurz mitbraten. Salzen + pfeffern. Fenchel mit dem Reis vermengen und mit fein gehacktem Fenchelgrün bestreuen. Dazu passt ein gemischter Salat.

Gratinierte Wirsing-Crepes 4 Pers.

250g Mehl, 3 Eier, 250ml Milch, 250ml Wasser, 2 EL Öl, Salz, 750g Wirsing, 100g Frühstücksspeck, 1 Zwiebel, 1 EL Butter, 500g Quark, 1-2 Eier, 4 EL gerieb. Parmesankäse, Salz, Pfeffer, Muskat, 4 EL Parmesankäse, Butterflöckchen

Für den Teig Mehl, Eier, Milch, Wasser, Öl und Salz gut vermischen und ca. 30 Min bei Zimmertemperatur ruhen lassen. Wirsing putzen, waschen in wenig Wasser blanchieren und gut abtropfen lassen, klein hacken.

Frühstücksspeck und Zwiebel würfeln und zusammen in Butter glasig dünsten. Den Wirsing untermischen und nach und nach abgetropften Quark, Eier und Parmesankäse untermischen und gut mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Öl erhitzen und die Crepes nach einander backen. Etwas abkühlen lassen und mit der Wirsing-Quark-Mischung bestreichen. Aufrollen und in eine gefettete Auflaufform legen.

Parmesankäse über die Crepes geben und mit Butterflöckchen bestreuen. Bei 220°C etwa 12 Min. überbacken.

Tipp: schmeckt auch ohne Speck!

Gebackene Rote Bete mit Ziegenfrischkäse 2 Pers.

400g Rote Bete, 2 EL Honig, 2 EL Olivenöl, ½ TL Kreuzkümmelpulver, 2 Zehen Knoblauch, fein gehackter, 150 g Ziegenfrischkäse, 6 Peperoni, mild eingelegte, Salz und Pfeffer, Thymian, 2 Scheiben (Grau-)Brot

Die Bete schälen und in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden. Honig, Olivenöl, Kreuzkümmel und Knoblauch mischen. Die Betescheiben mit etwas Salz und frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen. Flach auf 1 oder 2 Teller legen, mit der Marinade bedecken und zugedeckt über Nacht im Kühlschrank marinieren.

Die marinierten Scheiben auf ein Backblech legen. Den entstandenen Saft mit darübergeben und im Backofen bei 180 °C 40 - 45 Minuten backen. Die Bete soll etwas bissfest bleiben. Kurz vor dem Backzeitende die Peperoni auf den Scheiben verteilen und den Thymian drüberstreuen. Ein wenig heiß werden lassen. Brot tosten. Die Bete auf einem Teller anrichten. Je einen Klecks Ziegenfrischkäse auflegen und das Brot dazu reichen. Dazu passt ein grüner Salat.

Chinakohlsalat mit Radieschen 2 - 3 Pers.

1 EL Essig, je 1 Prise Salz, Zucker, Pfeffer, 4 EL Öl, 1 Knoblauchzehe, 300g Chinakohl, 1 Bd. Radieschen, Petersilie, Salz u. Pfeffer, ½ Tasse SB-Kerne

Essig, Salz, Zucker, Pfeffer und Öl zu einer Soße verrühren. Knoblauch gehackt in die Sauce rühren, Radieschen gut waschen und mit der Schale in die Sauce reiben, od. in Scheiben. Chinakohl waschen, putzen, in feine Streifen schneiden, hinzufügen Petersilie waschen, fein hacken, event. mit Salz + Pfeffer nachwürzen. SB-Kerne in trockener Pfanne rösten und über den Salat geben.

Produktinfo: KW 35/19

Das waren wirklich viele **Tomaten**. Bis auf wenige, die zu weich waren konnten wir alle verkaufen und es freut uns, wenn wir einen Kollen mit so einer Aktion unterstützen können. Es geht aber noch weiter. Sicher noch ein paar Wochen - und Theos Tomaten sind wirklich spitze.

Wir brauchen **Kisten**. Jedes Jahr um die Zeit kommen viele Kunden aus dem **Urlaub** zurück und füllen die Vorräte wieder auf. Es sind aber noch viele Kisten "unterwegs" und bei uns wird es dann manchmal knapp. Im schlimmsten Fall müssen wir dann wieder starre Kisten in Umlauf bringen. Aber die sind unbeliebt. Bei den Mitarbeitern in der Halle, den Fahrern und auch bei den meisten Kunden - sie brauchen einfach zuviel Platz und sind unhandlich. Unsere Bitte also: Schauen Sie doch bitte nach, wo sich noch Kisten befinden. **Wir freuen uns über jede zurückgegebene Kiste** und Sie bekommen auch noch Ihr Pfand zurück.

Endlich haben wir auch die ersten **blauen Trauben**. Ein paar Wochen später als im letzten Jahr und wir freuen uns schon auf die nächste Woche, wenn es voraussichtlich die ersten **Moscatel** Trauben (unsere Lieblinge) aus Spanien gibt.

Selten, aber immer mal wieder gibt es **Kaktusfeigen**. So auch diese Woche. Auch wenn die für den Verzehr gezüchteten Sorten nicht sehr viele Stacheln haben, so ist doch ein wenig Vorsicht geboten. Am Besten nehmen Sie die Früchte mit einem Geschirrtuch aus der Kiste und reiben sie gründlich ab. Das bricht die letzten fiesigen Spitzen.

Zur Zeit gibt es **wenig Salat** und wir müssen unsere Mengen mit Salat von Kollegen aus der Region ergänzen. Die **Gewitter** in der Gegend und die zwischenzeitlich kühle Witterung (schon fast wieder vergessen) haben den Salaten sehr zugesetzt. Sie sind kaum gewachsen und die Nässe lässt viele Köpfe auf den Beeten unrettbar faul werden.

Dafür sprießt das **Unkraut** umso mehr und unsere Gärtner haben viel zu tun um der grünen Masse Herr zu werden.

Den **Fenchel mit Grün** wollen wir Ihnen auch noch mal ans Herz legen. Bitte verwenden Sie das Grüne Laub unbedingt mit. Es ist sehr zart und Übermengen können Sie wie Kräuter in einem Plastikbeutel (die nützen in diesem Fall sehr) im Kühlschrank aufbewahren. Das Grün schmeckt phantastisch auf **Tomatensalat mit Olivenöl** und lässt einen fast vergessen, dass Basilikum hier bei uns wegen vermehrten Auftretens von Mehltau praktisch nicht mehr anzubauen ist.

Auch lecker damit: Spaghetti mit Olivenöl, geröstetem Knoblauch und viel frischem Fenchelgrün.

ABO Gemüse Salat Obst

von 26.08.2019 bis 01.09.2019

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 - Consejo Regulat	5,60 €/ kg
452.....kg	Avocado Peru - kontr. Bio-Anbau	16,50 €/ kg
221.....St.	Blumenkohl, St weiß oder grün [4,60 €/ St.oland
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 - Gäa e.V.	7,90 €/ kg
465.....Stück	Cherry-Tomaten, 250gr regional eig	1,99 €/Stück
295.....kg	Chicoree Niederlande - SKAL	7,20 €/ kg
211.....Stück	Chinakohl, Stück Deutschland - Biolar	3,60 €/ Stück
536.....Bund	Estragon, Bund regional eig. Anbau - E	1,95 €/ Bund
581.....Stück	Fenchel Stück mit Grün regional eig	1,50 €/Stück
254.....kg	Gemüsezwiebel kg Spanien - kontr.	2,60 €/ kg
455.....Stück	Gurke Schlangen Niederlande - SKAL	1,50 €/ Stück
565.....kg	Ingwer Peru - kontr. Bio-Anbau	11,00 €/ kg
256.....Stück	Knoblauch-KNOLLE Italien - kontr. Bio	12,50 €/ kg
204.....Stk	Kohlrabi Stück Niederlande - SKAL	2,10 €/ Stk
540.....Stück	Kresse Schale Deutschland - EG-Kont	0,85 €/ Stück
502.....Stück	Kürbis HOKKAIDO regional eig. Anbau	3,25 €/ Stück
517.....kg	Kurkuma frisch Peru - kontr. Bio-Anba	12,90 €/ kg
412.....kg	Mangold, bunt regional eig. Anbau - Bi	4,80 €/ kg
411.....kg	Mangold, grün regional eig. Anbau - Bi	4,30 €/ kg
453.....Stück	Minigurke, Stück regional eig. Anbau	1,30 €/ Stück
331.....kg	Möhren Deutschland - Demeter	3,50 €/ kg
470.....kg	Paprika grün Niederlande - SKAL	6,75 €/ kg
473.....kg	Paprika Ramiro rot Spanien - kontr. B	6,50 €/ kg
472.....kg	Paprika rot II Wahl Niederlande - SKA	4,90 €/ kg
476.....kg	Paprika, gelb II Wahl Niederlande - St	4,30 €/ kg
480.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo Spani	14,50 €/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
551.....Stück	Pimpinelle Bund regional eig. Anbau -	1,95 €/ Stück
260.....kg	Porree, Kilo regional eig. Anbau - Biolar	4,50 €/ kg
338.....Stück	Radieschen regional eig. Anbau - Biolar	1,50 €/ 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 Spanien -	3,30 €/Stück
340.....kg	Rote Bete, Kilo regional - Bioland	3,10 €/ kg
267.....Stück	Salat 1 regional eig. Anbau - Bioland	1,90 €/ Stück
546.....Bund	Salbei, Bund regional eig. Anbau - Biola	2,00 €/ Bund
8037.....Stück	Sauerkraut servierfertig 500gr Di	2,60 €/ Stück,ı
255.....kg	Schalotten Deutschland - Bioland	4,75 €/ kg
358.....Stk	Sellerie mit Grün regional eig. Anbau	2,99 €/ Stk
228.....Stk	Spitzkohl, Stück Deutschland - Biolar	3,60 €/ Stk
439.....kg	Stangenbohnen regional eig. Anbau -	7,50 €/ kg
357.....Stk	Staudensellerie Deutschland - Biolar	3,40 €/ Stk
576.....Schale	Suppengemüse regional eig. Anbau -	2,50 €/ Schale
460.....kg	Tomaten regional - Bioland	4,95 €/ kg
217.....Stück	Wirsing, Stück regional eig. Anbau - Bi	3,50 €/ Stück
498.....kg	Zucchini, Kilo regional eig. Anbau - Biola	3,30 €/ kg
571.....Stück	Zuckermais Stück regional eig. Anba	1,70 €/ Stück
251.....kg	Zwiebeln Niederlande - SKAL	3,40 €/ kg
253.....kg	Zwiebeln, rot Deutschland - Bioland	4,50 €/ 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 Türkei - INAK	7,20 €/ kg
637.....kg	Bananen, Kilo Dominikanische Republik	3,10 €/ kg
621.....kg	Birnen, div. Sorten Deutschland - Biol	4,65 €/ kg
617.....Stück	Datteln, 250gr Tunesien - kontr. Bio-Anl	3,60 €/ Stück
628.....Stück	Feigen, schwarz, Stück Spanien - k	0,55 €/Stück
616.....Stück	Kaktusfeigen Italien - kontr. Bio-Anbau	1,40 €/ Stück
673.....Stück	Mango, Stück Senegal - kontr. Bio-Anb	2,40 €/ Stück
787.....Stück	Melone Canari Spanien - kontr. Bio-An	2,30 €/ Stück
788.....Stück	Melone Galia, Mini St. Spanien - kont	2,30 €/Stück
786.....Stück	Melone Piel de Sapo, Stück Spanie	3,70 €/Stück,u
781.....Stück	Melone Wassermelone, Stück Sp	3,40 €/Stück,nbau
660.....kg	Nektarinen Spanien - kontr. Bio-Anbau	6,99 €/ kg
640.....kg	Orangen Spanien - kontr. Bio-Anbau	3,30 €/ kg
670.....kg	Pfirsiche, Kilo Spanien - kontr. Bio-Anb	6,30 €/ kg
737.....kg	Pflaumen rot oder gelb, Kilo Span	4,30 €/kg,nbau
674.....kg	Platt-Pfirsiche - Paraguayos Spani	5,90 €/kg,nbau
760.....kg	Trauben blau Spanien - kontr. Bio-Anb:	5,10 €/ kg
762.....kg	Trauben KERNLOS Italien - ICEA	6,75 €/ kg
761.....kg	Trauben weiß Italien - ICEA	5,20 €/ kg
768.....kg	Walnüsse, frisch Frankreich - kontr. B	12,95 €/ kg
750.....kg	Zitronen Spanien - ICEA	6,45 €/ kg
730.....kg	Zwetschgen, Kilo Deutschland - Biola	5,10 €/ kg