

Grüne Bohnen in Olivenöl 4 Pers.

500g grüne Bohnen (Busch- oder Stangenbohnen), 3 Tomaten, 2 Zwiebeln, ½ Tasse Olivenöl, 1 TL Zucker, Salz

Bohnen entfädeln, halbieren und waschen. Tomaten kreuzweise einschneiden und mit kochendem Wasser übergießen. Dann die Haut abziehen und die Tomaten klein schneiden. Zwiebeln schälen und fein schneiden. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen, erst die Zwiebeln darin anbraten, die Tomaten zufügen und 2 Min. mitdünsten, dann die Bohnen hinzugeben und mit Zucker und Salz würzen. Mit ca. 1 ½ Tassen Wasser auffüllen und etwa 20 Min. garne. Erkalten lassen und mit Brot kalt servieren.

Zuckermais - eine leckere Vorspeise oder Beilage

Zuckermais mit Hüllblättern, Kräutersalz, Pfeffer, Butter

Mais - Blätter nicht ablösen, die Speise gewinnt dadurch an Aroma und Gehalt und bleibt in den Blättern auch länger warm. Die Fäden gründlich entfernen. Die Kolben in kochendes Salzwasser legen, so dass sie ganz bedeckt sind und ca. 10-15 Minuten köcheln lassen, bis sie gar sind. Aus dem Wasser nehmen, die Blätter nun entfernen und die Kolben mit Salz und Pfeffer bestreuen und mit Butter bestreichen und den Mais einfach von den noch warmen Kolben knabbern. Die Maisbrühe kann zu einer Gemüsesuppe verwendet werden; wenn man zu den Maiskolben einen leckeren Salat zubereitet, ist ein komplettes, einfaches, geselliges und leckeres Essen im Nu zubereitet.

Mais-Bohnenrisotto

1 -2 Maiskolben, Stich Butter, 300 gr Bohnen, 1 Zwiebel, 2 El Butter, 300g Reis, 1l Gemüsebrühe, Pfeffer, Salz, 1 El Butter, 60g Parmesan, Pfeffer und Muskat

Mais die Körner mit einem scharfen Messer lösen und in wenig Wasser mit einem Butter in einem kleinen Topf mit Deckel gar dünsten (ca.8 Minuten). Bohnen entfädeln, waschen und in Stücke schneiden + Blanchieren. Zwiebel klein würfeln und in Butter andünsten. Reis dazugeben und glasig dünsten, dann mit etwas der Brühe angießen. Unter ständigem Rühren gar kochen. Dabei immer genügend Flüssigkeit zugeben, aber auch nicht zuviel, damit der Reis körnig bleibt. Mit Pfeffer + Salz abschmecken, Maiskörner und Bohnenkerne untermischen. Butter und Parmesan unterheben und kurz durchziehen lassen. Mit Pfeffer und Muskat würzen.

Rote-Bete-Püree in Olivenöl 4 – 6 Pers.

500g Rote od. gelbe Bete, 2 Zwiebeln, 1 Tasse Olivenöl, Salz, 3 Knoblauchzehen, 500g Joghurt, 2 EL Petersilie

Rote Bete sehr gut waschen und in einem Topf Wasser 10-15 Min. vorkochen. Dann abgießen, schälen und fein reiben. Zwiebeln klein schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin 2-3 Min. glasig dünsten. Die Rote Bete zufügen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 10 Min. dünsten. Hin und wieder rühren, damit die Masse nicht anbrennt. Joghurt und durchgepressten Knoblauch mit dem Püree vermischen und mit Petersilie bestreut servieren. Tipp: schmeckt auch hervorragend mit Möhren!

Zucchini-Pizza-Happen 2 Pers.

4 EL Tomatenmark, 3 EL Wasser, Salz und Pfeffer, ½ TL Oregano, ½ kleine Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 Zucchini, Käse, fein geriebener (z.B. Parmesan oder Gouda), Cocktailtomaten, Oregano, Olivenöl

Tomatenmark mit Wasser, Salz, Pfeffer, Oregano, fein gehackte Zwiebel + Knoblauch vermischen.

Zucchini waschen und in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden. Olivenöl erhitzen und die Scheiben von jeder Seite ca. 1 Minute anbraten.

Scheiben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und mit der vorbereiteten Tomatensauce bestreichen. Auf jede Zucchini-Scheibe ein Tomaten-Scheibchen legen, mit Oregano und Käse bestreuen und bei 200 °C für ca. 5 - 6 Minuten in den vorgeheizten Backofen gegeben. Sie schmecken kalt wie auch warm sehr gut.

Kohlrabiauflauf 3 – 4 Pers.

2 Kohlrabi (ca. 500g), 3-4 Möhren, 100g Butter, 1 Zwiebel, 1 Bd. Petersilie, Pfeffer, 200g Gouda oder Emmentaler, 1/4 l süßer Rahm

Möhren + Kohlrabi schälen und in Scheiben schneiden. Die zarten Kohlrabi-Blätter aufheben. In wenig Salzwasser zugedeckt angaren (ca. 10 Minuten), abgießen und abtropfen lassen. In Butter heiß andünsten (ca. 5 Minuten), dann salzen und pfeffern. Nach Geschmack noch eine gewürfelte Zwiebel hinzufügen. Petersilie und die zarten Kohlrabi-Blätter waschen, trocknen und grob hacken. Eine feuerfeste Form ausbuttern, Kohlrabi einfüllen, frisch gemahlene Pfeffer zugeben und die gehackten Kräuter darüber verteilen, geriebenen Käse, darüber streuen, Butterflöckchen darauf setzen und mit Sahne übergießen.

Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 20 Minuten ausgaren und überbacken. Dazu passen Reis oder Salzkartoffeln und Salat.

Karotten-Kohlrabi-Salat

3 El. Obstessig, 6 El. Sonnenblumenöl; 1 El. Tomatenmark, 1/2 Tl. Salz, Pfeffer aus der Mühle, 300 g Karotten, 2 Kohlrabi, 2 Tomaten, 1 Bd. Schnittlauch

Aus Essig, Öl, Tomatenmark, Salz + Pfeffer eine Marinade anrühren. Möhren und Kohlrabi an der unteren Seite schälen (den oberen zarten Teil dranlassen). Beides auf einer großen Reibe raspeln und in die Soße geben. Tomaten würfeln und unterheben. Das Ganze mit Schnittlauch bestreuen und kurz durchziehen lassen.

Produktinfo: KW 36/19

War das jetzt die letzte Hitzewelle?

Es ist kein einfaches Jahr und momentan sieht es auf unseren Feldern teilweise wirklich wüst aus. Nach den Regengüssen Mitte August und der anschließend schwülwarmen Witterung, ist das Unkraut in die Höhe geschossen. Wir kommen nicht mehr hinterher mit Hacken und Jäten.

In diesen Tagen setzten wir die letzten Pflanzen in der Saison, noch mal späte Salate und die Erdbeeren für das nächste Jahr. Danach konzentrieren wir uns auf die Ernte und das Unkraut.

Diese Woche ernten wir ein paar Zucker-Melonen aus unserem Gewächshaus.

Das ist ein Versuch, sie reichen längst nicht für alle Kisten. Wir sind aber gespannt, wie Ihnen die Früchte schmecken.

Meistens stehen im Gewächshaus im Sommer Tomaten, es ist jedoch ganz wichtig, um eine Bodenmüdigkeit zu vermeiden, auch andere Kulturen anzubauen. Das sind dann häufig die wärmeliebenden Gurkengewächse zu denen auch die Melonen gehören.

ABO Gemüse Salat Obst

von 02.09.2019 bis 08.09.2019

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 - kontr. Bio-Anbau	5,20 €/ kg
452.....kg	Avocado Mexico - 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 regional eig. Anbau - Bioland	5,40 €/ kg
465.....Stück	Cherry-Tomaten, 250gr regional - Bi	1,99 €/ Stück
295.....kg	Chicoree Niederlande - SKAL	7,20 €/ kg
211.....Stück	Chinakohl, Stück Deutschland - Biolar	3,75 €/ Stück
536.....Bund	Estragon, Bund regional eig. Anbau - E	1,95 €/ Bund
580.....kg	Fenchel regional eig. Anbau - Bioland	4,15 €/ kg
252.....Stk	Frühlingszwiebeln, Bund regional e	2,15 €/Stk,ind
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 regional eig. Anbau - Bi	1,75 €/ 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	5,50 €/ kg
411.....kg	Mangold, grün regional eig. Anbau - Bi	4,50 €/ 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	7,20 €/ 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 - Biolanc	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	5,40 €/ 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
340.....kg	Rote Bete, Kilo regional - Bioland	3,40 €/ kg
267.....Stück	Salat 1 regional eig. Anbau - Bioland	1,80 €/ Stück
546.....Bund	Salbei, Bund regional eig. Anbau - Biola	2,00 €/ Bund
8037.....Stück	Sauerkraut servierfertig 500gr Di	2,60 €/ Stück,}
255.....kg	Schalotten Deutschland - Bioland	4,50 €/ kg
358.....Stk	Sellerie mit Grün regional eig. Anbau	2,99 €/ Stk
228.....Stk	Spitzkohl, Stück Deutschland - Biolar	3,50 €/ 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	4,60 €/ kg
217.....Stück	Wirsing, Stück regional eig. Anbau - Bi	3,50 €/ Stück
498.....kg	Zucchini, Kilo regional eig. Anbau - Biol	3,30 €/ kg
571.....Stück	Zuckermais Stück regional eig. Anba	2,05 €/ Stück
251.....kg	Zwiebeln Niederlande - SKAL	2,70 €/ kg
253.....kg	Zwiebeln, rot Niederlande - SKAL	3,50 €/ kg

Obst

602.....kg	Äpfel 1, diverse Sorten regional - Bi	3,50 €/ kg
603.....kg	Äpfel 2, diverse Sorten regional - Bi	3,50 €/ kg
637.....kg	Bananen, Kilo Dominikanische Republik	3,10 €/ kg
621.....kg	Birnen, div. Sorten Deutschland - Biol	4,60 €/ kg
617.....Stück	Datteln, 250gr Tunesien - kontr. Bio-Anl	3,60 €/ Stück
628.....Stück	Feigen, schwarz, Stück Spanien - k	0,45 €/Stück
616.....Stück	Kaktusfeigen Italien - kontr. Bio-Anbau	1,65 €/ Stück
673.....Stück	Mango, Stück Spanien - kontr. Bio-Anb	3,99 €/ Stück
787.....Stück	Melone Canari Spanien - kontr. Bio-An	3,25 €/ Stück
788.....Stück	Melone Galia, Mini St. Spanien - kont	2,10 €/Stück
786.....Stück	Melone Piel de Sapo, Stück Spanie	3,70 €/Stück,u
781.....Stück	Melone Wassermelone, Stück Sp	3,50 €/Stück,nbau
794.....Stück	Melone, Cantaloup, St. Spanien - ko	3,30 €/Stück
660.....kg	Nektarinen Spanien - kontr. Bio-Anbau	6,99 €/ kg
640.....kg	Orangen Spanien - kontr. Bio-Anbau	3,50 €/ kg
670.....kg	Pfirsiche, Kilo Spanien - Naturland	6,50 €/ kg
737.....kg	Pflaumen rot oder gelb, Kilo Span	4,10 €/3kg Anbau
674.....kg	Platt-Pfirsiche - Paraguayos Spani	6,99 €/kg
760.....kg	Trauben blau Spanien - kontr. Bio-Anba	5,90 €/ kg
762.....kg	Trauben KERNLOS Italien - ICEA	6,75 €/ kg
761.....kg	Trauben weiß Spanien - kontr. Bio-Anb	4,85 €/ kg
768.....kg	Walnüsse, frisch Frankreich - kontr. B	12,95 €/ kg
750.....kg	Zitronen Spanien - kontr. Bio-Anbau	5,90 €/ kg
730.....kg	Zwetschgen, Kilo Deutschland - Dem	5,60 €/ kg