

Gebratener Kürbis auf Blattsalat 3 -4 Pers.

1 mittelgr. Kürbis, Versch. Blattsalate, Öl, Essig, Salz, gem. Pfeffer, 1 Knoblauchzehe, Salz, etwas Paprikapulver, Öl
 Kürbis waschen, halbieren und die Kerne entfernen. Danach in eher dünne (ca. 0,5 cm) Scheiben schneiden. Nicht zu große Scheiben, eben so, dass man dann mehrere gebratene Stücke auf dem Salat verteilen kann.
 Blattsalate gründlich waschen + in kleine Stücke zerpflücken. Aus Öl, Essig, Salz, gemahlenem Pfeffer und etw. zerdrücktem Knoblauch eine Marinade mixen und diese gut mit dem Salat vermischen. Die Kürbisscheiben in Öl wälzen, mit Salz + Paprikapulver würzen und im Backofen bei 180°C backen, bis sie leicht gebräunt sind. Noch warm auf dem Salat schön anrichten und mit Brot als Beilage servieren.

Brokkoli, ganz einfach 3-4 Pers.

500g Brokkoli, 3 EL Olivenöl, 2 Knobizehen, 1 EL Petersilie
 Brokkoli putzen und in kleine Röschen zerpfücken, die Stiele in kleine Stücke schneiden. 4-5 Min. in kochendem Salzwasser garen, bis sie bissfest sind, herausnehmen abtropfen lassen. Öl erhitzen und Knoblauch klein gehackt, anbräunen, Brokkoli hinzugeben + etwa 5 Min. garen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Petersilie, gehackt bestreuen. Passt zu Kartoffeln, Reis oder Nudeln.

Backofenkürbis mit Sahne Parmesan sauce

1 Kürbis (für 2 Personen) ; ca. 1 EL Parmesan/ Person; 1/2 Knoblauchzehe, 1/2 TL Thymian, Pfeffer/Muskat, 2 EL süße Sahne, 2 EL Creme Double

Kürbis gut waschen, Stiel gut einkürzen + Kürbis halbieren, mit einem Löffel entkernen, von Innen mit Salz einreiben. Käse reiben, Knoblauch zerdrücken und beides mit der Sahne + Creme Double und Pfeffer + Muskat vermengt in die Kürbishälften füllen. Die Hälften in eine Auflaufform stellen. Bei 170 C Umluft im vorgeheizten Ofen für ca. 40-45 Minuten backen. Mit einem spitzen Messer prüfen, ob der Kürbis schon gar (=weich) ist. Der Kürbis wird dann aus der Schale gelöffelt. Schmeckt Klasse mit Backofenkartoffeln und Salat.

Pfannkuchen mit Porreefüllung (2 Personen)

1Stg Porree, 1 EL Butter, 50ml Sahne, frisch gemahlener Pfeffer, Reibekäse

Pfannkuchenteig herstellen. Porree putzen und in Ringe schneiden. Butter erhitzen und Porree darin andünsten.

Sahne zufügen und bei großer Hitze so lange dünsten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Das Gemüse mit Pfeffer abschmecken. Füllung auf die Pfannkuchen geben. Aufrollen und in eine gefettete ofenfeste Form geben, mit Käse bestreuen und bei 200 °C etwa 10 Minuten überbacken.

Curry-Lauch-Suppe 4 Pers.

500 g Lauch, 2 Kartoffeln, Sonnenblumenöl, 3 Tomaten, 2 Knoblauch-zehen, 1 l Gemüsebrühe, 3 EL Curry, schw. Pfeffer, Sahne

Porree waschen, in feine Streifen schneiden. Anschließend in etwas Öl dünsten. Kartoffeln dazu reiben. Tomaten in feine Stücke schneiden, zum Schluss kurz mit dem Lauch mit köcheln. Mit Brühe auffüllen, Knoblauch zerdrücken und zugeben. Mit Curry und Pfeffer abschmecken. Zum Verfeinern evtl. Sahne zugießen.

Frittata mit Mangold 4 Pers.

1 EL Olivenöl, 1 Zwiebel, 0,5kg Mangold, 1 Lauchstange, 6 Eier, Salz, 2 EL Olivenöl, Pfeffer, Cayenne, Basilikum, Petersilie und Knoblauch, 2 EL Olivenöl, 2 Tomaten, Basilikumblätter

Öl in einer ofenfesten Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebel fein hacken + darin ca. 5 Minuten glasig andünsten. Mangold und Lauch in Stücke schneiden und dazugeben. Ca. 2 Minuten dünsten, bei Bedarf etwas Wasser zugeben. Gemüse Mischung auf einen Teller geben und etwas abkühlen lassen. In der Zwischenzeit Eier in einer großen Schüssel verquirlen. Salz, Öl und Gewürze dazugeben und alles vermischen. Mit den Händen die meiste Flüssigkeit aus der Mangoldmischung herausdrücken und unter die Eiermischung rühren. Ofenfeste Pfanne gut erhitzen, Öl etwas erhitzen und die Eiermischung hineingeben. Wenn die Eier anfangen zu stocken, an den Rändern hochheben, damit das flüssige Ei nach unten laufen kann. Tomaten in Scheiben schneiden und mit den Basilikumblättern auf die Frittata legen (optional). Nach ein paar Minuten in den Ofen geben und ca. 7-10 Minuten backen, bis die Frittata oben fest geworden ist.
 Man kann die Frittata auch auf den Herd backen. Dann die Frittata nach ein paar Minuten mit Hilfe eines Tellers wenden: Einen Teller umgedreht auf die Frittata legen, Pfanne umdrehen und die Frittata so auf den Teller legen. Einen Esslöffel Olivenöl in die Pfanne geben und die halbfertige Frittata zurück in die Pfanne gleiten lassen. Weitere 2-3 Minuten braten.

Produktinfo: KW 37/19

Das war ein schwieriges Jahr für das heimische **Steinobst**. In den letzten Jahren hatten wir (nicht immer, aber dennoch) reichlich davon. In diesem Jahr aber konnte man in vielen Kulturen die Pflaumen und ihre Verwandten von den Bäumen purzeln sehen. Lange vor der optimalen Reife. **Renclauden, Pflaumen, Mirabellen und Zwetschgen - alles Spielarten der Pflaume** - waren davon betroffen. Viele Früchte wurden zudem Opfer des **Pflaumenwicklers**, einer Schmetterlingsart, die ihre Eier auf die Unterseite der Früchte ablegt. Wenn die kleinen Maden geschlüpft sind, bohren sie ein Loch in die Schale und fressen sich durchs Paradies. **Der Wurm** in der Pflaume.

Mit dem Wissen über die Lebenszyklen der Schädlinge lässt sich der Befall verringern, aber nicht vollständig vermeiden. Das können nur konventionelle Anbauer mit in dem Bereich zugelassenen Spritzmitteln. Erfahrene **Pflücker** können aber bei der Ernte einen Großteil des befallenen Obstes aussortieren.

In dieser Woche können wir noch einmal **Hauszwetschgen** vom Demeterbetrieb Hubert Bois in Meckenheim anbieten. In dieser Plantage hat der Pflanzenschutz gegriffen. So sah es auf den Bildern aus, die uns mit dem Angebot geschickt wurden. So können wir uns auf eine spätreife Sorte freuen, die aromatisch ist, meistens **zartgolden** und **süß**. Aber: ein paar Würmer werden Sie finden. Das ist nicht zu vermeiden.

Diese und nächste Woche gibt es eigene süße rote **Tafeltrauben** aus dem Apfelbachergarten im Angebot und kurz danach folgt eine rosefarbene Sorte.

Die **trockene Periode** im Sommer (die auch noch nicht vorbei ist) beschert uns trotz Bewässerung in diesem Jahr viele **kleine Kartoffeln**. Mehr als in anderen Jahren.

Diese sortieren wir aus und vermarkten sie separat als **Bratlinge** - auch **Drillinge** genannt.

Das Schälen lohnt bei den kleinen Kartoffelchen kaum. Es bliebe nicht mehr viel übrig.

Daher kann man sie einfach gut waschen und kochen oder direkt in der Pfanne braten oder in Öl, Salz und Rosmarin gewälzt auf einem Blech im Ofen backen. **Lecker**.

ABO Gemüse Salat Obst

von 09.09.2019 bis 15.09.2019

Kartoffel

| | | |
|--------------|---|--------------|
| 112.....kg | Kartoffeln-Bratlinge regional eig. Ant | 2,20 €/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, festk. 5,0kg regional eig | 12,50 €/Tüte |
| 109.....Tüte | Kartoffeln, mehlig 2,5 kg regional - l | 7,15 €/Tüte |

Gemüse

| | | |
|----------------|--|--------------|
| 451.....kg | Auberginen Spanien - kontr. Bio-Anbau | 5,20 €/kg |
| 452.....kg | Avocado Mexico - kontr. Bio-Anbau | 16,50 €/kg |
| 386.....kg | Bataten Spanien - kontr. Bio-Anbau | 6,25 €/kg |
| 221.....St. | Blumenkohl, St weiß Deutschland - f | 4,40 €/St. |
| 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 Deutschle | 2,70 €/Stk |
| 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 |
| 522.....Bund | Koriander, Bund Deutschland - Demet | 1,80 €/Bund |
| 540.....Stück | Kresse Schale Deutschland - EG-Kont | 0,85 €/Stück |
| 506.....Stück | Kürbis Backofenkürbis regional eig. | 2,15 €/Stück |
| 502.....Stück | Kürbis HOKKAIDO regional eig. Anbau | 3,25 €/Stück |
| 503.....Stück | Kürbis Hokkaido rot klein regional | 2,25 €/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 |
| 334.....kg | Möhren Purple Haze Deutschland - E | 4,10 €/kg |
| 470.....kg | Paprika grün Niederlande - SKAL | 6,75 €/kg |
| 473.....kg | Paprika Ramiro rot Spanien - kontr. B | 5,30 €/kg |
| 472.....kg | Paprika rot II Wahl Niederlande - SKA | 4,90 €/kg |
| 476.....kg | Paprika, gelb II Wahl Niederlande - St | 4,30 €/kg |
| 337.....kg | Pastinaken Deutschland - Bioland | 5,20 €/kg |
| 480.....kg | Peperoni rot oder grün Kilo Spani | 14,50 €/kg |
| 533.....Bund | Petersilie, Bund Deutschland - Biolanc | 1,70 €/Bund |
| 382.....kg | Petersilienwurzel, kg Deutschland - | 8,90 €/kg |
| 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 |
| 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 |
| 341.....Bund | Rote Bete, Bund regional eig. Anbau - | 2,80 €/Bund |
| 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 |
| 414.....kg | Spinatmangold regional eig. Anbau - B | 4,90 €/kg |

| | | |
|----------------|--|---------------|
| 228.....Stk | Spitzkohl, Stück Deutschland - Biolanc | 3,30 €/Stk |
| 357.....Stk | Staudensellerie Deutschland - Biolanc | 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 - Nat | 4,38 €/kg |
| 617.....Stück | Datteln, 250gr Tunesien - kontr. Bio-Anl | 3,60 €/Stück |
| 628.....Stück | Feigen, schwarz, Stück Spanien - k | 0,54 €/Stück |
| 616.....Stück | Kaktusfeigen Italien - kontr. Bio-Anbau | 1,10 €/Stück |
| 673.....Stück | Mango, Stück Spanien - kontr. Bio-Anb | 3,40 €/Stück |
| 788.....Stück | Melone Galia, Mini St. Spanien - kont | 2,40 €/Stück |
| 660.....kg | Nektarinen Spanien - kontr. Bio-Anbau | 6,99 €/kg |
| 640.....kg | Orangen Südafrika - kontr. Bio-Anbau | 6,50 €/kg |
| 737.....kg | Pflaumen rot oder gelb, Kilo Span | 4,95 €/kg |
| 624.....kg | Roter Weinbergspfirsich regional e | 6,40 €/kg |
| 760.....kg | Trauben blau Italien - kontr. Bio-Anbau | 4,95 €/kg |
| 762.....kg | Trauben KERNLOS Griechenland - Bio | 7,20 €/kg |
| 759.....kg | Trauben Regional regional eig. Anbau | 6,50 €/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 | 4,38 €/kg |