



Auch im Winter hat der Landwirt einiges zu tun.

Im Folienhaus wurde der Boden für die kommende Saison vorbereitet. Die Nachtfröste nutzen wir, um die Felder bodenschonend zu bearbeiten. Die Fahrzeuge werden gewartet und bei Bedarf zum TÜV vorgefahren, um eine neue TÜV-Plakette zu erhalten.

Pflügen in der Nacht : das erste Feld ist fertig!

Wenn es jetzt weiterhin Frost gibt, wird die Erde locker und ist dann für die nächste Kultur gut vorbereitet.



Schwarzwurzel – ein tolles Wintergemüse! Nur trauen sich viele nicht daran, diese Gemüse zuzubereiten. Warum nur? Lange war sie in Vergessenheit geraten. Ursprünglich kommt die Wurzel aus Spanien. Erst im 17. Jahrhundert entdeckte man, dass das weiße Fleisch unter der schwarzen Schale ein richtiger Leckerbissen ist. Die Wurzel ähnelt nach dem Schälen dem allseits beliebten Spargel und kommt diesem auch geschmacklich sehr nahe, weshalb sie auch „Winterspargel“ genannt wird. Schwarzwurzeln können Sie von Oktober bis April erhalten. Frische Schwarzwurzeln lagern Sie am besten eingewickelt in ein feuchtes Handtuch im Gemüsefach Ihres Kühlschranks. So verpackt bleiben die Wurzeln bis zu 2 Wochen frisch.

Die Schwarzwurzel ist nicht nur geschmacklich ein Highlight. Das Wintergemüse versteckt unter seiner schwarzen Schale jede Menge Kalzium, Kalium, Phosphor und Vitamin C. Das in den Schwarzwurzeln enthaltene Inulin ist gut für die Darmflora und den Fetthaushalt. Gleichzeitig enthält die Wurzel wenig Kalorien und Fett.

Zubereitung der Schwarzwurzeln:

Sie können Schwarzwurzeln vor oder nach dem Kochen häuten. Entfernen Sie die Haut vor dem Kochen, empfehlen wir Ihnen, Handschuhe zu tragen, denn beim Schneiden und Schälen treten oft klebrige und färbende Pflanzenreste aus der Wurzel aus. Achten Sie darauf, dass der Saft nicht auf Ihre Kleidung tropft. Tragen Sie am besten eine Küchenschürze.

Schwarzwurzel schälen:

Zuerst muss das Wintergemüse gründlich gereinigt werden. Halten Sie die Wurzeln dafür unter fließendes Wasser und entfernen Sie Sand und Co. mit einer Gemüsebürste. Nun nehmen Sie einen Sparschäler und entfernen die schwarze Schale, bis das weiße Fleisch zum Vorschein kommt.

Tipp: Die geschälte rohe Schwarzwurzel läuft schnell braun an. Um das zu vermeiden, legen Sie diese in eine Schüssel mit Wasser, etwas Mehl und Essig oder Zitronensaft.

Schwarzwurzeln zubereiten:

Die Winterwurzel kann auf viele verschiedene Arten zubereitet werden. Meistens muss sie vor der Weiterverarbeitung jedoch gekocht werden. Hierzu geben Sie die geschälte und in mundgerechte Stücke geschnittene Schwarzwurzel in einen Topf mit Salzwasser und lassen sie ca. 20 Minuten garen. Machen Sie ruhig nach einer Viertelstunde den Test und angeln Sie sich ein Stück Schwarzwurzel aus dem Topf, um zu probieren, ob sie schon weich ist. Nach dem Kochen können Sie sie anbraten, in Butter schwenken, zu Suppe oder Püree verarbeiten oder überbacken.

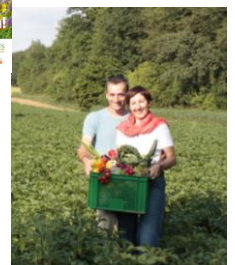
Sie haben uns weiterempfohlen und einen Neukunden geworben? Als Dankeschön erhalten Sie einen Warengutschein über 20 €, sobald der von Ihnen geworbene Neukunde viermal mit einem „Grünen Korb“ beliefert worden ist bzw. eine regelmäßige Lieferung (Abo) eingerichtet hat.



Auch wir sind jetzt bei Facebook! Schauen Sie einfach vorbei, um Neuigkeiten und sonstige Informationen zu erhalten. Sollte es Ihnen gefallen, dann würden wir uns freuen, wenn Sie die Seite mit Ihren Freundinnen und Freunden teilen und entsprechend bewerten.



Eine gute Woche
wünscht Ihnen
Marion & Stefan Schäbler



Aktuelles Käseangebot im Februar 2019

Alle Käsesorten werden nach biologischen Richtlinien hergestellt.



Käsesorten die wir für Sie schneiden

Mindestabnahmemenge 200 g je Käselieferung

| | | | |
|--------|--|---------------|----------------|
| 128722 | Bergkäse, 50 % Fett, laktosefrei | Walchsee | 1,99 € / 100 g |
| 127607 | Comté Extra A.O.C, lactosefrei | Frankreich | 2,79 € / 100 g |
| 27001 | Emmentaler, laktosefrei | Pötzelsberger | 1,69 € / 100 g |
| 161559 | Flotte Berta, Schnittkäse, 50 % Fett | Söbbeke | 2,69 / 100 g |
| 119801 | Nordseekäse, 48 % Fett | Dänemark | 2,19 € / 100 g |
| 129148 | Nuss Rebell, laktosefrei - , mind. 50% | Käserebellen | 2,59 / 100 g |
| 123783 | Schwäbischer Rahmkäse, lactosefrei | Geifertshofen | 2,69 / 100 g |
| 117628 | Le Brie mit Walnüssen | ÖMA | 2,29 / 100 g |

Ziege und Schaf

| | | | |
|--------|--|-----------|----------------|
| 128013 | Cerron Ziegenkäse mit Rosmarin ca. 330 g Stück | Spanien | 2,99 € / 100 g |
| 131433 | Ziegenamembert, 50 % Fett | Andechser | 2,49 € / Stück |
| 127506 | Pecorino Romano, 36% Fett, 125 g Stück | bio verde | 4,99 € / Stück |

Abgepackte Käse

| | | | | |
|--------|---|-------------------|--------------|-----------------|
| 117112 | Back-Camembert, 45%FiTr | ÖMA | 100 g | 2,59 € / Stück |
| 161346 | Brat & Grillkäse, original griechischer Art | bio verde | 150 g | 3,99 € / Stück |
| 122365 | Gouda Basilikum-Knoblauch. 50% Fett | Aurora | ca. 250 g | 1,79 € / 100 g |
| 122343 | Gouda jung, 48 % Fett | Aurora | ca. 250 g | 1,39 € / 100 g |
| 122354 | Gouda Pikant, 50 % Fett | Aurora | ca. 250 g | 1,59 € / 100 g |
| 120082 | Gorgonzola 53 % Fett | Arrigoni | 200 g Schale | 3,29 € / Schale |
| 119608 | Hausmacher Bauernhandkäse, 1,8 % | Birkenstock / Bio | 200 g | 2,59 € / Stück |
| 125998 | Parmigiano Reggiano D. O. P | Montanari | 200 g | 6,59 € / 200 g |
| 118293 | Mozzarella, 45% Fett | dennree | 100 g | 0,99 € / Stück |
| 129543 | Manouri Schafmolkenkäse | bio verde | 150 g | 3,09 € / Stück |
| 161864 | Ofenheißer Käsegenuss herzhaft-würzig, 150 gr - laktosefrei | Vallée Verte | 150 g | 1,99 € / Stück |
| 29199 | Schaf Feta, Tharros | Tharros | 180 g | 2,99 € / Stück |
| 122409 | Ziegengouda, 48% Fett, 250 g Stück | Aurora | ca. 250g | 2,49 € / 100 g |

Scheibenkäse, abgepackt

| | | | | |
|--------|---|-----------|-------|------------------|
| 124154 | Kräuter Käse aus Weidemilch in Scheiben, 50 % Fett, | dennree | 150 g | 2,29 / Packung |
| 130241 | Bioländer in Scheiben, 45 % Fett | Andechser | 150 g | 2,49 € / Packung |
| 121059 | Heumilchkäse, in Scheiben I, 50 % Fett laktosefrei | Baldauf | 150 g | 3,99 € / Packung |
| 161706 | Wildblumenkäse in Scheiben, 50 % Fett laktosefrei | Baldauf | 150 g | 3,99 € / Packung |

Brie - Camembert

| | | | | |
|--------|---|--------------|-----------|------------------|
| 120058 | Brie, Demeter, 50 % Fett | Bergpracht | 100 g | 1,29 € / Stück |
| 117246 | Camembert mit Nuß, 48%F.i.Tr.ca. 180 g | St. Leonhard | ca. 180 g | 2,29 € / 100 g ! |
| 117022 | Camembert, 55 % | Andechser | 100 g | 1,69 € / 1 Stück |
| 162191 | Weichkäse mild cremig, Monsieur J.Bernard | Söbbeke | 200 g | 3,39 / Stück |
| 142547 | Weichkäse würzig cremig, Monsieur J.Bernard | Söbbeke | 200 g | 3,39 / Stück |

Frischkäse

| | | | | |
|--------|------------------------------------|------------|--------------|--------|
| 114941 | Frischkäse Kräuter | Andechser | 175 g | 1,65 € |
| 114939 | Frischkäse Natur | Andechser | 175 g | 1,65 € |
| 118629 | Hüttenkäse mind. 20% | Züger | 200g Becher | 1,35 € |
| 116223 | Frischcreme Meerrettich, 25 % Fett | Weißenhorn | 125 g | 1,89 € |
| 116267 | Frischcreme Toscana, 25 % Fett | Weißenhorn | 125 g | 1,99 € |
| 125829 | Mascarbone, lactosefrei | Züger | 200 g Becher | 2,69 € |

Rezepte

Suppe von Navetrübchen mit Kartoffeln und Lauch

Zutaten für 6 Personen:

1 Stange Lauch
400 g Kartoffeln
4 EL Olivenöl
1 l Gemüsebrühe
1 Becher Creme Fraiche
1 EL Kürbiskernöl
500 g Navetrübchen

Zubereitung:

Die Navetrübchen und die Kartoffeln schälen. Den Lauch in Scheiben schneiden.

Olivenöl in einen Topf geben und das Gemüse hinzufügen. Alles anbraten und dann die Gemüsebrühe hinzugeben. Ca. 20 Minuten kochen.

Wenn alles weich gekocht ist, mit dem Pürierstab zerkleinern. Die Creme Fraiche hinzugeben.

In Tellern anrichten und mit etwas Kürbiskernöl beträufeln.

Schwarzwurzeln auf Schinkenstreifen

Zutaten für 4 Personen:

2 EL Essig
4 EL Mehl
1 kg Schwarzwurzeln
2 EL Butter
250 ml Gemüsebrühe
100 g Sahne
200 g Räucherschinken
1 TL Salz
etwas Pfeffer
etwas Zucker

Zubereitung:

Den Essig, 1 EL Mehl und ½ Liter Wasser mischen. Die Schwarzwurzeln schälen und sofort in das Essig-Mehl-Wasser legen, damit sie nicht braun werden. Die Schwarzwurzeln in ca. 10 cm lange Stücke schneiden und in Salzwasser 15 Minuten garen. Abtropfen lassen und in eine Auflaufform schichten.

Die Butte in einem Topf schmelzen, das restliche Mehl dazugeben und darin anschwitzen. Die Brühe und die Sahne angießen und kurz aufkochen lassen.

Die Soße über die Schwarzwurzeln geben und im vorgeheizten Backofen bei ca. 200 Grad C ca. 15 Minuten überbacken.

Räucherschinkenscheiben in Streifen schneiden und auf 4 Tellern verteilen. Die überbackenen Schwarzwurzeln darauf geben und servieren.

Bataten und Kohlrabi als Rohkost

1 Kohlrabi
1 Orange
1 EL Honig
½ Chilischote
4 EL Sesamöl
½ Zitrone
2 Bataten
Pfeffer & Salz
1 Knoblauchzehe
3 EL Sesamsamen
4 EL Sojasoße
1 Zwiebel
2 Möhren
Ingwer

Zubereitung:

Kohlrabi, Bataten und Möhren schälen und in feine Scheiben hobeln.

Die Zwiebel in feine Ringe schneiden. Aus den restlichen Zutaten eine Salatsoße mischen und über den Salat geben.

Etwas ziehen lassen und dann die gewürfelte Orange dazugeben.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!