



DER IDEALE DURSTLÖSCHER IN KW 19!

OBST & GEMÜSE

Moin!

Der Frost ist vorbei und die kalte Phase ist für unsere Landwirte bzw. ihre Pflanzen glimpflich abgelaufen. **Die jungen Kohlpflanzen** jedenfalls haben das Ganze gut überstanden und legen bei den nahezu sommerlichen Temperaturen jetzt richtig los. In etwa 5 Wochen sollte der **Brokkoli** verfügbar sein, **Spitzkohl** kommt vielleicht sogar etwas früher aus Norddeutschland.

Auch international kommt endlich richtig **Bewegung in unser Obst-Angebot**. **Melonen** sind durch die Bank weg schon richtig lecker: **Wassermelonen**, ebenso wie **Galia** und **Charentais** sind köstlich und passen perfekt zum Wetter. Auch **Nektarinen** sind ausgesprochen aromatisch in diesem Jahr zum Saisonstart. Auch die ersten **Pfirsiche**, **Kirschen** und **Aprikosen** überzeugen geschmacklich und somit füllen sich eure Kisten wieder mit sommerlich **bunter Vielfalt**.

Die Fruchtgemüsesaison geht im Süden Europas erstmal in die Bremse. Aus den Niederlanden können wir euch, nachdem wir schon eine ganze Weile Auberginen und Gurken bekommen, jetzt auch **Strauchtomaten** und **Paprika** rot und gelb anbieten.

Bei den Orangen bietet sich die **letzte Chance auf die leckere Orange Washington**, bevor wir euch bald die Sorte „Valencia Late“ anbieten. Die späten Sorten überzeugen bekanntermaßen durch ihren hohen Zuckergehalt und ihr sehr saftiges Fruchtfleisch. Die „**Valencia Late**“ sollte bis in den Sommer hinein lieferbar sein.

Außerdem neu im Sortiment ist **roter Rettich im Bund** und **Eichblattsalat Cerbiatta**. Die Blätter des Cerbiatta erinnern an Rucola, daher ist der Salat etwas fester als gewöhnlicher Eichblattsalat.

Für weitere Blütenpracht im Garten oder auf dem Balkon bieten wir **Geranien**, **Gauklerblumen**, **Salbei** und **Lavendel**, welcher besonders beliebt bei Bienen und Insekten ist.

Wissenswertes für Besser-Esser Heute zu Wassermelonen

Von den etwa 150 für den kommerziellen Anbau bekannten Sorten haben nur wenige wirtschaftliche Bedeutung erlangt: **Sugar Baby** ist eine weitverbreitete, dunkelgrüne, fast runde, kleinere Sorte mit einem Gewicht von etwa 3 bis 5 kg und tief dunkelrotem Fleisch. Eine in Europa weit verbreitete Sorte ist die großfruchtige, 8 bis 15 kg schwere, ovale bis walzenförmige **Crimson Sweet** mit ihrer dunkelgrün-hellgrün gestreiften Rinde und dem roten bis weinroten Fruchtfleisch. Es gibt auch weiße, gelbe, orange und grüne Züchtungen, die bis zu **100kg** (Ja, 100!) schwer werden können.

Wassermelonen sind außerordentlich kalorienarm. Ihr Hauptwert liegt in der erfrischenden, durstlöschenden Wirkung. Ihr Fruchtfleisch enthält noch mehr Wasser als das der Zuckermelone – bis zu 95 %. In der warmen Jahreszeit ist die süßliche Wassermelone ein **idealer Durstlöcher**.

Mit Klarsichtfolie bedeckt, kann man die Schnittflächen der angeschnittenen Wassermelone mehrere Tage im Kühlschrank frisch halten.

„Ob eine Frucht reif ist, kann man gewissermaßen auch hören: Wenn man mit dem Finger oder der flachen Hand **auf eine reife Frucht klopft**, klingt es dumpf, die Wassermelone vibriert oder „singt“. Unreife Früchte klingen metallisch-hell; überreife, schon mehlsichtige Früchte ergeben bei der Klopfprobe einen hohlen oder flachen Ton. Die Unterschiede zu erkennen braucht jedoch einen Erfahrung. Die beste Methode ist immer noch das Aufschneiden von Probefrüchten, denn die sortentypische Fleischfarbe und Beschaffenheit sind die sichersten Merkmale.“



Büffelkäse Hof Luth

Die Popularität des italienischen Mozzarella war für Marlies und Bouke Luth nicht der Grund, Wasserbüffel zu halten. Es ist eine ausgesprochene Passion: „Sie machen mich einfach glücklich“ sagt Luth. Die Büffel kommen zu ihm, um gestreichelt zu werden. „Sie sind sanft, kommen zu dir. Du kannst mit ihnen kuscheln.“ Da die Tiere stressempfindlich sind, hat er 2019 nur mit Jungtieren angefangen, damit die Herde sich langsam aneinander gewöhnen kann. Käseponier Jan Creans verarbeitet die sahnige Milch in seiner Käserei Kaaslust zu leicht süßlichem, sehr cremigem Gouda.

JETZT PROBIEREN!



NEUES AUS UNSEREM SORTIMENT



**DUSCH-SEIFE
HAFERDRINK VANILLE**



**FRISCHER HAFERDRINK
BARISTA**



**WALDBLÜTEN-
HONIG**

JETZT PROBIEREN!



**TK ERDBEERE MINZE
SORBET VEGAN**



**TK PINSA
FUNGHI**



**TK ZANDER FILETS
MIT HAUT**

Unser Rezept der Woche

**Spargelsalat „Margherita“
*bioladen Rezept**

- 750 g weißer Spargel
- 250 g grüner Spargel
- 2 Handvoll Basilikumblätter
- 250 g Cherrytomaten
- 1 Pk. Mini-Mozzarella-Kugeln
- 15 g Butter
- 125 g Rucola
- 1 TL Zitronenschale
- 8 EL Olivenöl
- 5-6 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer, Zucker



JETZT PROBIEREN!

Olivenöl, 4 EL Zitronensaft und die Zitronenschale verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. 1 Handvoll Basilikum fein zerzupfen und unterheben. Tomaten waschen und halbieren. Mozzarella-Kugeln in einem Sieb abtropfen lassen. Tomaten und Mozzarella in das Würzöl geben und mind. 1 Stunde darin marinieren, dabei ab und zu umrühren. Den weißen Spargel, waschen, schälen, und schräg in ca. 4 cm lange Stücke schneiden. Vom grünen Spargel nur das untere Drittel schälen und ebenfalls in Stücke schneiden. 500 ml Wasser aufkochen. Salz, Zucker, Butter und 1 EL Zitronensaft zugeben. Die Spargelstücke in das Wasser geben, 1 x aufkochen lassen und das Gemüse bei ausgeschalteter Kochstelle mit geschl. Deckel ca. 6 Minuten ziehen lassen. Dann in einem Sieb abgießen - das Kochwasser dabei auffangen - und gut abtropfen lassen. Für das Dressing ca. 5 EL des abgekühlten Spargelwassers mit 6-7 EL des Würzöles verrühren. Mit Salz, Pfeffer und eventuell noch etwas Zitronensaft abschmecken. Rucola putzen, waschen und gründlich trockenschleudern. Erst kurz vor dem Servieren Rucola, das Dressing und Mozzarella-Kugeln in einer Salatschale anrichten. Die Spargelstücke und das Dressing zugeben alles vorsichtig mischen und das restliche Basilikum auf dem Salat verteilen. (Das übriggebliebene Spargelkochwasser kann man als Basis für eine helle Sauce verwenden)

Deine Lieferung in der Himmelfahrt-Woche

In der Himmelfahrt-Woche (06.-12.05.) liefern wir am Donnerstag nicht aus.

Hier siehst du auf einen Blick deinen Liefertag und den passenden Bestellschluss. Bitte beachte den besonderen Bestellschluss für Gebäck und Brot aus Ibbenbüren, später eingehende Bestellungen nehmen die Bäcker nicht mehr an.

Normal:	Himmelfahrt Woche:	Bestellschluss:	Ibbenbüren:
Montag	Montag	Freitag 10 Uhr	Freitag 10 Uhr
Dienstag	Montag	Freitag 10 Uhr	Freitag 10 Uhr
Mittwoch	Dienstag	Sonntag 16 Uhr	Freitag 10 Uhr
Donnerstag	Mittwoch	Montag 8 Uhr	Montag 8 Uhr
Freitag	Freitag	Mittwoch 8 Uhr	Dienstag 13 Uhr

Evtl. Ausnahmen teilen wir dir gesondert mit.

Wir sagen **DANKE** für dein Verständnis und wünschen dir und deinen Liebsten schöne Feiertage!

Herzliche Grüße,
Melanie und Stefan und das gesamte Team vom Gemüseabo



Das Gemüseabo GmbH
Brocksfeld 7, 27313 Dörverden

Hast du Sortimentswünsche oder Anregungen?

✉ Alamea.Hogrefe@gemueseabo.com

☎ 0 42 34 / 94 25 79 13

@ Instagram f FACEBOOK