

# Loubier's

LIEFERSERVICE

## Bio-Kiste

Dipl. Ing. agr. Katrin und Roland Loubier  
Karolinenhof  
Meldorfer Straße 40  
25709 Marne

Tel: 04851/964387  
Fax: 04851/964386  
e-mail: Loubier@Loubier.de  
www.Loubier.de

### Obst- und Gemüseinfo

Diese Woche gibt es einen ganz besonderen Apfel. Der Schweizer Winterglockenapfel gehört zu den alten Apfelsorten, ist ein Zufallssämling aus dem 17. Jahrhundert und stammt aus der Schweiz. Wegen seines hohen Polyphenolgehaltes ist der Apfel auch für Menschen mit Apfelallergie geeignet.

Der Apfel wurde auf dem Obsthof Cordes (Bioland) angebaut und im Oktober eingelagert. Die Kühlhäuser werden auf den Obsthöfen im Winter eines nach dem anderen entleert und nun wurde der Schweizer Winterglockenapfel „befreit“ - wie Ulrike Cordes schrieb. Auf dem Obsthof Cordes werden relativ viele alte Sorten angebaut. Der Anbau ist für die Familie Cordes nicht rentabel, da alte Sorten in den Erträgen und Qualität von Jahr zu Jahr stark schwanken und aufwendiger zu ernten sind. Trotzdem ist für Familie Cordes der Erhalt der alten Sorten sehr wichtig. Die anderen Kulturen auf dem Hof kompensieren den Verlust.

Diese Woche haben wir die Kiste zur Abwechslung etwas mediterraner gestaltet. Die kleinen Romanasalate halten sehr gut und haben eine schöne Größe für eine Salatmahlzeit. Am besten schneidet man sie einfach quer in Streifen und wäscht den Salat dann.

Viel Spaß beim Genießen, Ihre Familie Loubier und Team

Rezepte rückseitig

**Änderungsschluss für die Lieferung in der kommenden Woche ist  
Dienstag um 10.00 Uhr.  
Besuchen Sie uns in unserem Webshop: [www.loubier.de](http://www.loubier.de)**

## Zucchini-Polenta-Auflauf

- 500 g Zucchini
- 4 Tomaten
- 200 g Gouda
- Olivenöl
- 500 ml Milch
- 300 ml Wasser
- 200 g Polenta

Milch, Wasser und 1 gute Prise Salz aufkochen lassen. Polenta unter Rühren einrieseln und aufkochen lassen. Vom Herd nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und 4 El Olivenöl unterrühren. Polenta in eine gefettete Auflaufform geben. Zucchini und Tomaten in dünne Scheiben schneiden. Gouda raspeln. Zucchini und Tomaten dachziegelartig auf dem Grieß verteilen, salzen und pfeffern. Mit Gouda bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 220 ° C 30 Minuten hellbraun garen.

## Fenchel-Paprika-Gemüse

- 1 Rote Paprikaschote
- 500 g Fenchel
- 3 Essl. Olivenöl
- 3 Essl. Balsamessig
- 1 Teel. Zucker
- Koriander
- Piment
- 250 g Camembert

Paprika in Streifen, Fenchel längs in dünne Scheiben schneiden. Etwas Fenchelgrün aufheben. 2 Essl. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Paprikastreifen 5 Minuten darin anbraten. Mit Balsamessig ablöschen. Alle Gewürze und Zucker zugeben, 5 Minuten schmoren lassen. Paprika und Fenchel in eine gefettete Auflaufform (25 cm Durchmesser) geben. Camembert in Streifen schneiden und sternförmig darauf anordnen. Mit 1 Essl. Öl bestreichen. Im vorgeheizten Backofen (200 Grad) backen. Mit Fenchelgrün bestreuen.

## Überbackener Fenchel

- 600 g Fenchel
- 100 g Parmesan
- 1 EL Kräuter der Provence, getrocknet
- 2 Knoblauchzehe
- 1 Zitrone
- 50 g Semmelmehl
- 1 große Dose Tomaten

Fenchelknollen halbieren und in Salzwasser 10 Minuten bissfest kochen, dann abgießen. Knoblauch fein würfeln, Tomaten grob hacken. Beides in heißem Öl andünsten. Kräuter der Provence, Salz und Pfeffer dazugeben und bei mittlerer Hitze in etwa 15 Minuten einkochen lassen, dabei ab und zu umrühren. Den Backofen auf 200 ° C vorheizen. Eine Auflaufform einfetten, den Fenchel hineinlegen und mit der Tomatensauce begießen. Semmelbrösel, Parmesan und Zitronenschale darüber streuen, ein wenig Butter in Flöckchen darauf verteilen. Im Backofen bei 180 ° C ca. 15 Minuten überbacken.

## Chicorée-Orangen-Joghurt-Salat

- Chicorée
- Orangen
- Joghurt
- Walnüsse
- Haselnüsse

Chicorée in mundgerechte Stücke schneiden. Orangen filetieren, je nach Geschmack mit oder ohne Häutchen, und ebenfalls in mundgerechte Stücke schneiden. Nüsse hacken. Joghurt leicht salzen und mit Chicorée, Orangen und Nüssen mischen.