

Unser Fenster zum Hof - KW 44/20

In der letzten Woche haben wir alle Möhren, Rübchen und den schwarzen Rettich gerodet. Die stehen jetzt, in Großkisten verpackt, in den Kühlräumen. Die Qualität ist ganz ausgezeichnet und wir denken, dass wir Sie bis in den Januar mit unserem eigenen Wurzelgemüse beliefern können. Knollensellerie und verschiedene Salate stehen noch auf dem Acker, wir hoffen für die kommende Woche auf ein paar trockene Tage für die Ernte. Feldsalat, Porree und der Winterkohl werden, so lange der Boden nicht gefroren ist, den ganzen Winter über vom Feld geerntet.

Eine ganz große Bitte haben wir:

Es gilt wieder eine kontaktlose Übergabe der Kisten!

Unsere Fahrer werden, wegen der wieder gestiegenen Infektionszahlen überall, die **Kisten nur unten in den Häusern abstellen.** Wir bitten darum um Verständnis. Bitte stellen Sie das Leergut dann auch dorthin, wo der Fahrer die Kisten abstellen wird.

Uns fehlen aktuell wieder sehr viele Kisten. Bitte sehen Sie doch mal im Keller, Waschküche, Werkstatt, Speicher, Garten, Sandkasten, Auto nach. Unsere praktischen Kisten haben leider die Angewohnheit sich überall zu verstecken und sich schnell mit anderen Dingen zu befüllen.

In der letzten Woche stieg der Einkauf von bestimmten Produkten schon wieder sprunghaft an. **Bitte kaufen Sie nur Ihren Wochenbedarf ein.** Dann gibt keine Engpässe. Falls zu große Mengen bestellt werden, kann es sein, dass wir unser Angebot dann leider wieder einschränken müssen.

Vielen Dank und eine schöne Woche

Spinatmangold ist ein ganz zarter Mangold, der im Piemont sehr gerne statt Spinat angebaut wird, weil er mehrfach geschnitten werden kann.

Spinatmangold auf römische Art

400g Mangold, 1EI Olivenöl, 1 Knoblauchzehen, 1-2 Sardellenfilets in Öl, 200g Tomaten, Salz und Pfeffer
 Spinatmangold waschen, Blätter und Stiele trennen, alles in fingerbreite Streifen schneiden.
 Öl erhitzen, Knoblauch würfeln und mit Sardellenfilets andünsten. Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, Schalen abziehen und würfeln, zu den Sardellen geben und 15 Min. leise köcheln lassen. Mangoldstiele hinzugeben, 5 Min dünsten, dann die Blätter hinzugeben und noch einmal 8 Min. dünsten. Mit Salz + Pfeffer abschmecken.

Fenchelomelett

*2 bis 4 Fenchelknollen
Zitrone
Olivenöl
3 bis 4 Eier
1/2 Becher Sahne,
Salz*

in feine Scheiben schneiden und mit beträufeln. Danach alles in dünsten

Fenchelkraut und verrühren. Diese Masse über den blüffesten Fenchel geben und stocken lassen.

Fenchel al Forno

*0,5kg Fenchel
60g Butter*

putzen, vierteln und 5 Minuten blanchieren, dann zerlassen, denn Fenchel darin dünsten, bis die Butter aufgesogen und fertig garen. In eine gefettete Auflaufform legen. mit

*4 El Parmesankäse
4 El Semmelbrösel
2 El. Pinienkerne (oder Sonnenblumenkerne)* bestreuen, Butterflocken darüber verteilen und das ganze 20 Min. gratinieren

Petersiliencreme Suppe

(für 2 Personen)
*150g Wurzelpetersilie
1 Kartoffel
1 kl. Zwiebel
1 TL Öl*

1/2 L Gemüsebrühe

1 EL Crème fraîche einrühren. Mit Salz, Pfeffer abschmecken und mit *2 Zweige Petersilie* kleingehackt, bestreuen.

Gemüselasagne

*200g Möhren
1 Fenchel
1/2 Weißkohl
2 Zwiebeln und 2 Knoblauchzehen
3 EL Öl
Salz, Pfeffer + italienischen Kräutern*

schälen in feine Scheiben schneiden und in feine Streifen schneiden. waschen, putzen, in sehr feine Streifen schneiden.

hacken und in glasig dünsten, das Gemüse dazugeben und gut anbraten, mit kräftig abschmecken. Ofen auf 180 Grad vorheizen. (kann auch ein anderer Käse sein) würfeln. 100gr davon mit erhitzen.

*200g Gorgonzola
100g Frischkäse und 1/2 L Milch* mit etwas Wasser verrühren und in die köchelnde Sauce einrühren und kurz aufkochen. Mit

Pfeffer und Muskatnuß

verfeinern. Auflaufform fetten. Als unterste Schicht die Hälfte der Käsesauce in die Auflaufform geben. Dann eine Schicht Lasagneplatten, und nun abwechselnd das gedünstete Gemüse und Tomatensauce einschichten. Den Rest der Käse-Soße als oberste Schicht auf der Lasagne verteilen. Mit den restlichen Gorgonzolawürfeln belegen. (nimm als letzte Schicht keine Lasagneblätter, wird zu hart) Ca 35 min goldbraun backen. Die Lasagne aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen. Vorsichtig aufschneiden, auf Tellern anrichten und nach Wunsch dekorativ mit Basilikumblättchen garnieren. Sofort servieren.
Variation: Wer es gerne mit Fleisch hat, schichtet sich einfach ca. 500g gebratenes Hackfleisch dazwischen.

Feiner Krautkuchen

*Aus 300 g Mehl, 125 g Milch, 50 g Margarine (Butter)
20 g Hefe, Salz*

1 Weißkohl

*50 g Mehl, 1 Ei, 75 g Saure Sahne
75 g Milch, Salz, Pfeffer, Muskat, Kümmel* untermengen. Diese Masse auf den Hefeboden geben und bei 200 Grad ca. 3/4 Stunden im backen.

3-4 Personen

Radicchio-Salat mit Parmesan

500g Radicchio

waschen, trocken schleudern und grob zerkleinern

*300g Parmesan
2 EL Balsamico
5 EL Olivenöl
Pfeffer, Salz* fein hobeln und untermengen untermischen, mit beträufeln und mit abschmecken. Kurz durchziehen lassen, dann servieren.

Radicchio- Birnen- Salat mit Parmesan (2 Personen)

150g Radicchio

waschen, trocken schleudern, grob zerkleinern und auf Tellern verteilen.

1 reife Birne schälen, vierteln, entkernen, ebenfalls in mundgerechte Stücke schneiden und auf den Salat verteilen.

*10 halbe Walnüsse
30g Parmesan* in Stücke brechen und über den Salat streuen. mit einem Sparschäler o.ä. Späne vom Parmesan abziehen und über dem Salat verteilen

*2 EL Balsamico (Alternativ Himbeeressig)
3 EL Walnussöl (Alternativ Olivenöl)* untermischen, mit beträufeln und mit abschmecken, über den Salat geben und mit Baguette servieren.

1 TL Senf, Pfeffer, Salz

** ABO Gemüse Salat Obst

von 26.10.2020 bis 01.11.2020

Kartoffel

40.....kg	Backofen Kartoffeln ca 3-500gr regional eig	2,60 €/kg
11.....Tüte	Kartoffeln, festk. 1,5kg regional eig	3,40 €/Tüte
12.....Tüte	Kartoffeln, festk. 2,5kg regional eig	5,50 €/Tüte
13.....Tüte	Kartoffeln, festk. 5kg regional eig. A	10,50 €/Tüte
22.....Tüte	Kartoffeln, mehlig 2,5 kg regional - I	6,60 €/Tüte

Gemüse

1110.....kg	Auberginen Spanien - kontr. Bio-Anbau	5,90 €/kg
1001.....kg	Avocado Spanien - kontr. Bio-Anbau	10,90 €/kg
386.....kg	Bataten Spanien - Consejo Regulador de	3,70 €/kg
688.....kg	Bratpaprika Spanien - kontr. Bio-Anbau	11,90 €/kg
100.....kg	Brokkoli regional eig. Anbau - Bioland	5,99 €/kg
766.....Stück	Cherry-Tomaten, 250gr Spanien - k	2,49 €/Stück
255.....kg	Chicoree Niederlande - kontr. Bio-Anbau	7,90 €/kg
122.....St.	Chinakohl, Stück ca 700gr+ regionz	3,30 €/St.iolan
501.....Bund	Dill, Bd regional - Bioland	2,25 €/Bund
244.....kg	Feldsalat Deutschland - Bioland	24,50 €/kg
1010.....kg	Fenchel regional eig. Anbau - Bioland	4,95 €/kg
422.....kg	Gemüsezwiebeln kg Spanien - konti	2,99 €/kg
911.....St.	Gurke Schlangen Niederlande - kontr.	2,20 €/St.
350.....kg	Herbstrübchen, weiß regional eig. A	5,50 €/kg
590.....kg	Ingwer Peru - kontr. Bio-Anbau	8,90 €/kg
456.....kg	Knoblauch-KNOLLE Spanien - kontr. E	9,90 €/kg
110.....St.	Kohlrabi Stück regional eig. Anbau - Bi	1,75 €/St.
540.....Stück	Kresse Schale Deutschland - EG-Kont	0,85 €/Stück
1211.....St.	Kürbis HOKKAIDO ca 700gr+ regionz	3,20 €/St.iolan
1222.....St.	Kürbis, Butternut St ca 1000g Nied	3,30 €/St. Bio-A
591.....kg	Kurkuma frisch Peru - kontr. Bio-Anba	12,90 €/kg
527.....Stück	Lorbeer, Bund regional eig. Anbau - Bi	2,25 €/Stück
833.....kg	Mangold, grün Deutschland - Demeter	7,20 €/kg
300.....kg	Möhren regional eig. Anbau - Bioland	3,50 €/kg
303.....kg	Möhren Purple Deutschland - Bioland	3,70 €/kg
162.....Stück	Palmkohl, Bund ca 500gr regional ei	4,70 €/Stück
622.....kg	Paprika gelb II Wahl Niederlande - ko	4,50 €/kg
633.....kg	Paprika grün II Wahl Niederlande - ko	4,20 €/kg
634.....kg	Paprika grün/bunt, regional region	6,80 €/kg
611.....kg	Paprika rot II Wahl Niederlande - konti	4,50 €/kg
380.....kg	Pastinaken Deutschland - Demeter	5,90 €/kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo Spani	14,50 €/kg,unbau
500.....Bund	Petersilie, Bund Deutschland - Demet	2,15 €/Bund
382.....kg	Petersilienwurzel, kg Niederlande -	6,20 €/kg,u
966.....kg	Pilze Austernpilze, Kilo Deutschlanc	14,50 €/kg
988.....kg	Pilze Kräuterseitling Deutschland - E	27,00 €/kg
955.....kg	Pilze Steinchampignons Deutschlar	12,50 €/kg
440.....kg	Porree, Kilo regional eig. Anbau - Biolar	5,30 €/kg
277.....Stück	Radicchio, groß regional eig. Anbau - E	2,30 €/Stück
378.....kg	Rettich weiß, Kilo regional eig. Anbau	3,50 €/kg
541.....Stück	Rettichkresse, rot Deutschland - EG-	1,30 €/Stück
533.....Bund	Rosmarin, Bund regional eig. Anbau -	2,25 €/Bund
344.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr Niederlan	3,30 €/Stück,u
340.....kg	Rote Bete, Kilo regional eig. Anbau - Bi	3,10 €/kg
201.....St.	Salat 1 Deutschland - Demeter	2,50 €/St.
211.....Stück	Salat Endivie regional eig. Anbau - Biola	2,30 €/Stück
433.....kg	Schalotten Deutschland - Bioland	6,90 €/kg
388.....kg	Schwarzwurzeln Niederlande - kontr.	5,50 €/kg
331.....Stück	Sellerie, Stück Deutschland - Bioland	3,70 €/Stück
800.....kg	Spinat regional eig. Anbau - Bioland	5,99 €/kg
855.....kg	Spinatmangold regional eig. Anbau - B	5,50 €/kg
188.....Stk	Spitzkohl, Stück ca 650gr+ Deutsch	3,95 €/Stk
335.....St.	Staudensellerie Stück regional - Bio	3,15 €/St.

118.....St.	Steckrüben, ca . 800g+ Deutschland	3,65 €/St.
1150.....Schale	Suppengemüse regional eig. Anbau -	3,50 €/Schale
711.....kg	Tomaten regional - Bioland	6,60 €/kg
384.....kg	Topinambur Niederlande - kontr. Bio-Ai	5,60 €/kg
133.....St.	Weißkohl, St regional - Bioland	2,70 €/St.
155.....St.	Wirsing, Stück Deutschland - Bioland	3,60 €/St.
1200.....kg	Zucchini, Kilo Niederlande - Demeter N	5,40 €/kg
266.....Stück	Zuckerhut ca 500gr+ regional eig. An	2,40 €/Stück
400.....kg	Zwiebeln Deutschland - Naturland	2,50 €/kg
411.....kg	Zwiebeln, rot Deutschland - Naturland	3,50 €/kg

Obst

1500.....kg	Äpfel 1, diverse Sorten regional - Bi	3,90 €/kg
1501.....kg	Äpfel 2, diverse Sorten regional - Bi	3,90 €/kg
1522.....kg	Äpfel Topaz regional - Bioland	4,10 €/kg
1911.....kg	Bananen, Kilo Dominikanische Republik	3,30 €/kg
1577.....kg	Birnen, div. Sorten regional - Bioland	4,50 €/kg
1633.....kg	Clementinen Italien - kontr. Bio-Anbau	3,80 €/kg
1980.....Stück	Datteln, 250gr Tunesien - Demeter	3,60 €/Stück
1888.....kg	Erdnüsse 250gr Btl Ägypten - kontr. E	11,90 €/kg
1955.....Stück	Granatapfel, St Spanien - kontr. Bio-An	2,20 €/Stück
1640.....kg	Grapefruit, kg Spanien - kontr. Bio-Anb	4,80 €/kg
1855.....kg	Haselnüsse Italien - kontr. Bio-Anbau	14,90 €/kg
1933.....Stück	Kaki Stück Spanien - Consejo Regulado	1,70 €/Stück
1922.....kg	Kiwi, Kilo Italien - kontr. Bio-Anbau	5,90 €/kg
1899.....Stk	Kokosnuss Elfenbeinküste - Naturland	2,40 €/Stk
1645.....kg	Limetten Dominikanische Republik - EG	9,90 €/kg
1944.....Stück	Mango, Stück Spanien - kontr. Bio-Anb	3,35 €/Stück
1881.....Stück	Maronen gegart 200gr Frankreich - I	7,50 €/Stück
1600.....kg	Orangen Spanien - kontr. Bio-Anbau	4,40 €/kg
1711.....kg	Trauben blau Italien - kontr. Bio-Anbau	4,95 €/kg
1733.....kg	Trauben KERNLOS Italien - kontr. Bio-/	7,60 €/kg
1866.....kg	Walnüsse, frisch Deutschland - Deme	13,90 €/kg
1644.....kg	Zitronen Spanien - kontr. Bio-Anbau	6,90 €/kg

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

11852.....Stück	Apfel-Rotkohl servierfertig Deutsc	2,20 €/Stück ert
11850.....x 500g	Sauerkraut servierfertig 500gr Di	2,70 €/x 500g