

### Unser Fenster zum Hof - KW 03/21

Seit dieser Woche sind endlich auch wieder unsere absoluten **Lieblingsorangen** wieder verfügbar. Die Früchte der Sorte **Washington** zeichnen sich durch Süße und ein unschlagbares Aroma aus. Angebaut werden sie auf einer kleinen Azienda im Südwesten Siziliens. Solange es möglich ist - meistens während fünf bis sechs Wochen - lassen wir uns mit Ware von dort beliefern. Es lohnt sich, die Schalen der Orangen mit zu verwenden. Man kann sie **kandieren**, in Zuckersirup kochen und konservieren, **Marmelade** daraus kochen, einfach dünn abschälen und die Schalen, luftdicht verpackt, **einfrisieren**. Damit können Sie das köstliche Aroma für den Sommer erhalten und Limonaden, Kuchen, Salate sowie Desserts anreichern. Das Gleiche gilt auch für **Zitronen**. Diese haben jetzt ebenfalls ihren geschmacklichen Höhepunkt.

Langsam kommen auch die **Avocados** in ihre beste Zeit. Wir beziehen, solange es geht, ausschließlich spanische Ware und hier am liebsten die **kleinen Exemplare**, die sonst aussortiert werden.

Wir können nicht immer voraussehen, in welchem Reifegrad uns die **Avocados** geliefert werden. Meistens noch eher unreif. Aber nach unseren Erfahrungen reifen diese jetzt um diese Jahreszeit gut nach. Da Avocados gut auf **Ethylen** reagieren (das Reifegas, das von vielen Früchten verströmt wird) kann man sie einfach in der Küche mit reifen Äpfeln oder Bananen zusammenlegen. Das beschleunigt die Reife. Sobald sie leicht auf **Druck** nachgeben, sind sie perfekt. Ab dann sollten sie in den Kühlschrank wandern und möglichst innerhalb von ein paar Tagen verbraucht werden.

Nicht nur bei uns, sondern auch in den **Anbauländern** ist es gegenwärtig unangenehm **kalt**. Zudem **regnet** es in Spanien und Italien ausgiebig. So sehr, dass und für die laufende Woche die **Schlangengurken** abgesagt wurden. Sie wachsen einfach nicht mehr. Glücklicherweise haben wir sehr ähnliche Landgurken aus Spanien ergattert (schon geerntet), die wir ersatzweise diese Woche in die Kisten packen.

Der weiße Belag auf den **Austernpilzen** ist **kein Schimmel**. Dieser Belag ist das - völlig unschädliche - austernpilztypische **Mycel**. Austernpilze haben die Angewohnheit, ihre Sporen noch am Sporenträger, dem Pilzkörper keimen zu lassen. Dann überzieht sich der Fruchtstand, den wir als Pilz kennen, mit dem **Mycel** des Austernpilzes - dem eigentlichen Pilz. Angeblich kann man damit Austernpilze selbst ziehen, wenn man einen solchen mycel-überzogenen Pilz auf ein passendes Substrat gibt. Probiert haben wir das aber noch nicht. Auf jeden Fall ist dieses **Geflecht** im Gegensatz zu echtem Schimmel **völlig harmlos**.

### Grünkohl-Pesto

125 g Grünkohl, 125 g Petersilie, 120 ml Olivenöl, 2 Zehen Knoblauch, 100 g Sonnenblumenkerne, ½ Zitrone, Salz und Pfeffer, Parmesan, optional

Die Sonnenblumenkerne ohne Fett in der Pfanne rösten. Den gezupften Grünkohl in den Mixer geben. Mit einem Teil des Olivenöls anschlagen. Dann Petersilie, Knoblauch, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und den Rest des Olivenöls dazugeben. Alles zusammen mixen. Nun die gerösteten Sonnenblumenkerne dazugeben und kurz anschlagen. Wer mag, gibt noch etwas Parmesan dazu.

### Grünkohl Salat

0,3 kg Grünkohl, 2 EL Olivenöl, 1 EL Balsamico, Salz + Pfeffer, Parmesan

Grünkohl putzen, Mittelrippe herausschneiden und in wenig Salzwasser 2 Min. blanchieren. Probieren: Grünkohl muss zart sein, aber noch etwas Biss haben! Sofort mit kaltem Wasser abschrecken und trockenschleudern. In eine Schüssel geben. Olivenöl und Balsamico mit Salz und viel schwarzem Pfeffer aus der Mühle zu einer Salatsauce verrühren und über den Grünkohl geben. Etwas gehobelten Parmesan drüberstreuen. Dazu passen Backofenkartoffeln oder Baguette mit Käse überbacken.

### Grünkohl untereinander (traditionell)

1 Kg Grünkohl, etwas Schmalz, 2 Zwiebeln, etwas Wasser, 1-2 Gemüswürfel, Mettwürste Salz, Pfeffer, Senf, 9 große Kartoffeln

Blätter von den Stielen streifen. Schmalz im Topf erhitzen, die Zwiebeln würfeln und darin hell anbräunen. Wasser dazu, Brühwürfel auflösen und den Grünkohl darin garen. Mit Salz, Pfeffer und Senf würzen. Zur Hälfte der Garzeit die Mettwürste zufügen und heiß werden lassen. Grünkohl darin garen. Kartoffeln schälen und in Salzwasser gar kochen. Danach stampfen und unter den Grünkohl mischen.

### Porree im Kartoffelrand

1 Kg Porree, 1/2l Wasser, 20g Butter, 1 EL Mehl, 1 Ecke Sahneschmelzkäse, 500g Kartoffeln, Milch, Salz, Pfeffer, Muskat, 100g Räucherspeck

Porree putzen, waschen und in Ringe schneiden, in leicht gesalzenem Wasser 3 Min. blanchieren, abgießen, das Kochwasser verwahren!! Und gut abtropfen lassen. Aus Butter und Mehl mit dem Kochwasser eine Mehlschwitze herstellen, Schmelzkäse darin schmelzen lassen und den Porree vorsichtig unterrühren. Kartoffeln garen und mit Milch, Salz, Pfeffer und Muskat zu einem Kartoffelbrei verarbeiten. Eine Gratinform einfetten, den Kartoffelbrei in einem breiten Rand auftragen, in die Mitte den Porree geben und alles mit

Speck in dünnen Scheiben belegen. Bei 220°C ca. 30 Min. überbacken, bis der Speck schön kross ist.

### Grünkohl mit Bataten

0,6kg Grünkohl, 0,5kg Bataten, Öl, Salz, Pfeffer, n.B. Knoblauch

Grünkohl von Stielen befreien, waschen, in Stücke reißen und in Salzwasser 3 Min. blanchieren. Kalt abschrecken, gut abtropfen lassen. Bataten schälen und in Olivenöl braten. Wenn sie schön knusprig sind fein gehackten Knoblauch und Grünkohl hin zugeben, noch mal kurz mitbraten und mit Salz + Pfeffer gewürzt servieren. Dazu passen Hirsebratlinge und Salat.

### Kartoffelgulasch mit Austernpilzen

3 Zwiebeln, 3 Zehen Knoblauch, 1Paprikaschote, 200 g Austernpilze, 700 g Kartoffeln, 3 EL Öl, 3 EL Paprikapulver, edelsüß, 2 EL Tomatenmark, 1 EL Mehl, 3 EL Rotweinessig, 1 EL Majoran, 1 EL Kümmel, Salz, Pfeffer, 1/2-3/4 Liter Brühe

Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen, die Zwiebeln grob hacken, den Knoblauch halbieren. Die beiden Paprikaschoten in Würfel schneiden. Austernpilze in grobe Stücke schneiden. Die Kartoffeln schälen und in große Würfel schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln darin bräunen. Kartoffeln dazugeben und ebenfalls bräunen. Das Paprikapulver darüber streuen und mit dem Tomatenmark kurz anrösten. Den Esslöffel Mehl unterrühren und mit dem Essig ablöschen. Mit Gemüsebrühe aufgießen, Knoblauchstücke dazugeben und mit Majoran, Kümmel, Salz und Pfeffer würzen. Ca. 10 Min köcheln lassen. Die Paprikastücke und die Austernpilze darunter mischen und in weiteren 15 Min. fertig garen. Gegebenenfalls mit Salz und Pfeffer nochmals abschmecken.

### Gebratene Austernpilze I

150 g Austernpilze, 1 Ei, Salz und Pfeffer, Semmelbrösel

Austernpilze etwas zerteilen und mit trockenem Tuch abreiben. Ei mit Pfeffer und Salz vermengen. Die Pilze ins Ei und dann in die einen tiefen Teller mit Semmelbröseln tauchen. Fett in einer Pfanne erhitzen und die Austernpilze darin vorsichtig anbraten.

### Gebratene Austernpilze II

500 g Austernpilze, 2 kleine Zwiebeln, Öl/Butter, Petersilie, Pfeffer und Salz

Austernpilze putzen und event. harte Stiele entfernen. In Streifen schneiden. Zwiebeln würfeln und in wenig Öl anbraten Pilze dazugeben und ebenfalls mit anbraten. Petersilie waschen, fein hacken und ebenfalls zu den Pilzen geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und zu Salzkartoffeln servieren.

## \*\* ABO Gemüse Salat Obst

von 11.01.2021 bis 17.01.2021

### Kartoffel

11.....Tüte	<b>Kartoffeln, festk., 1,5kg</b>	regional - Bi	<b>3,40 €/ Tüte</b>
12.....Tüte	<b>Kartoffeln, festk., 2,5kg</b>	regional - Bi	<b>5,50 €/ Tüte</b>
22.....Tüte	<b>Kartoffeln, mehlig, 2,5 kg</b>	regional - I	<b>6,60 €/ Tüte</b>

### Gemüse

1110.....kg	<b>Auberginen</b>	Spanien - kontr. Bio-Anbau	<b>7,90 €/ kg</b>
967.....Stück	<b>Austernpilze 200g Schale</b>	Italien - k	<b>2,50 €/Stück</b>
1001.....kg	<b>Avocado</b>	Spanien - kontr. Bio-Anbau	<b>7,90 €/ kg</b>
386.....kg	<b>Bataten</b>	Spanien - Consejo Regulador de	<b>3,90 €/ kg</b>
170.....St.	<b>Blumenkohl, St weiß</b>	Italien - ICEA	<b>4,50 €/ St.</b>
688.....kg	<b>Bratpaprika</b>	Spanien - kontr. Bio-Anbau	<b>11,90 €/ kg</b>
100.....kg	<b>Brokkoli</b>	Spanien - kontr. Bio-Anbau	<b>4,40 €/ kg</b>
766.....Stück	<b>Cherry-Tomaten, 250gr</b>	Italien - kontr.	<b>1,99 €/Stück</b>
255.....kg	<b>Chicoree</b>	Niederlande - kontr. Bio-Anbau	<b>8,90 €/ kg</b>
122.....St.	<b>Chinakohl, Stück ca 5-700gr</b>	Niederlande - kontr. Bio-Anbau	<b>2,50 €/St.</b>
244.....kg	<b>Feldsalat</b>	Niederlande - kontr. Bio-Anbau	<b>19,20 €/ kg</b>
1010.....kg	<b>Fenchel</b>	Italien - kontr. Bio-Anbau	<b>3,90 €/ kg</b>
422.....kg	<b>Gemüsezwiebeln kg</b>	Spanien - kontr.	<b>2,99 €/kg</b>
160.....kg	<b>Grünkohl</b>	regional eig. Anbau - Bioland	<b>4,20 €/ kg</b>
590.....kg	<b>Ingwer</b>	Peru - kontr. Bio-Anbau	<b>9,90 €/ kg</b>
456.....kg	<b>Knoblauch-KNOLLE</b>	Spanien - kontr. E	<b>9,90 €/ kg</b>
110.....St.	<b>Kohlrabi Stück</b>	Spanien - kontr. Bio-An	<b>1,90 €/ St.</b>
540.....Stück	<b>Kresse Schale</b>	Deutschland - EG-Kont	<b>0,85 €/ Stück</b>
1211.....St.	<b>Kürbis HOKKAIDO ca 700gr+</b>	Deutschland - EG-Kont	<b>3,70 €/St.</b>
1222.....St.	<b>Kürbis, Butternut St ca 800gr+</b>	Spanien - kontr. Bio-Anbau	<b>2,99 €/St.</b>
591.....kg	<b>Kurkuma frisch</b>	Peru - kontr. Bio-Anbau	<b>12,90 €/ kg</b>
922.....Stück	<b>Landgurke</b>	Spanien - kontr. Bio-Anbau	<b>6,60 €/ kg</b>
833.....kg	<b>Mangold, grün</b>	Italien - ICEA	<b>4,50 €/ kg</b>
395.....kg	<b>Meerrettich, kg</b>	Deutschland - kontr. E	<b>15,99 €/ kg</b>
300.....kg	<b>Möhren</b>	Belgien - kontr. Bio-Anbau	<b>2,99 €/ kg</b>
303.....kg	<b>Möhren Purple</b>	Deutschland - Bioland	<b>3,50 €/ kg</b>
302.....kg	<b>Möhren regional ungewaschen</b>	regional eig. Anbau - Bioland	<b>3,20 €/kg</b>
161.....kg	<b>Palmkohl</b>	regional eig. Anbau - Bioland	<b>6,90 €/ kg</b>
622.....kg	<b>Paprika gelb</b>	Spanien - kontr. Bio-Anbau	<b>7,90 €/ kg</b>
633.....kg	<b>Paprika grün</b>	Spanien - kontr. Bio-Anbau	<b>6,90 €/ kg</b>
611.....kg	<b>Paprika rot</b>	Spanien - kontr. Bio-Anbau	<b>6,99 €/ kg</b>
612.....kg	<b>Paprika spitz, rot</b>	Spanien - kontr. Bio-Anbau	<b>7,90 €/ kg</b>
380.....kg	<b>Pastinaken</b>	Deutschland - Bioland	<b>3,90 €/ kg</b>
677.....kg	<b>Peperoni rot oder grün Kilo</b>	Spanien - kontr. Bio-Anbau	<b>14,50 €/kg</b>
500.....Bund	<b>Petersilie, Bund</b>	Italien - ICEA	<b>1,90 €/ Bund</b>
382.....kg	<b>Petersilienwurzel, kg</b>	Niederlande - kontr. Bio-Anbau	<b>6,40 €/kg</b>
966.....kg	<b>Pilze Austernpilze, Kilo</b>	Deutschland - EG-Kont	<b>14,50 €/ kg</b>
988.....kg	<b>Pilze Kräuterseitling</b>	Deutschland - EG-Kont	<b>26,50 €/ kg</b>
977.....kg	<b>Pilze Shiitake</b>	Deutschland - Bioland	<b>26,50 €/ kg</b>
955.....kg	<b>Pilze Steinchampignons</b>	Deutschland - EG-Kont	<b>12,50 €/kg</b>
440.....kg	<b>Porree, Kilo</b>	regional eig. Anbau - Bioland	<b>4,90 €/ kg</b>
278.....kg	<b>Radicchio, kg</b>	regional eig. Anbau - Bioland	<b>6,99 €/ kg</b>
371.....kg	<b>Rettich schwarz</b>	regional eig. Anbau - Bioland	<b>3,20 €/ kg</b>
541.....Stück	<b>Rettichkresse, rot</b>	Deutschland - EG-Kont	<b>1,30 €/ Stück</b>
120.....kg	<b>Rosenkohl</b>	regional - Bioland	<b>5,90 €/ kg</b>
344.....Stück	<b>Rote Bete Vakuum 500gr</b>	Niederlande - kontr. Bio-Anbau	<b>2,70 €/Stück</b>
340.....kg	<b>Rote Bete, Kilo</b>	Deutschland - Naturland	<b>3,30 €/ kg</b>
144.....St.	<b>Rotkohl Stück</b>	regional - Bioland	<b>2,90 €/ St.</b>
233.....Stück	<b>Rucola, ca 100gr Beutel</b>	Italien - kontr. Bio-Anbau	<b>21,90 €/kg</b>
201.....St.	<b>Salat 1</b>	Frankreich - kontr. Bio-Anbau	<b>2,40 €/ St.</b>
211.....Stück	<b>Salat Endivie</b>	Italien - kontr. Bio-Anbau	<b>3,90 €/ Stück</b>
195.....Stück	<b>SAUERKRAUT lose 500gr Pck</b>	Deutschland - EG-Kont	<b>4,95 €/kg</b>
388.....kg	<b>Schwarzwurzeln</b>	Niederlande - kontr. Bio-Anbau	<b>5,40 €/ kg</b>
331.....Stück	<b>Sellerie, Stück ca 900gr</b>	regional eig. Anbau - Bioland	<b>3,10 €/Stück</b>
188.....Stk	<b>Spitzkohl, Stück</b>	Spanien - kontr. Bio-Anbau	<b>3,70 €/ Stk</b>

335.....St.	<b>Staudensellerie Stück ca 350gr</b>	S	<b>2,90 €/St.</b>
118.....St.	<b>Steckrüben, ca . 800g+</b>	Deutschland	<b>3,70 €/ St.</b>
1150.....Schale	<b>Suppengemüse</b>	regional eig. Anbau - Bioland	<b>3,50 €/ Schale</b>
711.....kg	<b>Tomaten</b>	Spanien - kontr. Bio-Anbau	<b>4,90 €/ kg</b>
384.....kg	<b>Topinambur</b>	Niederlande - kontr. Bio-Anbau	<b>4,95 €/ kg</b>
133.....St.	<b>Weißkohl, St</b>	regional - Bioland	<b>2,70 €/ St.</b>
155.....St.	<b>Wirsing, Stück ca 600gr+</b>	regional - Bioland	<b>3,60 €/ St.</b>
592.....Stück	<b>Zitronengras</b>	Marokko - kontr. Bio-Anbau	<b>2,80 €/ Stück</b>
1200.....kg	<b>Zucchini, Kilo</b>	Spanien - kontr. Bio-Anbau	<b>6,50 €/ kg</b>
400.....kg	<b>Zwiebeln</b>	Deutschland - Naturland	<b>2,60 €/ kg</b>
411.....kg	<b>Zwiebeln, rot</b>	Deutschland - Naturland	<b>3,70 €/ kg</b>

### Obst

1500.....kg	<b>Äpfel 1, diverse Sorten</b>	regional - Bioland	<b>4,10 €/ kg</b>
1501.....kg	<b>Äpfel 2, diverse Sorten</b>	regional - Bioland	<b>3,90 €/ kg</b>
1522.....kg	<b>Äpfel Topaz</b>	regional - Bioland	<b>4,10 €/ kg</b>
1533.....Tüte	<b>Äpfel Topaz, 3kg Beutel</b>	regional - Bioland	<b>11,50 €/ Tüte</b>
1911.....kg	<b>Bananen, Kilo</b>	Dominikanische Republik	<b>3,30 €/ kg</b>
1577.....kg	<b>Birnen, div. Sorten</b>	Niederlande - kontr. Bio-Anbau	<b>5,50 €/kg</b>
1625.....kg	<b>Bitter-Orangen</b>	Spanien - kontr. Bio-Anbau	<b>4,40 €/ kg</b>
1620.....kg	<b>Blutorangen, Kilo</b>	Italien - kontr. Bio-Anbau	<b>4,90 €/ kg</b>
1633.....kg	<b>Clementinen</b>	Italien - ICEA	<b>3,60 €/ kg</b>
1980.....Stück	<b>Datteln, 250gr</b>	Tunesien - Demeter	<b>3,60 €/ Stück</b>
1888.....kg	<b>Erdnüsse 250gr Btl</b>	Ägypten - kontr. Bio-Anbau	<b>11,90 €/ kg</b>
1955.....Stück	<b>Granatapfel, St</b>	Türkei - kontr. Bio-Anbau	<b>2,30 €/ Stück</b>
1640.....kg	<b>Grapfruit, kg</b>	Spanien - kontr. Bio-Anbau	<b>3,60 €/ kg</b>
1922.....kg	<b>Kiwi, Kilo</b>	Italien - kontr. Bio-Anbau	<b>5,90 €/ kg</b>
1630.....kg	<b>Kumquat</b>	Spanien - kontr. Bio-Anbau	<b>9,90 €/ kg</b>
1645.....kg	<b>Limetten</b>	Mexico - kontr. Bio-Anbau	<b>9,90 €/ kg</b>
1944.....Stück	<b>Mango, Stück</b>	Brasilien - Demeter	<b>2,30 €/ Stück</b>
1600.....kg	<b>Orangen</b>	Italien - ICEA	<b>3,50 €/ kg</b>
1611.....kg	<b>Orangen, Tarocco</b>	Italien - ICEA	<b>3,95 €/ kg</b>
1622.....Tüte	<b>Saftorangen, Beutel 3kg</b>	Italien - ICEA	<b>6,90 €/ Tüte</b>
1623.....kg	<b>Saftorangen, Kilo</b>	Italien - ICEA	<b>2,50 €/ kg</b>
1866.....kg	<b>Walnüsse, frisch</b>	Frankreich - kontr. Bio-Anbau	<b>12,90 €/ kg</b>
1644.....kg	<b>Zitronen</b>	Spanien - kontr. Bio-Anbau	<b>4,50 €/ kg</b>

### Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

11852.....Stück	<b>Apfel-Rotkohl servierfertig</b>	Deutschland - EG-Kont	<b>2,60 €/Stück</b>
11850.....x 500g	<b>Sauerkraut servierfertig 500gr</b>	Deutschland - EG-Kont	<b>2,50 €/ x 500g</b>