

Unser Fenster zum Hof - KW 03/21

In **Spanien** hat es geschneit. Das kommt vor, nur selten, aber wenn es passiert und obendrein auch noch kalt wird, dann kommt nicht nur der Verkehr in der Hauptstadt zum Erliegen, sondern auch das **Biogemüse wächst nicht** mehr. Vor allem Gurken, Paprika, Zucchini, Tomaten und Auberginen werden nämlich in ungeheizten Gewächshäusern erzeugt und reagieren sehr empfindlich auf Kälte. Schlechte Straßenverhältnisse taten ihr übriges. Deswegen wurden zeitweise **Autobahnen** für LKW über 7,5 to **gesperrt**. Das sind just diese, mit denen wir unsere Früchte aus dem Süden beziehen. Zwar kommen inzwischen wieder Laster hier an, aber bis die Kulturen in Spanien sich erholt haben werden, ist die **Wintersaison** wahrscheinlich schon fast vorbei.

Noch gibt es genug aus **Italien** - die Kollegen dort hat es nicht so stark getroffen und noch gibt es genug deutsche und niederländische Lagerware. Unserem Sortimentsvorschlag der nächsten Woche merkt man daher nicht viel an. Wie es aber weitergeht ist noch nicht gewiss. Die **Großhändler** munkeln von steigenden Preisen und weiter knapper Ware. Wir werden sehen.

Unsere eigenen **Lager** jedenfalls, sind so gut wie leer. Nur noch ein paar Großkisten mit Sellerie und Schwarzem Rettich gibt es noch zu verteilen. Den letzten **Palmkohl** haben die Kollegen gerade geerntet und für die Kisten dieser Woche fertig gemacht. Zu tun gibt es aber immer noch genug. Ein Teil des Geländes wird umgestaltet. Vor allem der Bereich, auf dem wir die Jungpflanzen anbieten, bekommt eine **trittfeste** (aber wasserdurchlässige) **Oberfläche** aus Kalk und Sand. Das daran anschließende Gelände, wird teilweise terrasiert und mit bepflanzten **Bruchsteinmauern** aus regionaler Grauwacke versehen.

Zwei oder dreimal im Winter haben wir das Glück, **Cime di Rapa** zu ergattern. Der Zwitter aus Raps und Brokkoli ist herzhafte scharf und hat eine leichte Bitternote. **Alle Cime di Rapa Gerichte können 1:1 durch Palm- oder Grünkohl) ersetzt werden.** Allerdings sollte bei diesen immer die zähe Mittelrippe entfernt werden. Beim Cime ist alles zu verwerten und die Garzeiten der Stiele und der Blätter weichen nicht sonderlich voneinander ab

Unsere **Apfelbacher-Kalender** haben diesmal so reißenden Absatz gefunden, dass wir in der letzte Woche plötzlich feststellen mussten: Sie sind **alle!** Das ist schade, weil jetzt ein paar Kunden dieses Jahr ohne auskommen müssen - Sorry dafür. Für das nächste Jahr werden wir die Druckauflage aufstocken

Salat lauwarm mit Cime di Rapa

1 Blutorange, etwas Orangenabrieb, 1 Schalotte, 1 geschälte + entkernte Tomate, 3 EL Olivenöl, 1 TL Zitrone, frisch gepresst, 2-3 EL weißer Balsamessig, Salz, Pfeffer, 1 Bund Cime di Rapa (ca. 350 g)

Blutorange waschen und Schale reiben (ca. 1 TL). Orange danach fein filetieren und würfeln, dabei den Saft auffangen. Schalotte in feinsten Würfelchen schneiden. Tomate in feinen Würfel schneiden. Öl, Zitronensaft, Essig, Salz und Pfeffer zu einer Vinaigrette verrühren. Eine halbe Stunde ziehen lassen. Cime di Rapa putzen, in kochendem Salzwasser kurz (2 Min.) blanchieren, in einem Sieb abtropfen lassen und noch warm mit der Vinaigrette mischen. Evtl. schneidet man die dickeren Stängel ab und blanchiert sie etwas länger als die zarten Blätter.

Cime di Rapa Gemüsesuppe

Ca. anderthalb Pfund Gemüse der Saison (z.B. Cime di Rapa, Sellerie, Karotten, Fenchel, Butternut-Kürbis), ein Liter Wasser, ein kleines Glas Weißwein, Olivenöl, zwei bis drei frische Tomaten, Knoblauch, 1/2 Chilischote, frisch oder getrocknet, frische Petersilie, ein Lorbeerblatt, Thymian

Gemüse grob schneiden, die Tomaten ebenfalls grob würfeln. Knoblauch und Chili fein hacken und im Öl duftend anschwitzen, dann die Gemüse zugeben und kräftig unter Rühren durchbraten, bis es ein wenig Farbe genommen hat. Weißwein zugeben und komplett verkochen lassen. Mit Wasser auffüllen, Salz, Tomaten, Thymian und Lorbeerblatt zugeben und in ca 15 Minuten weich kochen. Mit gehackter Petersilie, ein wenig Olivenöl, einem Spritzer Zitrone und Pfeffer vollenden.

Wer mag, kann noch ein paar Späne Parmesan oder Pecorino darüberhebeln.

Orecchiette alla Cime di Rapa

400g Cime di rapa, Orecchiette (oder andere Nudeln), Oliven-Öl, 1 Knoblauchzehe + 1 Chilischote, 2 Sardellenfilets, Pecorino

Cime di Rapa mit Stumpf und Stiel grob hacken. In der Zwischenzeit Nudeln nach Anweisung in stark gesalzenem Wasser al dente kochen (d.h. zwei Minuten weniger als auf der Packung angegeben). In einer großen Pfanne in reichlich Olivenöl die Cime bei kräftiger Hitze anbraten. Wenn sie etwas zerfallen ist, gehackten Knoblauch und Chili und Sardellenfilets zugeben und weiterbraten. Sind die Nudeln gar, kommen sie tropfnass mit in die Pfanne und werden mit dem Gemüse gut gemischt. Noch etwas Olivenöl und Pfeffer dazu. Geriebenem Pecorino großzügig auf den Nudeln verteilen.

Schnelle Rote Bete aus dem Ofen

1 kg Rote Bete, 5 EL Olivenöl, Salz, 200g Feta-Käse, frisch gemahlenem Pfeffer, einer Prise Salz, Ciabattabrot

Den Backofen auf 200C vorheizen. Die Rote Bete schälen und in grobe Würfel schneiden. Die Würfel in eine Auflaufform geben und mit 4 von 5 EL Olivenöl mischen. Mit Salz würzen und im Ofen etwa 35 Min. backen.

Feta-Käse in Würfel schneiden und nach den 35 Minuten unter die Bete mischen, den Ofen auf 160C zurückschalten und noch ca 20 Minuten weiterbacken. Aus dem Ofen nehmen und mit Pfeffer würzen. Das restliche Öl mit einer Prise Salz würzen und zum Dippen zusammen mit Ciabattabrot und dem gebackenen Feta-Gemüse servieren.

Gebackener Butternutkürbis

3 Knoblauchzehen, 1 Butternusskürbis, 4 EL Pflanzenöl, 1/2 TL Rosmarin, gemahlen, Salz und Pfeffer

Die Kürbisen abschneiden, den Kürbis längs halbieren und die Kerne entfernen. Das Kürbisfleisch gitterförmig einschneiden. Knoblauch fein hacken und mit Öl, Rosmarin, Salz und Pfeffer mischen. Die Kürbishälften damit bestreichen und bei 200 °C 40-50 Minuten auf der mittleren Schiene backen. Das Öl, das sich im ausgehöhlten Teil sammelt, alle 20 Minuten neu auf dem Kürbis verstreichen.

Butternut mit Gremolata

1 Butternut, Salz, Pfeffer, 1/2 Bd. Petersilie, 30g Walnüsse / Sb-Kerne/Mandeln oder Pinienkerne, Parmesan oder mittelalten Hartkäse, Schale einer halben Zitrone, dünn abgeschält, Olivenöl

Kürbis erst in fingerdicke Scheiben schneiden, dann entkernen und doppelt schälen. Scheiben in eine gefettete Auflaufform nebeneinander legen und mit Olivenöl bepinseln und großzügig salzen. Alle restlichen Zutaten außer dem Käse fein hacken und dann mit dem geriebenen Käse vermischen. Über den Kürbisscheiben verteilen und bei ca. 180°C eine halbe Stunde backen.

Butternut-Kürbis Auflauf

1 kleiner Butternut-Kürbis (ca. 500g), 1 Dose passierten Tomaten, 2 große Knoblauchzehen, 1 altbackenes Brötchen, 100 g Parmesankäse, 1/2 Bund Petersilie, 3 EBl Semmelbrösel, Butterflöckchen

Kürbis in Scheiben schneiden, danach schält sich die harte Schale besser. Entkernen, und in einer Auflaufform auslegen, salzen, pfeffern und mit passierten Tomaten übergießen. Knoblauch, Brötchen, Parmesan und Petersilie im Zerkleinerer hacken und zusammen mit Semmelbrösel über den Auflauf geben. Mit Butterflöckchen belegen und im vorgeheizten Backofen bei 200 C 30 bis 40 Minuten backen.

**** ABO Gemüse Salat Obst**

von 18.01.2021 bis 24.01.2021

Kartoffel

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

Gemüse

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

335.....St.	Staudensellerie Stück 350gr+	Spa	2,90 €/ St. -Anbau
1150.....Schale	Suppengemüse	regional eig. Anbau -	3,50 €/ Schale
711.....kg	Tomaten	Spanien - Consejo Regulador c	5,90 €/ kg
384.....kg	Topinambur	Niederlande - kontr. Bio-A	5,50 €/ kg
133.....St.	Weißkohl, St	regional - Bioland	2,70 €/ St.
155.....St.	Wirsing, Stück ca 600gr+	regional - l	2,90 €/ St.
592.....Stück	Zitronengras	Marokko - kontr. Bio-Anb	2,80 €/ Stück
1200.....kg	Zucchini, Kilo	Marokko - kontr. Bio-Anb	8,90 €/ kg
400.....kg	Zwiebeln	Deutschland - Naturland	2,60 €/ kg
411.....kg	Zwiebeln, rot	Deutschland - Naturland	3,70 €/ kg

Obst

1966.....Stück	Ananas, Stück	Elfenbeinküste - BCS	3,70 €/ Stück
1500.....kg	Äpfel 1, diverse Sorten	regional - Bi	4,10 €/ kg
1501.....kg	Äpfel 2, diverse Sorten	regional - Bi	3,90 €/ kg
1522.....kg	Äpfel Topaz	regional - Bioland	4,10 €/ kg
1533.....Tüte	Äpfel Topaz, 3kg Beutel	regional - B	11,50 €/ Tüte
1911.....kg	Bananen, Kilo	Dominikanische Republik	3,30 €/ kg
1577.....kg	Birnen, div. Sorten	Niederlande - kontr. Bio-	5,30 €/kg
1625.....kg	Bitter-Orangen	Spanien - Ecocert	5,90 €/ kg
1620.....kg	Blutorangen, Kilo	Italien - kontr. Bio-A	5,20 €/ kg
1633.....kg	Clementinen	Italien - ICEA	3,60 €/ 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	Türkei - kontr. Bio-Anb	2,30 €/ Stück
1640.....kg	Grapefruit, kg	Italien - ICEA	3,95 €/ kg
1922.....kg	Kiwi, Kilo	Italien - ICEA	5,90 €/ kg
1630.....kg	Kumquat	Spanien - kontr. Bio-Anbau	12,50 €/ kg
1645.....kg	Limetten	Mexico - kontr. Bio-Anbau	9,90 €/ kg
1944.....Stück	Mango, Stück	Peru - BCS	2,30 €/ Stück
1600.....kg	Orangen	Italien - ICEA	3,50 €/ kg
1611.....kg	Orangen, Tarocco	Italien - kontr. Bio-/	3,95 €/ kg
1622.....Tüte	Saftorangen, Beutel 3kg	Italien - ICf	6,90 €/ Tüte
1623.....kg	Saftorangen, Kilo	Italien - ICEA	2,50 €/ kg
1866.....kg	Walnüsse, frisch	Frankreich - kontr. B	12,90 €/ kg
1644.....kg	Zitronen	Spanien - kontr. Bio-Anbau	4,50 €/ kg

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

11852.....Stück	Apfel-Rotkohl servierfertig	Deutsc	2,60 €/Stück ert
11850.....x 500g	Sauerkraut servierfertig 500gr	Di	2,50 €/ x 500g tollier