

### Unser Fenster zum Hof - KW 05/21

Wenn es in den **Regio**-Kisten ab Mitte des Winters schon mal eintönig wird ist das ja ganz normal. In diesem Winter gibt es aber noch weniger als sonst. Wegen der **Lockdowns** bleiben viel mehr Menschen als sonst zuhause. Wir haben das an unseren **Kundenzahlen** gemerkt. Inzwischen beliefern wir viel mehr Leute als vor Jahresfrist und selbst **Ferienzeiten** haben sich dabei nicht wirklich deutlich bemerkbar gemacht. Wir und viele unserer Kollegen standen in Frühjahr und Sommer plötzlich ohne gelernte Erntehelfer da. Außer **Kohl, Knollen, Zwiebeln und Kartoffeln** gibt es praktisch nichts mehr. Die Abwechslung wird ein wenig darunter leiden und es gibt einem eine Ahnung, wie sich unsere **Vorfahren** im Winter ernährt haben. Natürlich regional - etwas anderes gab es nicht.

Vielleicht werden wir diesen Winter unsere **Regeln** zu regionaler Ware noch einmal **etwas aufweichen** und saisonale Lagerware aus den Niederlanden oder Belgien mit in die Regio kisten nehmen. Wenn wir den Radius von **100 km**, den wir uns gesetzt haben etwas weiterfassen, findet sich noch einiges Leckeres und Genießbares bei den Nachbarn im Westen. Im **Shop** sind alle Artikel nach Herkunft **gekennzeichnet** und das Logo "regional" gibt es auch weiter nur bei Produkten, die unser **Kriterien** erfüllen. Zeitgenossen, denen es wirklich ernst ist, können sich also auch weiter eine garantiert regionale Kiste zusammenstellen.

Aber wir arbeiten ja nicht nur regional, sondern auch saisonal - auch das ist uns wichtig. Da freuen wir uns besonders, dass es endlich wieder **Blutorangen** aus Italien gibt, die den Namen auch verdienen. Angeboten werden sie über den Handel schon seit Mitte Dezember. Aber da lassen wir immer lieber noch die Finger von. Proben, die wir uns haben schicken lassen bestätigten dies. Kaum Farbe und wirklich sauer. Aber jetzt beginnt die **Hochzeit** der **Orangen**. Rot und zuckersüß sind sie und auch die **Washington** Orangen haben jetzt ihren Höhepunkt.

Auch wir müssen **Zusammenrücken**, bzw ganz im Gegenteil Platz machen, damit unsere Büros leerer werden und wir die geforderten Abstandsregeln einhalten können. Ein Teil des Büroteams wird deshalb in das berühmte **Homeoffice** geschickt, der Rest arbeitet zeitversetzt. Wir werden deshalb bis auf weiteres **telefonisch schlechter** zu erreichen sein als sonst. Unser Anrufbeantworter, dem Sie Ihre Anliegen ruhig anvertrauen dürfen, meldet sich zuverlässig. Wir rufen Sie bei Bedarf zurück. Gerne können Sie uns auch ein Mail schicken. Das lässt sich leichter aus der Ferne und unabhängig von einer Telefonanlage beantworten. Bitte haben Sie aber **Verständnis**, wenn es uns nicht möglich ist, alle kurzfristigen oder zu späten Wünsche noch zu erfüllen.

### Brokkoli, ganz einfach

500g Brokkoli, 3 EL Olivenöl, 2 Knoblauchzehen, 1 EL Petersilie

Brokkoli putzen und in kleine Röschen zerpflücken, die Stiele in kleine Stücke schneiden. 1-2 Min. in Salzwasser, herausnehmen abtropfen lassen. Öl erhitzen und Brokkoli hinzugeben etwa 3 Min. braten, Knoblauch hacken und ca 2-3 Minuten unter wenden mitbraten. Abschmecken mit Salz und Pfeffer. Gehackte Petersilie darüberstreuen

### Brokkoli, sizilianisch

0,6 kg Broccoli, Olivenöl, 1 Porreestange, 1 kleine Zwiebel, 3-4 Sardellenfilets, 30g Petersilie, 100ml trockener Weißwein

Brokkoli in Röschen teilen und ca 1-2 Minuten in viel Salzwasser blanchieren. Abtropfen. In einer Pfanne Zwiebeln, Knoblauch und die Sardellenfilets anbraten, bis die Zwiebeln glasig und die Fischchen zerfallen sind. Brokkoli und den in Breite Ringe geschnittenen Porree dazugeben und durchbraten. Mit einem Glas Weißwein ablöschen und bei starker Hitze einkochen lassen. Mit gehackter Petersilie bestreuen und noch etwas Olivenöl und ein paar Spritzer Zitrone darübergeben.

### Broccoli mit sahniger Gorgonzolasauce

5-800g Broccoli, 1/4l süße Sahne, 200g Gorgonzola

Brokkoli in Röschen teilen, Stiele schälen und klein würfeln und in kochendem Salzwasser 2-3 Min. al dente garen, herausnehmen, abtropfen. Sahne erhitzen und um etwa die Hälfte einkochen lassen. Käse hineingeben mit Pfeffer abschmecken und unter Rühren u einer cremigen Sauce kochen. über den Broccoli geben und gleich servieren.

### Chinakohl-Fenchel-Salat mit Orangen

1 Fenchel, 1kleiner Chinakohl, 2 Orange, Saft einer halben Zitrone, 3 EL Öl

Fenchel putzen und in feine Streifen schneiden. Chinakohl putzen und in Streifen schneiden. Orange schälen und in Streifen schneiden. Mit dem Kohl/Fenchel vermischen und mit etwas Zitrone und Öl anmachen. Abschmecken mit wenig Salz und viel schwarzem Pfeffer aus der Mühle.

### Chinakohl-"Hack"-Pfanne (ohne Hack!)

2 Möhren, 2 Zwiebeln, 2 Stangen Staudensellerie, Olivenöl, Knoblauch, 100g Linsen, 200ml Tomatensauce, Salz und Pfeffer, 2 -3 EL Öl, 1 Kopf Chinakohl

Möhren, Zwiebeln und St-sellerie sehr fein würfeln. Zwiebeln und Knoblauch in Olivenöl glasig dünsten, Möhren und Sellerie dazugeben, 10 Min. unter wenden anbraten und dann auf kleiner Flamme, ca. 20 Min. unter häufigem Wen-

den schmoren, bis das Gemüse deutlich reduziert ist. Linsen mit 200ml Wasser aufkochen, Hitze reduzieren und Linsen mit Deckel gar ziehen lassen, dann erst salzen. Die fertig gegarten Linsen mit dem Gemüse mischen, Tomatensauce dazugeben und 10 Min. köcheln lassen. Chinakohl, in Streifen geschnitten zugeben, Deckel auf die Pfanne und ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze garen.

### Scharfer Kohlsalat

1/4 Weißkohl, 0,5 Rote Paprika, 2 Rote Chilis, 2 Knoblauchzehen, 1 Rote Zwiebel, etwas Zucker, 1 Zitrone, 4EL Olivenöl, Koriander oder Petersilie  
Weißkohl in schmale Streifen schneiden und in kochendem Wasser zwei Minuten blanchieren. Paprika ebenfalls in feine Streifen schneiden. Zwiebel in hauchdünne Ringe hobeln. Zuerst das Gemüse vermischen, dann den mit Zucker verrührten Zitronensaft darüber gießen. Chilis mit Knoblauch fein hacken. Olivenöl erhitzen, Chilis mit Knoblauch hineingeben und kurz aufschäumen lassen. Das aromatisierte Öl über den Kohlsalat gießen. Petersilie oder Koriander hacken und darübergeben (Funktioniert auch mit ROTKOHL)

### Kartoffel-Kohl-Pfanne

1kg Kartoffeln, 1kg Weißkohl, 3-4 EL Bratöl, Salz Pfeffer, etw. Zucker, 2 EL Essig

Kartoffeln schälen, waschen und in Scheiben schneiden. In kochendem Salzwasser einige Minuten kochen, sie sollten nicht ganz gar sein. In einem Durchschlag abtropfen lassen. Weißkohl in Streifen schneiden, waschen und in kochendem Salzwasser blanchieren. Abtropfen lassen. Bratöl erhitzen und die Kartoffeln hinein geben und leicht anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Den blanchierten Kohl hinzugeben und alles zusammen weiter braten, zwischendurch wenden. Deckel drauf. 5 Min. vor dem Servieren den Essig darüber träufeln, wenden und mit dem Deckel noch ein paar Minuten ziehen lassen.

### Gebratene Rotkohlstreifen

400 g Rotkohl, 1 EL Zucker, n. B. Öl oder Butterschmalz, Salz und Pfeffer, 1 EL Essig, mild oder Aceto Balsamico, 1 Prise Nelkenpulver

Den Rotkohl in 2 - 3 mm feine Streifen schneiden oder hobeln. In einer großen Pfanne das Öl oder Butterschmalz erhitzen, den Zucker dazugeben und unter Rühren karamellisieren lassen. Die Rotkohlstreifen zufügen und bei mittlerer Hitze 20 - 30 Minuten unter gelegentlichem Rühren garen, je nachdem, wie bissfest man es mag. Dann mit etwas Essig oder Aceto Balsamico ablöschen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wer mag, kann noch eine Prise Nelkenpulver zugeben. Dazu passen Frikadellen und Kartoffel-Sellerie-Püree.

**\*\* ABO Gemüse Salat Obst**

von 01.02.2021 bis 07.02.2021

**Kartoffel**

11.....Tüte	<b>Kartoffeln, festk. 1,5kg</b>	Deutschland	<b>3,20 €/ Tüte</b>
12.....Tüte	<b>Kartoffeln, festk. 2,5kg</b>	Deutschland	<b>5,20 €/ Tüte</b>
22.....Tüte	<b>Kartoffeln, mehlig 2,5 kg</b>	regional - I	<b>6,50 €/ Tüte</b>
15.....Netz	<b>Kartoffeln, vorw. festk. 12,5kg</b>	Deu	<b>22,50 €/ Netz</b>

**Gemüse**

1001.....kg	<b>Avocado Hass</b>	Spanien - Consejo Regl	<b>8,90 €/ kg</b>
386.....kg	<b>Bataten</b>	Spanien - Consejo Regulador de	<b>4,40 €/ kg</b>
170.....St.	<b>Blumenkohl, St weiß, ca. 800g</b>	Fra	<b>4,40 €/ St. Bio-A</b>
688.....kg	<b>Bratpaprika</b>	Spanien - kontr. Bio-Anbau	<b>11,90 €/ kg</b>
100.....kg	<b>Brokkoli</b>	Italien - ICEA	<b>6,80 €/ kg</b>
766.....Stück	<b>Cherry-Tomaten, 250gr</b>	Italien - kon	<b>2,50 €/ Stück</b>
255.....kg	<b>Chicoree</b>	Niederlande - kontr. Bio-Anbau	<b>8,90 €/ kg</b>
122.....St.	<b>Chinakohl, Stück ca 700gr+</b>	Niederl	<b>2,70 €/ St. Nied</b>
1010.....kg	<b>Fenchel</b>	Italien - kontr. Bio-Anbau	<b>3,65 €/ kg</b>
445.....Bd.	<b>Frühlingszwiebeln, Bund</b>	Spanien -	<b>3,30 €/ Bd. u</b>
422.....kg	<b>Gemüsezwiebeln kg</b>	Spanien - konti	<b>2,99 €/ kg</b>
160.....kg	<b>Grünkohl</b>	regional - Bioland	<b>4,50 €/ kg</b>
911.....St.	<b>Gurke Schlangen</b>	Spanien - Consejo f	<b>3,30 €/ St.</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>	Italien - QC&I	<b>1,85 €/ St.</b>
112.....Stück	<b>Kohlrabi Superschmelz 900gr+</b>	Di	<b>3,40 €/ Stück</b>
540.....Stück	<b>Kresse Schale</b>	Deutschland - EG-Kont	<b>0,85 €/ Stück</b>
1211.....St.	<b>Kürbis HOKKAIDO ca 500-800gr</b>	Nie	<b>2,50 €/ St. r. Bio</b>
1222.....St.	<b>Kürbis, Butternut St ca 800gr+</b>	Nie	<b>3,10 €/ St. Bio-</b>
591.....kg	<b>Kurkuma frisch</b>	Peru - kontr. Bio-Anba	<b>12,90 €/ kg</b>
844.....kg	<b>Mangold, bunt</b>	Italien - kontr. Bio-Anba	<b>5,90 €/ kg</b>
833.....kg	<b>Mangold, grün</b>	Italien - kontr. Bio-Anba	<b>5,20 €/ 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>	†	<b>3,20 €/ kg mete</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>9,90 €/ kg</b>
633.....kg	<b>Paprika grün</b>	Spanien - kontr. Bio-Anba	<b>8,90 €/ kg</b>
611.....kg	<b>Paprika rot</b>	Spanien - Consejo Regulad	<b>8,90 €/ kg</b>
612.....kg	<b>Paprika spitz, rot</b>	Spanien - Consejo F	<b>7,90 €/ kg</b>
380.....kg	<b>Pastinaken</b>	Niederlande - kontr. Bio-Ant	<b>5,40 €/ kg</b>
677.....kg	<b>Peperoni rot oder grün Kilo</b>	Spani	<b>14,50 €/ kg nba</b>
500.....Bund	<b>Petersilie, Bund</b>	Italien - ICEA	<b>1,99 €/ Bund</b>
382.....kg	<b>Petersilienwurzel, kg</b>	Niederlande -	<b>6,50 €/ kg u</b>
966.....kg	<b>Pilze Austernpilze, Kilo</b>	Deutschland	<b>14,50 €/ kg</b>
988.....kg	<b>Pilze Kräuterseitling</b>	Deutschland - E	<b>26,50 €/ kg</b>
977.....kg	<b>Pilze Shiitake</b>	Deutschland - Bioland	<b>26,50 €/ kg</b>
955.....kg	<b>Pilze Steinchampignons</b>	Deutschlar	<b>12,50 €/ kg</b>
440.....kg	<b>Porree, Kilo</b>	Niederlande - Demeter Nie	<b>5,80 €/ kg</b>
245.....kg	<b>Postelein</b>	Niederlande - kontr. Bio-Anbau	<b>19,70 €/ kg</b>
278.....kg	<b>Radicchio, kg</b>	Italien - Naturland	<b>6,50 €/ kg</b>
371.....kg	<b>Rettich schwarz</b>	regional eig. Anbau -	<b>3,20 €/ kg</b>
541.....Stück	<b>Rettichkresse, rot</b>	Deutschland - EG-	<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>	Niederlan	<b>2,70 €/ Stück u</b>
340.....kg	<b>Rote Bete, Kilo</b>	Niederlande - kontr. Bio	<b>2,70 €/ kg</b>
144.....St.	<b>Rotkohl Stück</b>	regional - Bioland	<b>2,70 €/ St.</b>
233.....Stück	<b>Rucola, ca 100gr Beutel</b>	Italien - kont	<b>21,90 €/ kg</b>
201.....St.	<b>Salat 1</b>	Frankreich - kontr. Bio-Anbau	<b>2,50 €/ 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>	Deut	<b>4,95 €/ kg ter</b>
388.....kg	<b>Schwarzwurzeln</b>	Niederlande - kontr.	<b>5,50 €/ kg</b>

333.....Stück	<b>Sellerie, St. Klein ca 600gr+</b>	regiona	<b>2,20 €/ Stück nd</b>
188.....Stk	<b>Spitzkohl, Stück</b>	Spanien - kontr. Bio-/	<b>3,70 €/ Stk</b>
335.....St.	<b>Staudensellerie Stück 350gr+</b>	Spa	<b>2,99 €/ St.-Anbau</b>
1150.....Schale	<b>Suppengemüse</b>	regional eig. Anbau -	<b>3,50 €/ Schale</b>
711.....kg	<b>Tomaten</b>	Spanien - Consejo Regulador c	<b>5,90 €/ kg</b>
384.....kg	<b>Topinambur</b>	Niederlande - kontr. Bio-Ar	<b>5,50 €/ kg</b>
133.....St.	<b>Weißkohl, St</b>	regional - Bioland	<b>2,70 €/ St.</b>
155.....St.	<b>Wirsing, Stück ca 600gr+</b>	regional - I	<b>2,90 €/ St.</b>
592.....Stück	<b>Zitronengras</b>	Marokko - kontr. Bio-Anb	<b>2,80 €/ Stück</b>
1200.....kg	<b>Zucchini, Kilo</b>	Spanien - kontr. Bio-Anb	<b>8,90 €/ 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 - Bi	<b>4,10 €/ kg</b>
1501.....kg	<b>Äpfel 2, diverse Sorten</b>	regional - Bi	<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 - B	<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 - koni	<b>5,30 €/ kg</b>
1625.....kg	<b>Bitter-Orangen</b>	Spanien - kontr. Bio-Ar	<b>4,40 €/ kg</b>
1620.....kg	<b>Blutorangen Moro, kg</b>	Italien - ICEA	<b>3,80 €/ kg</b>
1633.....kg	<b>Clementinen</b>	Italien - ICEA	<b>4,50 €/ kg</b>
1980.....Stück	<b>Datteln, 250gr</b>	Tunesien - Demeter	<b>3,60 €/ Stück</b>
1888.....kg	<b>Erdnüsse 250gr Btl</b>	Ägypten - kontr. E	<b>11,90 €/ kg</b>
1955.....Stück	<b>Granatapfel, St</b>	Türkei - kontr. Bio-Anb	<b>2,30 €/ Stück</b>
1640.....kg	<b>Grapefruit, kg</b>	Italien - ICEA	<b>3,95 €/ kg</b>
1922.....kg	<b>Kiwi, Kilo</b>	Italien - ICEA	<b>5,50 €/ kg</b>
1630.....kg	<b>Kumquat</b>	Spanien - kontr. Bio-Anbau	<b>12,50 €/ kg</b>
1645.....kg	<b>Limetten</b>	Brasilien - kontr. Bio-Anbau	<b>9,90 €/ kg</b>
1944.....Stück	<b>Mango, Stück</b>	Peru - BCS	<b>1,95 €/ Stück</b>
1600.....kg	<b>Orangen (Washington)</b>	Italien - ICEA	<b>3,50 €/ kg</b>
1611.....kg	<b>Orangen, Tarocco</b>	Italien - ICEA	<b>3,75 €/ kg</b>
1622.....Tüte	<b>Saftorangen, Beutel 3kg</b>	Italien - ICf	<b>6,99 €/ Tüte</b>
1623.....kg	<b>Saftorangen, Kilo</b>	Italien - ICEA	<b>2,60 €/ kg</b>
1866.....kg	<b>Walnüsse, frisch</b>	Frankreich - kontr. B	<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>	Deutsc	<b>2,60 €/ Stück ert</b>
11850.....x 500g	<b>Sauerkraut servierfertig 500gr</b>	Di	<b>2,50 €/ x 500g tollier</b>