

## Käse der Woche KW 8: (22.2.-28.2.) St. Galler,

10 Monate gereift, Schnittkäse, Schweiz, 45% Fett i.Tr., Rinde verzehrbar. Zutaten: thermisierte Milch, Salz, tier. Lab, Kulturen

Stück ca. 200g, 2,69€/100gr ; Art.-Nr. 5274

### Unser Fenster zum Hof - KW 07/21

Ruckartig und überraschend ist es sogar im **Rheinland kalt** geworden. Für das Angebot **regionaler Ware** bedeutet das: Es gibt nur noch das, was schon im Herbst geerntet wurde und nun auf **Lager** liegt und das ist nicht viel. Damit sie noch halbwegs abwechslungsreich zu füllen ist, haben wir die Regio-kiste mit Topinambur und roten Zwiebeln aus den Niederlanden, außerhalb der 100km-Zone ergänzt.

Die leckeren (wenn auch ungewaschenen) **regionalen Möhren** gibt's nicht mehr. Sie wurden vom **Frost** hingerafft. Der Kollege hatte die Möhren noch in der Erde gelassen und immer bei Bedarf frisch ausgemacht. Auch der regionale **Porree** ist nun nicht mehr zu ernten. Die Stangen sind fest im Boden **eingefroren** und können erst wieder geerntet werden, wenn Tauwetter eingesetzt hat. Glücklicherweise ist Lauch recht frostfest (wenn es nicht zu arg kommt) und erholt sich mit steigenden Temperaturen wieder.

Unser **Weißkohl** wurde schon vor Weihnachten geerntet und wartet in einem kühlen Erdkeller darauf verbraucht zu werden. Die äußeren Schichten fangen dabei meistens an zu schimmeln oder zu trocknen. Schön sieht das in den Kisten oft nicht aus. Dem Kohl macht das aber nichts. Durch die eng aneinander liegenden Blätter, bleibt das **Innere** des Kohls gut geschützt und frisch. Die im Kohl enthaltenen scharfen **Senföle** und der darin enthaltene Schwefel halten Verderbniserreger in Schach. So haben es die **Bauern** schon immer gemacht. Nach dem Putzen sieht der Kohl dann wieder aus wie frisch vom Feld.

Eine andere Methode den Kohl aufzubewahren ist **milchsau-re Gärung**. In einem Teil der Kisten haben wir das frische Sauerkraut von Bursch aus Waldorf. Dort wird Kraut in großen Chargen angesetzt. Dabei ist es gar nicht so schwer, Sauerkraut **selber herzustellen**. Man benötigt dazu nur ein geeignetes Gefäß (z.B. ein großes Glas oder einen kleinen sauberen Eimer), Salz und ein paar Gewürze. Hier ist eine kleine Anleitung, wie es ganz einfach Zuhause selbst gelingt. So ein großer Weißkohl ergibt schon eine erstaunliche Menge Sauerkraut.

#### Sauerkraut –selbst gemacht

Weißkohl, Salz (ohne Zusatzstoffe), Wacholder, Lorbeer, Kümmel

Weißkohl in ganz feine Streifen schneiden oder hobeln. In einer ausreichend großen Schüssel mit Salz vermengen (20gr/Kilo Weiß-kohl) und ca 10 Minuten ziehen lassen. Danach mit den Händen gut durchkneten bis Saft austritt. Mit den Gewürzen vermischen (pro Kilo Weißkohl 8-10 Wacholderbeeren, 2 Lorbeerblätter, ein gestr. TL Kümmel). In ein großes Glas (einen kleinen Eimer) füllen und gut feststampfen,

so dass Flüssigkeit auf dem Kraut steht. Mit einem Teller und einem Gewicht beschweren, so dass das Kraut immer mit Flüssigkeit bedeckt ist. Das kann ein Stein sein oder eine Dose - in einen Plastik-beutel gewickelt. Wenn die Flüssigkeit nicht ausreicht, kann das Kraut noch mit einer 2%igen Salzlösung aufgefüllt werden.

Der Deckel wird nur lose angedreht, damit Gärgase entweichen können. Wichtig ist es, genug Platz bis zum Rand zu lassen. So läuft nichts über. Sicherheitshalber ein Tablett oder eine Schüssel unterstellen.

Ca eine Woche bei Zimmertemperatur (=18-20°C) stehen lassen. Danach kann das Gefäß in den Keller oder Külschrank gestellt werden und man lässt das Kraut noch mindestens eine Woche weiter reifen. Danach ist es fertig. Ein kräftiger Geruch ist dabei ganz normal. Wenn Sauerkraut entnommen wird sollte das Gefäßinnere sauber gehalten werden. Das Kraut muss immer mit Flüssigkeit bedeckt sein. So hält sich das Kraut über etliche Wochen. Sollten sich Hefen auf der Oberfläche bilden (oder etwas Schimmel) kann man diese einfach abnehmen. Das Biotop innerhalb des Krautes lässt keine Vermehrung solcher Organismen zu.

#### Bunter Wintersalat

Chinakohl, Endiviensalat, ½ Bund Radieschen, 1-2 Möhren, ½ - 1 Avocado in Scheiben geschnitten. **Für das Dressing:** je 2 EL Zitronensaft, 1 EL Senf, 4 EL Orangensaft, Olivenöl, 50g rote Zwiebeln, 60g entsteinte Datteln, Salz + Pfeffer

Endiviensalat in feine Streifen schneiden, Chinakohl grob, Möhren raspeln, Avocado und Radieschen in Scheiben geschnitten dazugeben; alles mischen und in der Soße anrichten.

#### Endiviensalat mit Spaghetti

300g Endiviensalat, 2 Zwiebeln (gerne Schalotten), 50g Speck, 40 g Butter, 2 EL Olivenöl, 1 milde Chilischote, 500g Spaghetti, 4-5 EL süße Sahne, Salz, schw. Pfeffer

Endiviensalat putzen, (halbieren) und in Streifen schneiden. Zwiebeln pellen und würfeln. Speck in kleine Würfel schneiden. In der Zwischenzeit Nudelwasser aufsetzen. Butter mit Öl in einem großen Topf zerlassen. Zwiebeln und Speck zugeben und glasig werden lassen. Chili entkernen und als Ganzes dazugeben. Spaghetti im vorbereiteten gesalzenen Kochwasser garen; nach angegebener Kochzeit in ein Sieb geben, kurz abtropfen lassen und danach zusammen mit dem trocknen gewaschenen Salat zum Gemüse geben. Vorher kann die Chilischote entfernt werden! Dazu Parmesan reichen. Sahne dazugeben, unterrühren, mit Salz + Pfeffer aus der Mühle kräftig abschmecken.

#### Gebackener Blumenkohl aus dem Ofen

1 Blumenkohl, Olivenöl, Knoblauch nach Belieben, Schwarze Oliven, Salz/Pfeffer, etwas Zitrone

Blumenkohl von den äußeren Blättern befreien und die Röschen in walnussgroße Stücke brechen, den Strunk in grobe Würfel schneiden. Blätter (außer den ganz unansehnlichen äußeren) mit Strunk quer in 3-4cm breite Stücke schneiden. Knoblauch geschält oder ungeschält in ganzen Zehen auf Blech geben und eine gute Handvoll schwarzer Oliven. Alles gut salzen und mit satt (!) Olivenöl vermischen. Grill im Ofen vorheizen. Das Blech auf die mittlere Schiene geben. Die Röschen/Blätter sollen maximal in einer Schicht liegen. Garen, bis die Oberfläche sich bräunlich färbt. Die Blätter dürfen braun und knusprig werden. Dann alles wenden/mischen und weitergaren. Am besten behält man den Ofen im Auge. Wenn der Kohl anfängt weich zu werden ist er fertig. Noch mit ein paar Spritzern Zitrone versehen - fertig. Das Ganze kann man auch mit gekochten Penne und Pesto mischen. Dann reicht es für mehr Personen. Am Leckersten ist es aber pur und ohne Beilagen.

#### Kohlcurry aus dem Wok

Weißkohl, 500g Hähnchenbrustfilet, 4 Möhren, 2 kl. Zwiebeln, 2 EL Currypulver, 1 EL gekörnte Brühe, 20 g Ingwer, ½ Bund Zitronengras, 1 Dose Kokosmilch, Sojasoße + Chilipulver

Weißkohl vierteln, den Strunk rausschneiden und in Streifen schneiden, danach den Kohl blanchieren und zur Seite stellen. Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und in dünne Streifen schneiden. Möhren und Zwiebeln in Streifen bzw. in Ringe schneiden. Den Wok erhitzen, wichtig, bitte zuerst ohne Öl. Das Sesamöl erst in den Wok geben, wenn er heiß ist, so erhält man höhere Temperaturen. Zuerst die Zwiebeln anbraten und danach das Fleisch portionsweise. Alle Gewürze zugeben und kurz weiter braten. Jetzt die Möhren und den blanchierten Kohl zugeben, umrühren und kurz kochen lassen. Zum Schluss die Kokosmilch zugeben und gut durchrühren, mit Sojasoße + Chilipulver abschmecken. Sofort servieren und genießen!

#### Sauerkrautsuppe

500g. Sauerkraut, 1 Zwiebel, 1 EL Sojasauce, 1L Gemüsebrühe, 2 Kartoffeln, Pfeffer/Salz

Sauerkraut event. wässern und abtropfen lassen. Zwiebel würfeln und in Butter anrösten, das Sauerkraut hinzufügen andünsten und mit Sojasauce ablöschen. Fleischbrühe (od. Gemüsebrühe) hinzugeben und aufkochen. Kartoffeln schälen, würfeln und dazugeben. Mit Pfeffer + Salz abschmecken. Anmerkung: Speck oder Bratwurst macht die Suppe sicher nicht schlechter (aber das kommt heute auf die Betrachtungsweise an).

**\*\* ABO Gemüse Salat Obst**

von 15.02.2021 bis 21.02.2021

**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 - l	<b>6,50 €/ Tüte</b>
15.....Netz	<b>Kartoffeln, vorw. festk. 12,5kg</b>	Det	<b>22,50 €/ Netz</b>

**Gemüse**

1110.....kg	<b>Auberginen</b>	Spanien - Consejo Regular	<b>6,50 €/ kg</b>
1001.....kg	<b>Avocado Hass</b>	Spanien - Consejo Regl	<b>8,90 €/ kg</b>
386.....kg	<b>Bataten</b>	Spanien - Demeter	<b>4,20 €/ kg</b>
170.....St.	<b>Blumenkohl, St weiß 900gr+</b>	Spani	<b>3,90 €/ 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>4,95 €/ kg</b>
766.....Stück	<b>Cherry-Tomaten, 250gr</b>	Spanien - k	<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 700gr+</b>	Niederl	<b>2,70 €/ St.</b>
1010.....kg	<b>Fenchel</b>	Italien - ICEA	<b>4,50 €/ kg</b>
445.....Bd.	<b>Frühlingszwiebeln, Bund</b>	Spanien -	<b>3,30 €/ Bd.</b>
422.....kg	<b>Gemüsezwiebeln kg</b>	Spanien - kontr	<b>2,99 €/ kg</b>
911.....St.	<b>Gurke Schlangen</b>	Spanien - Consejo f	<b>2,90 €/ 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>	Spanien - kontr. Bio-An	<b>1,95 €/ St.</b>
540.....Stück	<b>Kresse Schale</b>	Deutschland - EG-Kont	<b>0,85 €/ Stück</b>
1222.....St.	<b>Kürbis, Butternut St ca 800gr+</b>	Nie	<b>3,10 €/ St.</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>
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</b>	Deutschland - Biolan	<b>3,20 €/ kg</b>
622.....kg	<b>Paprika gelb</b>	Spanien - kontr. Bio-Anbau	<b>8,90 €/ kg</b>
633.....kg	<b>Paprika grün</b>	Spanien - kontr. Bio-Anba	<b>7,90 €/ kg</b>
611.....kg	<b>Paprika rot</b>	Spanien - Consejo Regular	<b>7,90 €/ 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>4,50 €/ kg</b>
677.....kg	<b>Peperoni rot oder grün Kilo</b>	Spani	<b>14,50 €/ kg</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</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>	Spanien - kontr. Bio-Anbau	<b>5,99 €/ kg</b>
245.....kg	<b>Postelein</b>	regional eig. Anbau - Bioland	<b>18,50 €/ kg</b>
278.....kg	<b>Radicchio, kg</b>	Italien - kontr. Bio-Anbau	<b>5,90 €/ kg</b>
377.....Bd.	<b>Radieschen</b>	Italien - kontr. Bio-Anbau	<b>1,90 €/ Bd.</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>
344.....Stück	<b>Rote Bete Vakuum 500gr</b>	Niederlan	<b>2,70 €/ Stück</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>
201.....St.	<b>Salat 1</b>	Frankreich - kontr. Bio-Anbau	<b>2,50 €/ St.</b>
211.....Stück	<b>Salat Endivie</b>	Italien - ICEA	<b>3,60 €/ Stück</b>
195.....Stück	<b>SAUERKRAUT lose 500gr Pck</b>	Deut	<b>4,95 €/ Pck</b>
388.....kg	<b>Schwarzwurzeln</b>	Niederlande - kontr.	<b>5,50 €/ kg</b>
331.....Stück	<b>Sellerie, Stück ca 900gr</b>	Deutschland	<b>3,70 €/ Stück</b>
188.....Stk	<b>Spitzkohl, Stück</b>	Spanien - kontr. Bio-/	<b>3,80 €/ Stk</b>
335.....St.	<b>Staudensellerie Stück 350gr+</b>	Itali	<b>2,70 €/ St.</b>
1150.....Schale	<b>Suppengemüse</b>	regional eig. Anbau -	<b>3,50 €/ Schale</b>
711.....kg	<b>Tomaten</b>	Spanien - kontr. Bio-Anbau	<b>3,90 €/ kg</b>

**Obst**

384.....kg	<b>Topinambur</b>	Niederlande - kontr. Bio-A	<b>5,30 €/ kg</b>
133.....St.	<b>Weißkohl, St</b>	regional - Bioland	<b>2,70 €/ St.</b>
155.....St.	<b>Wirsing, Stück ca 600gr+</b>	regional - l	<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 - Consejo Regul	<b>4,70 €/ kg</b>
400.....kg	<b>Zwiebeln</b>	Deutschland - Naturland	<b>2,60 €/ kg</b>
411.....kg	<b>Zwiebeln, rot</b>	Niederlande - kontr. Bio-	<b>3,70 €/ kg</b>
1966.....Stück	<b>Ananas, Stück</b>	Elfenbeinküste - kontr. f	<b>2,90 €/ Stück</b>
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 - kontr.	<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>3,70 €/ kg</b>
1633.....kg	<b>Clementinen</b>	Marokko - kontr. Bio-Anb:	<b>5,90 €/ 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>	Spanien - kontr. Bio-Ant	<b>4,40 €/ kg</b>
1922.....kg	<b>Kiwi, Kilo</b>	Italien - ICEA	<b>5,20 €/ kg</b>
1630.....kg	<b>Kumquat</b>	Spanien - kontr. Bio-Anbau	<b>12,50 €/ kg</b>
1645.....kg	<b>Limetten</b>	Dominikanische Republik - EG	<b>9,90 €/ kg</b>
1944.....Stück	<b>Mango, Stück</b>	Peru - BCS	<b>1,99 €/ Stück</b>
1600.....kg	<b>Orangen (Washington)</b>	Italien - ICEA	<b>3,50 €/ kg</b>
1611.....kg	<b>Orangen, Tarocco</b>	Italien - kontr. Bio-f	<b>3,30 €/ kg</b>
1622.....Tüte	<b>Saftorangen, Beutel 3kg</b>	Italien - kontr.	<b>5,60 €/ Tüte</b>
1623.....kg	<b>Saftorangen, Kilo</b>	Italien - kontr. Bio-A	<b>1,99 €/ 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>4,20 €/ kg</b>

**Würzmittel, Öle & Fertiggerichte**

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