

Unser Fenster zum Hof - KW 08/21

Eine schöne Nachricht: Das Obst- und Gemüseangebot unseres Hofladens wurde bei der Lesenumfrage von "Schrot&Korn" mit der Silbermedaille ausgezeichnet. Das freut uns und besonders die Kollegen im Hofladen die sich jeden Tag viel Mühe mit der Präsentation unseres Angebotes machen. Übrigens: Der Foodtruck des Locura Kollektivs aus Köln ist jetzt immer regelmäßig samstags zu Gast vor unserem Hofladen.

Ungewöhnlich und nur selten in unserer Preisliste ist die **Cicoria Catalogna** auch Puntarelle genannt. Wie ihre hiesigen bitteren Verwandten Chicoree, Endivie und Radicchio ist sie ein Abkömmling der Gemeinen Wegwarte. Cicoria sieht aus, wie ein monstös gewachsener Löwenzahn und eignet sich sowohl zum **Kochen und Braten** als auch für **Salat**. In Mittelitalien gehört Sie fest zum Winterspeiseplan. In unseren Breiten eher selten verbreitet kann sie, wegen fehlender Winterhärte nur im Sommer angebaut werden.

Unser **Shop** ist gelegentlich **überlastet**. Sie haben das vielleicht schon gemerkt. Bestellungen lassen sich dann nicht absenden. Die Seite Oekobox-Online, betrieben von Bob Schulze, arbeitet mit unserer Software zusammen, die bundesweit von etlichen Bio-Lieferbetrieben eingesetzt wird. Ein **Effekt** des **Lockdowns** ist, dass viel mehr Daheim gekocht wird. Jede Woche hat die Seite gut **100.000 Bestellungen** zu verarbeiten und manchmal gehen dabei die Server in die Knie. Die Bestellungen verteilen sich nämlich nicht gleichmäßig über die Woche. Häufig werden die **Abendstunden** von unseren Kunden genutzt - bevorzugt am Sonntag und wenn es zuviel wird, kommt eine Fehlermeldung.

Unsere **Empfehlung**: Geben Sie Ihre Bestellung möglichst **frühzeitig** auf. Wenn es dann mal nicht funktioniert, bleibt ja noch Zeit, es später noch einmal zu versuchen. Vor allem Kunden, die montags oder dienstags beliefert werden, erspart es den Frust, nicht das zu bekommen, was sie eigentlich haben wollten. Für sie gilt: der **Bestellschluss** ist **Montag** früh um **sieben Uhr**. Sollten Sie zu den wenigen Unglücklichen gehören, denen der Shop partout nicht gewogen ist (bei den allermeisten klappt es ja), schicken Sie uns bis dahin eine **Nachricht** mit Änderungswünschen also: "Artikel A, B und C will ich nicht, aber dafür C,D, E und F". Je konkreter desto besser. Das können Sie per Mail machen uns aber auch gerne eine Nachricht auf dem AB hinterlassen. Nachrichten des Inhalts: "Der Shop funktioniert nicht." frustrieren unsere Bürokollegen, weil sie dann nicht wissen, was Sie machen sollen.

Und auf alle Fälle: **Absenden nicht vergessen**. Erst wenn Sie eine Bestätigungsmail vom Shop erhalten haben, können Sie sicher sein, dass Ihre Bestellung bei uns eingegangen ist.

Catalogna-Tipp:

Die größeren, äußeren Blätter nicht wegwerfen, sondern zum Beispiel für ein einfaches Pasta-Gericht verwenden: In 4 cm lange Stücke schneiden, in Salzwasser 10 Min. kochen, abgießen und dann mit etwas Knoblauch, Olivenöl, Salz und Pfeffer kurz fertig dünsten und unter die Pasta mischen und mit Käse bestreuen.

Aus 1 mach 3

Puntarelle alla romana : die inneren Dolden /Stiele blanchiert, gedünstet : erst blanchiert in Salzwasser, gekühlt, in Butter mit etwas Knoblauch geschwenkt, und mit geschroteten Pfeffer, Olivenöl, ganzen Sardellen separat serviert.

Catalogna alla romana : Einen würzigen rohen Salat aus den Stielen ohne das Grün : mit einem Dressing aus Sardellen, Zitrone, Pfeffer, Peccorino

Pasta di Catalogna: Strozapretti oder Penne mit den zarten und zuvor blanchierten Spitzen in Butter mit Knoblauch und Sardelle angeschwenkt. Eine sanfte Zubereitung.

Pfannengemüse mit Puntarelle

1-2 Köpfe Puntarelle, 3 Karotten, 1 rote Paprika, 2 Knoblauchzehen, Olivenöl, Salz und Pfeffer, Parmesan

Puntarelle sehr grob schneiden, Karotten in Scheiben und Paprika in mundgerechte Stücke schneiden. Knoblauch dünn hobeln und Parmesan grob raspeln. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und zuerst die Karotten anbraten. Puntarelle, Paprika und Knoblauch dazugeben und ebenfalls mit anbraten. Das Gemüse soll Farbe bekommen, aber auch noch gut Biss haben. Vom Herd nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen. Vor dem Servieren mit Parmesan bestreuen.

Küchenmeister Salat I

¼ Rotkohl, ¼ Weißkohl, 3 Möhren, 1kl Knolle Sellerie, 1 kleiner Kopfsalat, 4 Tomaten, 9 EL Öl, 1 EL Zitronensaft, 3 EL Essig, 1 EL Kapern, 1 Zwiebel, 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer

Rot- und Weißkohl in sehr feine Streifen schneiden. Möhren und Sellerie schälen und sehr fein reiben. Tomaten in kleine Stücke schneiden. Kopfsalat waschen und zerpflücken (kleine Stücke). Für die Marinade die Zwiebel reiben oder fein hacken. Öl in eine Schüssel geben, tropfenweise den Essig einrühren, bis eine trübe, leicht cremige Masse entsteht. Zwiebel, Kapern, Salz, Pfeffer, Zucker unterrühren. Alle Zutaten „rundherum“ in einer Schüssel geben (die Tomaten und den Kopfsalat obenauf), dann das Dressing drüber geben. Vor dem Essen vermischen.

Überbackene Sellerierösti

250 g Kartoffeln, 250 g Knollensellerie, 2 EL Bratfett, 2 EL Butter (oder Olivenöl), 125 g Raclettekäse (oder anderen)

Kartoffeln und Sellerie waschen, schälen, grob reiben, mischen und leicht salzen. Bratfett erhitzen. Kartoffel-Sellerie-Mischung hineingeben. Unter gelegentlichem Wenden goldbraun braten, dabei nach und nach noch Butter dazugeben. Käse in Scheiben schneiden. Auf die fertigen Sellerierösti legen und bei 180 Grad 5 Minuten überbacken.

Kartoffelpüree mit Sellerie

Ein Kilo geschälte Kartoffeln, ca 500 gr geschälte Sellerie, ein Paket Butter, Salz, Pfeffer, Muskat

Sellerie grob würfeln und in Salzwasser aufsetzen. Nach ca 5-10 Minuten die ebenfalls grob gewürfelte Kartoffeln hinzugeben und noch 22 Minuten mit Deckel weichkochen. Das Kochwasser bis auf einen kleinen Rest abgießen und auffangen. Mit einem Stampfer gut zerkleinern. Butter in Würfel mit einem stabilen Schneebesen nach und nach unterschlagen. Ein bis zwei Minuten weiterschlagen, bis das Püree eine fluffige Konsistenz hat (wenn es zu fest ist, etwas von dem Kochwasser zugeben). Würzen mit frischer Muskatnuss und Pfeffer aus der Mühle. Evtl nachsalzen. Das Rezept funktioniert auch mit Möhren, Steckrübe, Petersilienwurzeln oder Pastinaken statt Sellerie und schmeckt wahnsinnig gut mit:

Gebratene Schwarzwurzeln

500g Schwarzwurzeln, 30g Butter, Salz, Pfeffer

Schwarzwurzeln schälen und schräg in ca. 3cm Stücke schneiden, in Wasser mit Zitronensaft oder Essig legen, dann abtropfen lassen und in der Butter gar braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, falls vorhanden mit Petersilie oder Schnittlauch bestreuen.

Schwarzwurzelsuppe

1 kg Schwarzwurzeln, 0,75 l Gemüsebrühe, 100 ml Weißwein, 1 P. Muskatnuss; Pfeffer, 100g Sahne, 2 Eigelb, 2 EL gehackte Petersilie

Schwarzwurzeln unter fließendem Wasser sauber bürsten, schälen in kleine Stücke schneiden und in Gemüsebrühe mit Wein zum Kochen bringen. Bei mittlerer Hitze zugedeckt etwa 30 Minuten kochen. Nach der Garzeit einige Stücke aus der Suppe nehmen, den Rest zusammen mit der Brühe pürieren. Wer die Fasern nicht mag, kann die Suppe durch ein Sieb passieren. Nochmals aufkochen lassen und mit Muskat, Pfeffer würzen. Die Hitze dann reduzieren. Sahne mit Eigelb verquirlen und in die nicht mehr kochende Suppe einrühren. Schwarzwurzelstücke hineingeben, mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

Info: Schwarzwurzeln

Wenn Schwarzwurzeln der Luft ausgesetzt sind, verfärben Sie sich. Darum sollten Sie sie nach dem Schälen in Essigwasser legen. IMMER GUMMIHANDSCHUHE ANZIEHEN - Der Pflanzensaft klebt wirklich schlimm

**** ABO Gemüse Salat Obst**

von 22.02.2021 bis 28.02.2021

Kartoffel

11.....Tüte	Kartoffeln, festk._1,5kg	Deutschland	3,20 €/ Tüte
12.....Tüte	Kartoffeln, festk._2,5kg	Deutschland	5,20 €/ Tüte
22.....Tüte	Kartoffeln, mehlig 2,5 kg	regional - I	6,50 €/ Tüte
15.....Netz	Kartoffeln, vorw. festk.12,5kg	Deu	22,50 €/Netz

Gemüse

1110.....kg	Auberginen	Spanien - Consejo Regular	5,50 €/ kg
1001.....kg	Avocado Hass	Spanien - kontr. Bio-Ant	8,30 €/ kg
386.....kg	Bataten	Spanien - Consejo Regulador de	4,50 €/ kg
170.....St.	Blumenkohl, St weiß 900gr+	Italien	4,50 €/ St.
688.....kg	Bratpaprika	Spanien - kontr. Bio-Anbau	11,90 €/ kg
100.....kg	Brokkoli	Spanien - kontr. Bio-Anbau	4,95 €/ kg
766.....Stück	Cherry-Tomaten, 250gr	Spanien - k	1,99 €/Stück
255.....kg	Chicoree	Niederlande - kontr. Bio-Anbau	8,90 €/ kg
122.....St.	Chinakohl, Stück ca 700gr+	Niederl	2,70 €/St. Nied
281.....kg	Cicoria Catalogna	Italien - kontr. Bio-A	5,50 €/ kg
1010.....kg	Fenchel	Italien - ICEA	4,50 €/ kg
445.....Bd.	Frühlingszwiebeln, Bund	Spanien -	3,30 €/Bd.u
422.....kg	Gemüsezwiebeln kg	Spanien - kontr	2,99 €/kg
911.....St.	Gurke Schlangen	Spanien - Consejo f	2,95 €/St.
590.....kg	Ingwer	Peru - kontr. Bio-Anbau	9,90 €/ kg
456.....kg	Knoblauch-KNOLLE	Spanien - kontr. E	9,90 €/ kg
110.....St.	Kohlrabi Stück	Spanien - kontr. Bio-An	1,70 €/ St.
540.....Stück	Kresse Schale	Deutschland - EG-Kont	0,85 €/ Stück
1222.....St.	Kürbis, Butternut St ca 800gr+	Spa	3,10 €/St. Ant
591.....kg	Kurkuma frisch	Peru - kontr. Bio-Anbau	12,90 €/ kg
844.....kg	Mangold, bunt	Italien - kontr. Bio-Anbau	5,90 €/ kg
833.....kg	Mangold, grün	Italien - kontr. Bio-Anbau	4,90 €/ kg
300.....kg	Möhren	Belgien - kontr. Bio-Anbau	2,99 €/ kg
303.....kg	Möhren Purple	Deutschland - Bioland	3,50 €/ kg
302.....kg	Möhren regional	Deutschland - Biolan	3,20 €/ kg
622.....kg	Paprika gelb	Spanien - kontr. Bio-Anbau	9,50 €/ kg
633.....kg	Paprika grün	Spanien - kontr. Bio-Anbau	7,90 €/ kg
611.....kg	Paprika rot	Spanien - Consejo Regulad	7,90 €/ kg
612.....kg	Paprika spitz, rot	Spanien - Consejo F	7,90 €/kg
380.....kg	Pastinaken	Deutschland - Bioland	3,90 €/ kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo	Spanien	14,50 €/kg Anbau
500.....Bund	Petersilie, Bund	Frankreich - ICEA	1,99 €/ Bund
382.....kg	Petersilienwurzel, kg	Niederlande -	6,50 €/kg u
966.....kg	Pilze Austernpilze, Kilo	Deutschland	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	Deutschland	12,50 €/kg
440.....kg	Porree, Kilo	Deutschland - Bioland	4,95 €/ kg
245.....kg	Postelein	regional eig. Anbau - Bioland	17,50 €/ kg
278.....kg	Radicchio, kg	Italien - kontr. Bio-Anbau	5,90 €/ kg
371.....kg	Rettich schwarz	regional eig. Anbau -	3,20 €/ kg
541.....Stück	Rettichkresse, rot	Deutschland - EG-	1,30 €/ Stück
344.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr	Niederlan	2,70 €/Stück u
340.....kg	Rote Bete, Kilo	regional - Bioland	2,70 €/ kg
144.....St.	Rotkohl Stück	regional - Bioland	2,70 €/ St.
201.....St.	Salat 1	Frankreich - kontr. Bio-Anbau	2,30 €/ St.
211.....Stück	Salat Endivie	Italien - kontr. Bio-Anbau	4,20 €/ Stück
195.....Stück	SAUERKRAUT lose 500gr Pck	Deut	4,95 €/kg ter
388.....kg	Schwarzwurzeln	Niederlande - kontr.	4,70 €/ kg
330.....kg	Sellerie, kg	Niederlande - kontr. Bio-Anl	3,30 €/ kg
188.....Stk	Spitzkohl, Stück	Spanien - kontr. Bio-/	3,80 €/ Stk
335.....St.	Staudensellerie Stück 350gr+	Spa	2,70 €/ St.-Anbau
1150.....Schale	Suppengemüse	diverse Länder - kont	3,50 €/Schale
711.....kg	Tomaten	Spanien - Consejo Regulador c	4,40 €/ kg

384.....kg	Topinambur	Niederlande - kontr. Bio-A	5,30 €/ kg
133.....St.	Weißkohl, St	regional - Bioland	2,70 €/ St.
155.....St.	Wirsing, Stück ca 500gr+	Frankreich	4,50 €/ -St. Bau
592.....Stück	Zitronengras	Marokko - kontr. Bio-Anb.	2,80 €/ Stück
1200.....kg	Zucchini, Kilo	Spanien - kontr. Bio-Anb	3,90 €/ kg
400.....kg	Zwiebeln	Deutschland - Naturland	2,60 €/ kg
411.....kg	Zwiebeln, rot	Niederlande - kontr. Bio-	3,30 €/ kg

Obst

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	5,60 €/kg
1625.....kg	Bitter-Orangen	Spanien - kontr. Bio-Ar	4,40 €/ kg
1620.....kg	Blutorangen Moro, kg	Italien - ICEA	3,50 €/ kg
1633.....kg	Clementinen	Marokko - kontr. Bio-Anb	4,95 €/ kg
1980.....Stück	Datteln, 250gr	Tunesien - Demeter	3,60 €/ Stück
1955.....Stück	Granatapfel, St	Türkei - kontr. Bio-Anb	2,30 €/ Stück
1640.....kg	Grapefruit, kg	Spanien - kontr. Bio-Ant	4,40 €/ kg
1922.....kg	Kiwi, Kilo	Italien - ICEA	4,95 €/ kg
1630.....kg	Kumquat	Spanien - kontr. Bio-Anbau	12,50 €/ kg
1645.....kg	Limetten	Dominikanische Republik - EG	9,90 €/ kg
1944.....Stück	Mango, Stück	Peru - BCS	1,99 €/ Stück
1600.....kg	Orangen (Washington)	Italien - ICEA	3,50 €/ kg
1611.....kg	Orangen, Tarocco	Italien - kontr. Bio-/	3,30 €/ kg
1622.....Tüte	Saftorangen, Beutel 3kg	Italien - ICEA	6,99 €/ Tüte
1623.....kg	Saftorangen, Kilo	Italien - ICEA	2,60 €/ kg
1866.....kg	Walnüsse, frisch	Frankreich - kontr. B	12,90 €/ kg
1644.....kg	Zitronen	Spanien - kontr. Bio-Anbau	4,20 €/ 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