

Das Fenster zum Hof - KW 26/21

In den letzten Wochen gab es für die **Gärtner** viel Grund zur Klage. Das Wetter war einfach nicht perfekt (das ist es nie) und die Pflänzchen im Beet mickerten vor sich hin. Inzwischen ist das alles **vergessen** und die Natur hat den Rückstand rapide **aufgeholt**. Plötzlich gibt es so reichliche **Ernte**, dass wir gar nicht wissen, wohin damit. Deswegen gibt es für die meisten Abonnenten auch noch einmal **Kohlrabi**. Schon wieder?

Neu auf unserer Homepage ist ein **Blog**. Dort veröffentlichten wir Aktuelles vom Hof. Zum Start haben wir in der Rubrik "Rezepte" noch ein paar gelingsichere Rezepte für Kohlrabi hinterlegt. Übrigens auch für die **Blätter**, die man beileibe nicht wegwerfen muss. Die lassen sich geschickt so ins Menü einbauen, dass die Familie nicht merkt, dass gerade der Kompost auf dem Tisch steht und die Kaninchen hungern müssen.

Bitte nutzen Sie auch das **Grün** von **Fenchel** und **Rote Bete**. Es ist viel zu schade für den Kompost. Jetzt ist es besonders zart und wir bauen Verwendung dafür auch immer in unsere **Rezepte** ein.

Zarten **Sommerwirsing** gibt es reichlich. Ein paar weiße **Kohlfiegen** werden sich darin breitgemacht haben. Das ist ganz normal und im Bioanbau nicht zu vermeiden - konventionellen Kollegen spritzen dagegen. Die Fliegen kann man gut **abwaschen** und zur Not eine weiche Bürste benutzen. Die Tierchen unbedenklich und interessieren sich für nichts anderes in der Küche. Viele fliegen auch schon davon, wenn man das Gemüse draußen vor der Tür **gründlich schüttelt**.

In den **Sommerferien**, haben wir weniger Kunden. Um unsere Fahrzeuge gut **auszulasten**, legen wir Touren zusammen. Dadurch können sich, die gewohnten **Lieferzeiten** deutlich **ändern**. Dann kommt die Kiste erst am Nachmittag, statt wie sonst am Vormittag oder umgekehrt. Ein sicherer Abstellhinweis ist wichtig, der unabhängig davon funktioniert, ob Sie Daheim sind. Wir freuen uns, wenn wir die **leere Kiste** der letzten Lieferung schon am vereinbarten Abstellort vorfinden

Jetzt ist es häufig **heiß**. Für manche Produkte zu heiß. Sie leiden in **Sonne** und schwülwarmer Luft. Gut, wenn wir die Kisten im kühlen **Keller** oder dem **Treppenhaus** abstellen. Auch wenn unsere Fahrzeuge gekühlt sind - das hält außerhalb des Hauses nicht lange vor. Abhilfe: Sie legen dem Fahrer ein großes, **feuchtes** oder nasses **Handtuch** bereit (am Besten in einer Tüte). Wir decken Ihre Lieferung damit dem Tuch ab. Durch Verdunstungskälte und Feuchtigkeit bleiben die Waren länger frisch. Alternativ bieten wir im Shop **Thermohauben** an. Die Hauben aus verstärkter, silberner Luftpolsterfolie passen genau über unsere Lieferkisten, reflektieren die Hitze und halten Empfindliches länger frisch.

Kartoffelsalat mit Brokkoli und Tomate

5 mittelgroße Kartoffeln, 500gr Brokkoli, eine Handvoll Cherrytomaten, 2-3St Bundzwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 3EL Weißweinessig, 4EL Olivenöl, 1 EL Scharfer Senf, Salz und Pfeffer, 1/2 Zitrone

Brokkoli in kleine Röschen rufen oder schneiden (den Stiel nicht vergessen - einfach schälen und in Stücke schneiden) Wasser aufsetzen und gut salzen. Brokkolistücke im kochenden Wasser max. 2 Minuten blanchieren, mit einer Schaumkelle herausnehmen und auch einem Teller ausgebreitet auskühlen lassen. Im gleichen Wasser die Kartoffeln ca 22 Minuten kochen (ältere Kartoffeln brauchen etwas länger als neue) - dann abschrecken. Aus Essig, Öl, Salz, Pfeffer, Senf und Knoblauch eine Vinaigrette rühren, die übertrieben salzig und sauer schmecken darf (Pelkartoffeln nehmen beim Kochen praktisch kein Salz auf). Die noch warmen Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Diese noch warm mit der Vinaigrette, geviertelten Tomaten, gehackter Petersilie sowie geschnittenen Bundzwiebeln mischen. Eine Viertelstunde ziehen lassen (mindestens) dann evtl noch mit Zitronensaft und Salz, aber sicher mit Pfeffer abschmecken.

Kartoffelgratin mit Brokkoli und Tomate

Zutaten wie vor (abgesehen von Essig, Senf Zitrone und Öl) - dafür ein Becher Creme Fraiche und ca 100 gr Reibekäse.

Mit den gleichen Zutaten (Mengen) lässt sich ein Gratin herstellen. Alles genauso vorbereiten und mit Creme Fraiche und der Hälfte des Käses vorsichtig vermengen (dabei Salz und Pfeffer nicht vergessen). Mit dem restlichen Käse sowie etwas Paniermehl bestreuen und ca 25-30 Min im vorgeheizten Ofen bei 180°C überbacken.

Kohlrabi- Kartoffelgemüse mit Blätterslaw

2-3 Kohlrabi, 6 mittlere Kartoffeln, 1 kleine Zwiebel, Mayo-ran (frisch oder getrocknet), Salz, Pfeffer, Muskat, Butter, Joghurt, Öl, Essig, 2 St Bundzwiebeln, 1 kl Apfel

Kohlrabi schälen (Blätter vorher an Seite legen) und in 1cm Stifte schneiden, genauso mit den Kartoffeln verfahren. In einem weiten flachen Topf die Gemüse- und Kartoffelpommes sowie die in Spalten geschnittene Zwiebel in Butter unter wenden 5 Minuten anbraten. Salzen, mit Majoran und Muskat würzen und mit ca 200ml Wasser und einem EL Essig angießen (es geht auch Milch oder Sahne). Zugedeckt bei milder Hitze noch ca 10 Minuten fertiggaren. In der Zwischenzeit Kohlblätter, Bundzwiebeln und den Apfel in feine Streifen schneiden. Aus Joghurt, wenig Essig und Öl eine Sauce anrühren und mit den Salatstreifen mischen. Mit Salz abschmecken und mit dem Kohlrabigemüse servieren.

Wirsingsuppe mit Rote Bete (Quasi-Borschtsch)

1/2-1 Wirsing, 3-4 Kartoffeln, 1Bd Rote Bete (Blätter und Stiele an Seite legen), 2 Zwiebeln, 2 St Knoblauch, 1/2 Bd Dill, 1 Möhre, 1/2 Becher Sauerrahm, Salz, Pfeffer

Wirsing halbieren und den Strunk herausschneiden. Die Hälften in ca 2 Euro große Stücke schneiden. Kartoffeln schälen, halbieren oder vierteln und in 3mm Scheiben schneiden. Genauso mit der Roten Bete und der Möhre verfahren. Zwiebeln und Knoblauch kleinschneiden. Alles zusammen in einen Topf geben und mit Wasser bedecken. Salzen und in ca 25 Minuten gar kochen. Rote Bete Blätter und Stiele grob hacken und in einer Pfanne mit Öl ca 3 Minuten anbraten und zu Suppe geben. Suppe mit Pfeffer (Salz) und ein ganz klein wenig Essig nachwürzen und Sauerrahm mit gehacktem Dill vermischt darübergaben.

Rote Bete in Joghurt

1Bd Rote Bete (Blätter und Stiele an Seite legen), 1 Knoblauchzehe, 1EL Olivenöl, 300gr Joghurt, Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, etwas Chilipulver

Rote Bete in einem kleinen Topf zugedeckt ca 35 Minuten garkochen. Abschrecken und die Schale unter fließendem Wasser entfernen. In ca 1 cm Würfel schneiden. Die Blätter von den Stielen zupfen und die Stiele in ca 1cm Stücke schneiden. Beides zusammen in einer Pfanne 3-4 Minuten in Olivenöl mit einem halben Teelöffel Kreuzkümmel und dem gehackten Knoblauch braten. Joghurt glattrühren und mit den Rote Beete Würfeln sowie den gebratenen Blättern mischen. Mit Salz, Chilipulver und Pfeffer nach Geschmack würzen und mindestens ein halbe Stunde ziehen lassen.

Gebratener Wirsing

1/2 Wirsing, eine Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, Olivenöl, drei Tomaten, 1 EL Tomatenmark, evtl 1 Chilischote, Salz, Zucker, Pfeffer

Wirsing halbieren und den Strunk herausschneiden. Die Hälften in ca 1-2cm Streifen schneiden. Zwiebel in Streifen schneiden und Tomaten achteln. Wirsing mit Zwiebeln und gehacktem Knoblauch (und Chili) in Olivenöl in einer großen Pfanne kräftig anbraten. Salzen. Dabei darf er sogar etwas braun werden. Tomaten und das Tomatenmark hinzufügen untermischen und alles noch ein paar Minuten durchschmoren. Bei Bedarf mit etwas Wasser oder Weißwein angießen. Mit etwas Zucker (dann schmeckt es "tomatiger") und Pfeffer würzen. Dazu passt Brot oder Reis. Mann kann das Gemüse aber auch mit frisch gekochter Pasta mischen und Pecorino darübergaben.

Alle Rezeptblätter des vergangenen Jahres finden Sie auf unserer Homepage unter: Infos > Wochenrezepte und Infos

**** ABO Gemüse Salat Obst**

von 28.06.2021 bis 04.07.2021

Kartoffel

11.....Tüte	Kartoffeln, festk._1,5kg	Deutschland	3,20 €/ Tüte
12.....Tüte	Kartoffeln, festk._2,5kg	Deutschland	5,20 €/ Tüte

Gemüse

1110.....kg	Auberginen	Spanien - IA	4,50 €/ kg
1001.....kg	Avocado Hass	Peru - IA	7,50 €/ kg
170.....St.	Blumenkohl, St weiß 700gr+	Deuts	4,50 €/ St.
524.....Bund	Bohnenkraut, Bund	regional eig. Anb.	2,25 €/ Bund
688.....kg	Bratpaprika	Spanien - IA	11,90 €/ kg
100.....kg	Brokkoli	regional eig. Anbau - DB	6,10 €/ kg
1311.....kg	Buschbohnen	Spanien - IA	7,90 €/ kg
766.....Stück	Cherry-Tomaten, 250gr	Spanien - C	2,25 €/ Stück
255.....kg	Chicoree	Niederlande - IA	8,50 €/ kg
122.....St.	Chinakohl, Stück	Niederlande - HD	3,30 €/ St.
501.....Bund	Dill, Bd	Deutschland - DD	2,20 €/ Bund
1010.....kg	Fenchel	Deutschland - DB	6,50 €/ kg
1011.....Stück	Fenchel Stück mit Grün	regional eig	1,60 €/Stück
445.....Bd.	Frühlingszwiebeln, Bund	regional e	2,60 €/Bd.
911.....St.	Gurke Schlangen	Niederlande - IA	2,50 €/ St.
590.....kg	Ingwer	Peru - IA	10,90 €/ kg
456.....kg	Knoblauch-KNOLLE	Spanien - IA	12,50 €/ kg
110.....St.	Kohlrabi Stück	regional eig. Anbau - DI	2,00 €/ St.
588.....Bund	Kräuterbund mediterran	regional e	2,80 €/Bund
540.....Stück	Kresse Schale	Deutschland - EG	0,90 €/ Stück
591.....kg	Kurkuma frisch	Costa Rica - IA	12,90 €/ kg
922.....kg	Landgurke	Spanien - IA	4,40 €/ kg
833.....kg	Mangold, grün	regional eig. Anbau - DI	4,90 €/ kg
300.....kg	Möhren	Italien - IA	2,99 €/ kg
166.....St.	Pak Choi, Stück 250gr+	Niederlande	2,50 €/ St.
622.....kg	Paprika gelb II. Wahl	Niederlande - IA	4,50 €/ kg
633.....kg	Paprika grün II. Wahl	Niederlande - IA	4,50 €/ kg
611.....kg	Paprika rot II. Wahl	Niederlande - IA	4,50 €/ kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo	Spanien	13,90 €/ kg
500.....Bund	Petersilie, Bund	regional eig. Anbau -	2,00 €/ Bund
505.....Bund	Pfefferminze, Bund	Deutschland - DI	2,20 €/ Bund
966.....kg	Pilze Austernpilze, Kilo	Deutschland	14,50 €/ kg
988.....kg	Pilze Kräuterseitling	Deutschland - L	26,50 €/ kg
977.....kg	Pilze Shiitake	Deutschland - DB	26,50 €/ kg
955.....kg	Pilze Steinchampignons	Deutschland	11,90 €/ kg
440.....kg	Porree, Kilo	Niederlande - IA	6,90 €/ kg
377.....Bd.	Radieschen	Deutschland - DB	2,70 €/ Bd.
541.....Stück	Rettichkresse, rot	Deutschland - EG	1,30 €/ Stück
1100.....kg	Rhabarber	Niederlande - IA	5,99 €/ kg
533.....Bund	Rosmarin, Bund	regional eig. Anbau -	2,25 €/ Bund
344.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr	Niederland	2,70 €/ Stück
341.....Bund	Rote Bete, Bund	regional eig. Anbau -	2,70 €/ Bund
340.....kg	Rote Bete, Kilo	regional eig. Anbau - DI	4,50 €/ kg
201.....St.	Salat 1	regional eig. Anbau - DB	2,30 €/ St.
521.....Bund	Salbei, Bund	regional eig. Anbau - DB	2,25 €/ Bund
550.....Bund	Schnittlauch	regional eig. Anbau - DB	1,90 €/ Bund
188.....Stk	Spitzkohl, Stück Neue Ernte	regior	3,00 €/Stk)B
335.....St.	Staudensellerie Stück 300gr+	Deu	2,90 €/St.
711.....kg	Tomaten	Niederlande - IA	4,30 €/ kg
133.....St.	Weißkohl, St Neue Ernte	Niederland	3,90 €/ St.
155.....St.	Wirsing, Stück ca 900gr+	regional ei	3,70 €/St.
526.....Bund	Ysop, Bund	regional eig. Anbau - DB	2,25 €/ Bund
1200.....kg	Zucchini, Kilo	regional eig. Anbau - DB	3,70 €/ kg
400.....kg	Zwiebeln	Spanien - CRAE	3,90 €/ kg

Obst

1500.....kg	Äpfel 1, diverse Sorten	Deutschland	5,20 €/ kg
1501.....kg	Äpfel 2, diverse Sorten	Deutschland	5,20 €/ kg
1660.....kg	Aprikosen, Kilo	Frankreich - i.a.	7,90 €/ kg
1911.....kg	Bananen, Kilo	Dominikanische Republik	3,30 €/ kg
1577.....kg	Birnen, div. Sorten	Argentinien - i.a.	5,50 €/ kg
1980.....Stück	Datteln, 250gr	Tunesien - DD	3,60 €/ Stück
1640.....kg	Grapefruit, kg	Spanien - IA	3,90 €/ kg
1944.....Stück	Mango, Stück	Burkina Faso - IA	2,50 €/ Stück
1790.....Stück	Melone Canari 700gr+	Spanien - IA	4,30 €/ Stück
1770.....Stück	Melone Piel de Sapo, Stück	Spanien	3,75 €/ Stück
1750.....Stück	Melone Wassermelone, Stück	Sp	3,30 €/Stück
1655.....kg	Nektarinen	Italien - ICEA	6,60 €/ kg
1600.....kg	Orangen	Italien - ICEA	3,95 €/ kg
1650.....kg	Pfirsiche, Kilo	Italien - IA	5,30 €/ kg
1677.....kg	Pflaumen rot oder gelb, Kilo	Spanien	6,50 €/ kg
1651.....kg	Platt-Pfirsiche - Paraguayos	Spanien	7,90 €/ kg
1711.....kg	Trauben blau	Italien - IA	6,30 €/ kg
1722.....kg	Trauben weiß	Italien - ICEA	7,90 €/ kg
1866.....kg	Walnüsse, frisch	Frankreich - IA	14,50 €/ kg
1644.....kg	Zitronen	Italien - DD	4,95 €/ kg

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

11852.....Stück	Apfel-Rotkohl servierfertig	Deutschland	2,60 €/ Stück
11850.....Stück	Sauerkraut servierfertig 500gr	Deutschland	2,50 €/ Stück