

### Das Fenster zum Hof - KW 27/21

Einmal gibt es noch unseren **Brokkoli** vor dem Sommer. Er mag es lieber mild und wächst im Sommer nicht gut. Die nächsten Sätze kommen dann erst wieder im Herbst, wenn die Temperaturen wieder gefallen sind. Wir bauen ausschließlich **CMS-freie** Sorten an. Diese bilden teilweise **ungleichmäßig** gefärbte und hellere Köpfe als gewohnt aus. Also bitte nicht reklamieren, weil ein paar hellere Stellen zu sehen sind. Der Brokkoli ist **topfrisch**. Versprochen!

Bisher war der **Sommer** durchwachsen und eher feucht. Aber wenn es nach unseren Gärtnern geht, ist das immer noch zu wenig. Glücklicherweise haben wir die Möglichkeit zu **wässern**. Breniger Landwirte sind zu einem Verein zusammengeschlossen, der eine **Ringleitung** unterhält, die sich aus **Grundwasserbrunnen** und einem Vorratsbecken speist. Die Mitglieder des Vereins treffen sich regelmäßig jede Woche in der Saison um zu verabreden, wer, wie viel und zu welcher Uhrzeit bewässern darf. Ohne diese Bewässerung wäre ein Anbau in der Qualität und der Menge, die wir produzieren, nicht möglich.

Aus Frankreich gibt es diese Woche einmalig **Charentais-Melonen** aus der **Provence**. Leider bekommen wir französische Ware viel zu selten und freuen uns, wenn wir, so wie in den letzten Jahren, eine Lieferung bekommen können. Auch die leckeren **Aprikosen** kommen aus der Provence. Ein Dank an unseren Großhändler. Ein Mitarbeiter dort hat ein paar Jahre in **Frankreich** gearbeitet und seine Beziehungen spielen lassen.

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 mit 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.

### Pasta mit gebratenem Fenchel & Sardinen

1-2 Fenchelknollen, 2-4 Knoblauchzehen, Chilischoten, 2 EL Pinienkerne, 1 Zitrone, Olivenöl, 2 Dosen Sardinen, 2 EL Rosinen, 1 EL Tomatenmark, ein kl. Glas Wein, Pasta nach Gusto

Fenchel halbieren, in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch, hacken. Chili in Ringe schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Fenchel, Knoblauch und Chili bei mittlerer bis starker Hitze solange braten bis der Fenchel zarthellbraun wird. 2 EL Rosinen und Pinienkerne dazugeben. 2 Dosen Sardinen zusammen mit ihrem Öl in den letzten 5 Minuten mitbraten lassen. Tomatenmark zugeben, untermischen und mit dem Wein ablöschen. Die zwischenzeitlich al dente gekochte Pasta abgießen und zum Schluss unter den Fenchel mischen. Mit einer Kelle Nudelkochwasser anfeuchten und untermischen.

### Fenchelgrün-Topping (zur Fenchel-Sardinen-Pasta)

2 Hände Fenchelgrün, 4-5 EL Paniermehl, Schale von 1/2 Zitrone, 2 Knoblauchzehen. 2-3 EL Olivenöl,

Fenchelgrün, Knoblauch, und dünn abgeschälte Zitronenschale sehr fein hacken, mit dem Paniermehl vermengen und in dem Öl und häufigen Wenden knusprig hellbraun braten.

### Bagna Cauda (rohes Gemüsefondue)

4 Sardellenfilets, 2 Knoblauchzehen, 120ml Olivenöl, 80gr Butter rote und gelbe Paprikaschoten, Frühlingzwiebel, Möhren, Stangensellerie, Fenchel, Zucchini, Rote Bete, Baguette, Salz

Das Gemüse in kleinfingerdicke Sticks schneiden und auf eine Platte legen, Knoblauch und Sardellen sehr fein hacken. In einem kleinen Topf die Butter schmelzen, Sardellen und Knoblauch zugeben, das Öl unter Rühren langsam hinzufügen und die Sauce langsam erhitzen, bis es zu Sieden anfängt. Etwas salzen. Dann auf einem Rechaud oder Teestöfchen warmhalten. Die Gemüsesticks werden in die warme Sauce getunkt und mit Brot gegessen.

### Brokkoli aus der Pfanne

Brokkoli, Butter, Salz, Pfeffer

Brokkoliblüten vom Strunk brechen, mit den Händen längs in Röschen zerrupfen. Den Strunk schälen und in Stücke schneiden. In eine Pfanne geben etwas salzen und den Boden der Pfanne mit 3-4 mm Wasser bedecken. Zum Kochen bringen. Wenn das Wasser verdunstet ist, Butter dazugeben und den Brokkoli bei mittlerer Hitze fertig braten. Beim Braten nach Belieben noch Knoblauch oder Mandelstifte oder Chili oder feingehackte Bundzwiebeln zufügen. Statt Butter geht natürlich auch Öl. Würzen mit etwas Pfeffer.

### Spitzkohl gegrillt

1 Spitzkohl, Salz, Öl, Knoblauch, 1-2 Chilischoten

Einen Holzkohlegrill vorheizen, bis die Kohle von einer weißen Ascheschicht bedeckt ist. Den Spitzkohl der Länge nach halbieren und den Strunk herausschneiden. Dann den Kohl auf der Schnittseite mit Salz bestreuen und 10 Minuten stehen lassen. Öl, Knoblauch und Chili mit dem Mixstab pürieren (Knobi- und Chilimengen nach Geschmack). Die Kohlhälften von beiden Seiten einpinseln und auf den Grill, nicht zu weit von der Kohle weg legen. Schnittseite zuerst. Grillen, bis die Unterseite Farbe nimmt. Dann wenden und die andere Seite ebenfalls braun grillen. Dabei immer wieder mit dem Ölmix bepinseln und immer wieder wenden, bis ein Metallspieß leicht durch den Kohl dringt. Vom Grill nehmen und noch ein Stück Butter zum Schmelzen auf die Schnittfläche legen. Würzen mit ein paar Spritzern Zitrone.

### Fenchel - Kartoffeln

Kartoffeln und Fenchel mit Grün zu gleichen Teilen, Butter zum Braten, Salz und Pfeffer, Saure Sahne oder Creme Fraiche, etwas Milch oder Wasser, Reibekäse, Paniermehl, Butter für Butterflöckchen

Kartoffeln halbieren und ca 4mm Scheiben schneiden. Fenchelgrün hacken, Fenchel halbieren, den Strunk herausschneiden und in Streifen schneiden. Der Strunk ist um diese Jahreszeit noch zart und kann auch mitverwendet werden. Kartoffeln und Fenchel in einer großen Pfanne in Butter braten, bis die Kartoffeln nicht mehr ganz roh sind. Salzen nicht vergessen. Saure Sahne oder Creme Fraiche mit etwas Milch oder Wasser glattrühren (damit sie besser fließt) und mit dem Fenchelgrün unterrühren. In eine Auflaufform geben. Reibekäse und Paniermehl locker mischen und darüberstreuen. Mit ein paar Butterflöckchen besetzen und bei 180°C im vorgeheizten Ofen ca 30 Min. backen.

### Rote Bete gebraten

1 Bund Rote Bete, 3 St Bundzwiebeln, Ingwer, Knoblauch, Butter, 1EL Sojasauce, Sesamöl, etwas Koriander gemahlen.

Rote Bete von den Stielen abschneiden (aufheben) und in Wasser ca 30-40 Minuten kochen. Unter fließendem Wasser die Haut abschälen, Bete in Scheiben schneiden und mit etwas gehacktem Knoblauch und Ingwer in Butter ca 10 Minuten unter Wenden braten. Dann klein geschnittene Stiele, Blätter, und Bundzwiebeln zufügen und noch 3-4 Minuten weiterbraten. Mit Sojasauce ablöschen. Würzen mit einer Prise Koriander und ein paar Spritzern Sesamöl.

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

**\*\* ABO Gemüse Salat Obst**

von 05.07.2021 bis 11.07.2021

**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>

**Gemüse**

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

1500.....kg	<b>Äpfel 1, diverse Sorten</b>	Deutschland	<b>5,70 €/ kg</b>
1501.....kg	<b>Äpfel 2, diverse Sorten</b>	Italien - DB	<b>4,95 €/ kg</b>
1660.....kg	<b>Aprikosen, Kilo</b>	Frankreich - i.a.	<b>7,20 €/ kg</b>
1911.....kg	<b>Bananen, Kilo</b>	Dominikanische Republik	<b>3,30 €/ kg</b>
1577.....kg	<b>Birnen, div. Sorten</b>	Argentinien - i.a.	<b>5,50 €/ kg</b>
1980.....Stück	<b>Datteln, 250gr</b>	Tunesien - DD	<b>3,60 €/ Stück</b>
1640.....kg	<b>Grapefruit, kg</b>	Spanien - IA	<b>3,60 €/ kg</b>
1645.....kg	<b>Limetten</b>	Dominikanische Republik - EG	<b>9,90 €/ kg</b>
1944.....Stück	<b>Mango, Stück</b>	Senegal - BCS	<b>2,20 €/ Stück</b>
1790.....Stück	<b>Melone Canari 700gr+</b>	Spanien - IA	<b>4,30 €/ Stück</b>
1780.....Stück	<b>Melone Charentais 800gr+</b>	Frankre	<b>4,40 €/ Stück</b>
1770.....Stück	<b>Melone Piel de Sapo, Stück</b>	Spanie	<b>4,40 €/ Stück</b>
1750.....Stück	<b>Melone Wassermelone, Stück</b>	Sp	<b>3,30 €/Stück</b>
1655.....kg	<b>Nektarinen</b>	Italien - ICEA	<b>7,30 €/ kg</b>
1600.....kg	<b>Orangen</b>	Italien - ICEA	<b>3,95 €/ kg</b>
1650.....kg	<b>Pfirsiche, Kilo</b>	Italien - IA	<b>6,30 €/ kg</b>
1677.....kg	<b>Pflaumen rot oder gelb, Kilo</b>	Span	<b>6,50 €/ kg</b>
1651.....kg	<b>Platt-Pfirsiche - Paraguayos</b>	Spani	<b>7,90 €/ kg</b>
1833.....Schale	<b>Stachelbeeren, Schale 250gr</b>	regio	<b>4,50 €/Schale</b>
1711.....kg	<b>Trauben blau</b>	Italien - ICEA	<b>6,90 €/ kg</b>
1733.....kg	<b>Trauben KERNLOS</b>	Italien - ICEA	<b>8,99 €/ kg</b>
1722.....kg	<b>Trauben weiß</b>	Italien - ICEA	<b>6,80 €/ kg</b>
1866.....kg	<b>Walnüsse, frisch</b>	Frankreich - IA	<b>14,50 €/ kg</b>
1644.....kg	<b>Zitronen</b>	Italien - DD	<b>4,95 €/ kg</b>

**Würzmittel, Öle & Fertiggerichte**

11850.....Stück	<b>Sauerkraut servierfertig 500gr</b>	Di	<b>2,50 €/ Stück</b>
-----------------	---------------------------------------	----	----------------------

**Obst**