

Das Fenster zum Hof - KW 28/21

Die **Möhren** sind da. Damit die Gärtner weniger Arbeit mit dem Unkraut haben werden sie bei uns, ähnlich wie Kartoffeln, auf **Dämmen** angebaut. Das hat noch den Vorteil, dass die Wurzeln, beim Wachsen keinen Umweg um verborgene Steine machen müssen. So wachsen sie schöner und gerader. So wie man es sich wünscht. Unsere Mitarbeiter konnten in der letzten Woche schon Exemplare aus der Probeernte naschen. Die 2021er sind wieder **süß** und **knackig** geraten. Wie immer ernten wir den ersten Satz als Bundware. Bitte verwenden Sie das **Grün** mit. Es kann zerrupft im Salat, gehackt als Kraut oder mit Öl und Nüssen püriert als Pesto genossen werden.

Wir haben Glück. **Aprikosen** und **Charentais-Melon** aus Frankreich sind auch noch in der laufenden Woche zu haben.

Die **Kartoffeln** liegen in den Beeten und würden gerne geerntet. Wir durften schon ein paar vom Chef mit der Hand Ausgemachte probieren - köstlich! Aber die **Böden** sind **nass**. Und nächste Woche soll es wieder regnen. Nasse Böden mögen es nicht, wenn sie mit Maschinen befahren werden. Auch bleibt zuviel lehmige Erde an den Knollen haften. Wir können die Kartoffeln dann nicht verpacken, weil sie noch in den Tüten faulen. Waschen geht auch nicht. Das zerstört die noch nicht sehr feste Schale und endet ebenfalls in Verderb. So müssen wir uns also noch ein wenig **gedulden** und mit den Vorjahreskartoffeln Vorlieb nehmen.

In den **Sommerferien**, haben wir weniger Kunden. Um unsere Fahrzeuge gut **auszulasten**, legen wir Touren zusammen. Gewohnte **Lieferzeiten ändern** sich dadurch. So 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

Manchen Produkten ist es in der Sommersonne zu **heiß**. Sie leiden. 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.

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

Junge Möhren

1 Bund Möhren, ein kleines Glas Wasser, Salz, Butter

Das Grün von den Möhren mit einem Messer abschneiden, dabei ca 3cm Grün stehen lassen. Laub an Seite legen. Die Möhren mit der rauhen Seite eines frischen Küchenschwamms unter fließendem Wasser nur dünn abbürsten. In einen passenden Topf legen, das Wasser angießen, etwas salzen und zugedeckt ca. 12 Minuten garen. Es reicht, wenn die Möhren nur halb im Wasser liegen - sie garen im Dampf. Dann Deckel abnehmen, restliches Wasser rasch fast verkochen lassen und ein Stück Butter in den Möhren schmelzen lassen. Etwas Möhrengrün hacken und über die Möhren geben. Würzen mit frischem Pfeffer aus der Mühle.

Mangoldtarte

Mürbteig (aus 250 g Weizenmehl, 125 g kalte Butter, 50 g Wasser mit einem Schuss Essig, 1 TL Salz, 1 Eigelb), 500gr Mangold, 100 gr Schafsfeta, 12 Cherrytomaten, 1 Ei, 100gr Creme Fraiche

Mürbteig zubereiten, eine Kugel darausformen, flach drücken, in Folie wickeln und mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank legen. Wichtig, den Teig nur mit den Fingerspitzen verreiben und nicht kneten, sonst wird er nicht mürbe sondern zäh und hart. In der Zwischenzeit Mangoldblätter längs halbieren und ca 1-2 Minuten in Salzwasser blanchieren. Herausnehmen und auf einem Teller ausgebreitet abkühlen lassen. Danach sehr gut abtropfen lassen. Feta grob würfeln, Cherrytomaten halbieren.

Den Teig mit Mehl ausrollen und eine Tarteform damit auslegen. Mangold auf dem Teig verteilen, Fetawürfel und halbierte Tomaten obenauf verteilen. Creme fraiche und Ei verrühren und kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Mischung gleichmäßig über der Tarte verteilen und bei 170°C ca eine halbe Stunde backen.

Zucchinirohkost

1-2 Zucchini, Salz, Pfeffer, Zitrone, Olivenöl

Zucchini mit einem Hobel in ganz dünne Scheiben schneiden (je dünner, je lieber). Die Scheiben etwas einsalzen, vorsichtig untermischen (sie brechen leicht) und 15 Minuten ziehen lassen. Auf einer Platte anrichten und dünn mit frischer Zitrone und Olivenöl begießen. Zu Schluss mit frischem Pfeffer würzen. Frisch gehackter Basilikum (oder Dill, Petersilie, Fenchelkraut) darüber schmeckt sehr lecker.

Brokkoli und Paprika aus dem Ofen

2-3 rote (oder gelbe) Paprika, 3 Knoblauchzehen, 500gr Brokkoli, eine Handvoll Cherrytomaten, Salz, Pfeffer, Olivenöl, 3 Zweige Rosmarin

Paprika halbieren und Kerne entfernen. In grobe (ca 3cm) Quadrate schneiden. Brokkoli in etwas gleich große Röschen zerteilen, den Stiel schälen und grob würfeln. Knoblauch halbieren. Rosmarinzwige in ca 4cm Stücke schneiden. Cherrytomaten ganz lassen. Alles mischen, mit Olivenöl benetzen und salzen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech gleichmäßig verteilen und im Ofen bei 180°C ca ein halbe Stunde backen (der Brokkoli darf deutlich braune Spitzen haben). Man kann frisch gekochten Reis über das fertige Gemüse verteilen und alles mit gehackten Kräutern nach Wahl bestreuen. Schmeckt aber auch einfach mit Baguette.

Paprikaschiffchen

3-4 rote (oder gelbe) Paprika, 2 Knoblauchzehen, 1-2 Stangen Staudensellerie, 1 El Kapern, Salz, Pfeffer, Thymian, Olivenöl

Paprika vierteln oder sechsteln, je nach Größe. Kerngehäuse und Stiel entfernen und mit der Öffnung nach oben auf ein Backblech legen. Staudensellerie in möglichst feine Würfel schneiden. Knoblauch grob hacken. Staudensellerie, Kapern sowie Knoblauch mischen und mit Pfeffer und Thymian würzen. Auf die Paprikaschiffchen verteilen und ganz dünn mit Öl begießen (ein feiner Ausgießer auf der Flasche hilft dabei). Ganz spärlich Salz darüberstreuen und im Ofen bei 200°C ca 20 bis 25 Minuten backen. Die Paprika dürfen dabei etwas Farbe nehmen. Vor dem Verzehren vollständig auskühlen lassen

Marinierte Zucchini

500 g Kleine Zucchini, 2 Knoblauchzehen, 1 Chilischote, Olivenöl, Essig, Pfeffer, Salz

Zucchini in dünne Scheiben schneiden. Auf Küchentrepp abtropfen lassen. Knoblauchzehen in Scheiben schneiden, Chilischote in dünne Ringe schneiden. Reichlich Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zucchinis Scheiben darin portionsweise auf beiden Seiten goldgelb anbraten. Auf Küchentrepp entfetten. Zucchini in einer flachen Form anrichten, mit Essig beträufeln und mit Knoblauch und Chili bestreuen. Mit Pfeffer, Salz würzen und zum Schluss mit etwas Olivenöl begießen. Das Gemüse mit einer Platte abdecken und im Kühlschrank marinieren lassen.

Zucchini Gemüse

0,5 Zucchini, 4 EL Olivenöl, 4 Knoblauchzehen

Zucchini halbieren oder vierteln und dann in grobe Würfel schneiden. Knoblauch halbieren. Olivenöl erhitzen. Zucchiniwürfel und Knoblauch hinzu und 20 Min. bei kleiner bis mittlerer Hitze schmoren lassen. Ganz wichtig: Deckel geschlossen lassen. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und etwas Zitrone würzen.

**** ABO Gemüse Salat Obst**

von 12.07.2021 bis 18.07.2021

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	6,50 €/ kg
766.....Stück	Cherry-Tomaten, 250gr	Spanien - IA	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	2,10 €/ Bund
1010.....kg	Fenchel	regional eig. Anbau - DB	5,90 €/ kg
445.....Bd.	Frühlingszwiebeln, Bund	regional e	2,30 €/Bd.
911.....St.	Gurke Schlangen	Niederlande - IA	2,60 €/ St.
590.....kg	Ingwer	Peru - IA	10,90 €/ kg
456.....kg	Knoblauch-KNOLLE	Spanien - IA	14,50 €/ kg
110.....St.	Kohlrabi Stück	regional eig. Anbau - DI	1,90 €/ 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
844.....kg	Mangold, bunt	Deutschland - EG_U	5,60 €/ kg
833.....kg	Mangold, grün	regional eig. Anbau - DI	4,90 €/ kg
300.....kg	Möhren	Deutschland - DB	3,99 €/ kg
301.....Bund	Möhren Bund	regional eig. Anbau - DB	2,80 €/ Bund
166.....St.	Pak Choi, Stück 250gr+	Niederlande	2,50 €/ St.
622.....kg	Paprika gelb II. Wahl	Niederlande - IA	3,75 €/ kg
633.....kg	Paprika grün II. Wahl	Niederlande - IA	4,50 €/ kg
611.....kg	Paprika rot II. Wahl	Niederlande - IA	3,75 €/ kg
612.....kg	Paprika spitz, rot	Spanien - CRAE	6,90 €/ 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 - I	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 - HD	6,50 €/ kg
378.....kg	Rettich weiß, Kilo	regional eig. Anbau	3,95 €/ kg
541.....Stück	Rettichkresse, rot	Deutschland - EG	1,30 €/ Stück
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	3,65 €/ 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	regional	3,50 €/Stk)B
335.....St.	Staudensellerie Stück 300gr+	regional	2,95 €/St. - DB
711.....kg	Tomaten	Niederlande - IA	4,50 €/ kg
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	3,85 €/ kg
400.....kg	Zwiebeln	Spanien - CRAE	3,90 €/ kg

Obst

1500.....kg	Äpfel 1, diverse Sorten	Deutschland	5,70 €/ kg
1501.....kg	Äpfel 2, diverse Sorten	Italien - DB	5,20 €/ kg

1660.....kg	Aprikosen, Kilo	Frankreich - i.a.	7,20 €/ 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	3,60 €/ kg
1645.....kg	Limetten	Dominikanische Republik - EG	9,90 €/ kg
1944.....Stück	Mango, Stück	Senegal - BCS	2,20 €/ Stück
1780.....Stück	Melone Charentais 800gr+	Frankre	3,70 €/ Stück
1770.....Stück	Melone Piel de Sapo, Stück	Spanie	4,40 €/ Stück
1750.....Stück	Melone Wassermelone, Stück	Sp	3,30 €/Stück
1655.....kg	Nektarinen	Italien - ICEA	7,30 €/ kg
1600.....kg	Orangen	Spanien - IA	4,40 €/ kg
1650.....kg	Pfirsiche, Kilo	Italien - ICEA	6,50 €/ kg
1677.....kg	Pflaumen rot oder gelb, Kilo	Span	5,60 €/ kg
1651.....kg	Platt-Pfirsiche - Paraguayos	Spani	7,90 €/ kg
1711.....kg	Trauben blau	Italien - IA	6,70 €/ kg
1733.....kg	Trauben KERNLOS	Italien - ICEA	8,99 €/ kg
1722.....kg	Trauben weiß	Italien - ICEA	6,50 €/ kg
1866.....kg	Walnüsse, frisch	Frankreich - IA	14,50 €/ kg
1644.....kg	Zitronen	Spanien - CRAE	4,50 €/ kg

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

11850.....Stück	Sauerkraut servierfertig 500gr	DI	2,50 €/ Stück
-----------------	---------------------------------------	----	----------------------