

Das Fenster zum Hof - KW 29/21

Viel zu viel **Regen**. Auch für uns war der Nachmittag und Abend des 14. Juli aufregend. Wasser von den Feldern **flutete** den **Innenhof**, den wir mit Sandsäcken schützen mussten. Die Bilanz am Donnerstag, wir haben Glück gehabt. Vielleicht werden es unsere **Stangenbohnen**, die für den Sommer geplant waren, nicht überleben. Die mögen gar keine nassen Füße. Das Gewächshaus mit den Minigurken pumpen wir aus und hoffen das Beste. Kartoffeln und Möhren stehen an flach geneigten Hängen, aus denen das Wasser glücklicherweise gut abfließt, ohne die Ernte mitzunehmen. Viel wertvoller Löß und Mutterboden wurde allerdings fortgespült. Die Kollegen, die Ihre Felder oben in der Ebene haben standen nur noch vor Seen. In die **Eifel** nach Euskirchen und Bad Münstereifel konnten wir am Freitag ebenfalls nicht fahren und mussten die Lieferung nach dem Wochenende am Montag **verschieben**.

Ob wir, wie eigentlich gehofft in dieser Woche endlich **eigene Kartoffeln** ernten können, ist mehr als ungewiss. Die letzten Lagerkartoffeln verkaufen wir in der laufenden Woche. Dann werden wir weitersehen.

Warum in der letzten Zeit so wenig oder gar kein **regionales Obst** in den Regiokisten ist. Das werden wir häufig gefragt. Die Antwort ist einfach. Oft gibt es keins. Im Winter-/Frühlingshalbjahr gibt es genug regionale Lageräpfel und -birnen. Dann kommen im Frühsommer die **Beeren** - die sind aber stark wetterabhängig. Ist es zu heiß, werden sie nichts, ist es zu kalt oder nass, schlägt der Schimmel zu. Kirschen sind fast gar keine mehr möglich. Süße **Kirschen** sind fast immer Opfer der **Maden** und die Sauerkirschen werden seit zwei bis drei Jahren von der **Kirschessigfliege** dahingerafft. Bleiben nur noch die Pflaumen im Spätsommer - wenn sie denn etwas werden. Wir sind gespannt, was wir auf tun können. Sicher ist: regionale Frühäpfel gibt es wahrscheinlich im August.

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

Bitte sorgen Sie dafür, dass wir Ihre Ware gut schützen können. Gegen Hitze hilft ein großes, **feuchtes** oder nasses **Handtuch** (am Besten in einer Tüte). Wir decken Ihre Lieferung mit dem Tuch ab. So bleiben die Waren länger frisch. Unsere **Thermohaube** hilft auch bei Regen

Gurkensalat "Smashed"

2 Minigurken (oder eine Schlangengurke), Salz, 1EI Soya-sauce, 1EI Reissessig oder Limettensaft, 1 Knoblauchzehe, ca 1cm Ingwer, 2EI Öl, 1TI Sesam (leicht angeröstet)

Die Gurken in einen Plastikbeutel packen und mit einem schweren Brettchen oder einem Fleischhammer so klopfen, dass sie aufplatzen. Aus dem Beutel nehmen und in einer Schüssel mit 1-2 TI Salz mischen. Ca 1/2 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen. Dann auf einem Sieb abtropfen. Knoblauch und Ingwer fein reiben und mit den übrigen Zutaten verrühren. Gurken damit anmachen und mit Sesam bestreuen.

Ofen-Rotebete mit Schnittlauchquark

1 Pfd Rote Bete, Salz, Lorbeerblatt, Rosmarin, Knoblauch, 250gr Quark, 1Bd Schnittlauch, Pfeffer, Öl

Rote Bete waschen, abtrocknen und mit wenig Öl einreiben. Auf ein ausreichend großes Blatt Alufolie legen, mit Salz bestreuen. Knoblauchzehen (nach Geschmack), 1-2 Lorbeerblätter und 2-3 Zweige Rosmarin dazulegen, mit einem zweiten Blatt Alu abdecken und die Ränder zum Verschließen einrollen, so dass ein Päckchen entsteht. Im Ofen ca 50-60 Minuten bei 180°C Umluft garen. In der Zwischenzeit Quark mit Salz, Pfeffer und Schnittlauchröllchen glattrühren. Evtl mit etwas Milch verdünnen. Die fertige Rote Bete etwas abkühlen lassen und bei Tisch schälen (das gibt lustige Rote Hände).

Mangoldgemüse mit Tomaten

1Bd Mangold, 2 Knoblauchzehen, 3-4 Tomaten, 2TI Tomatenmark, Salz, Pfeffer, Olivenöl, evtl etwas Zitrone

Mangold quer in ca 3cm breite Streifen schneiden (inklusive Stielen). Zusammen mit dem gehackten Knoblauch in Olivenöl ca 5 Minuten unter Wenden durchbraten. Jetzt die gewürfelten Tomaten und das Tomatenmark untermischen und noch für 3-4 Minuten einkochen lassen. Würzen mit Pfeffer und etwas Zitrone.

Marinierter Mangold mit Brokkoli

1 Strunk Brokkoli, eine große Handvoll Mangoldblätter, Knoblauch, evtl Chili, 1EI Rosinen, 1EI Pinienkerne, Olivenöl, 1-2 EI Balsamessig, eine Handvoll Cherrytomaten, 1-2St Bundzwiebeln

Brokkoli in kleine Röschen zerteilen, den Strunk schälen und in etwas gleich große Stücke schneiden. Mangoldstiele aus den Blättern schneiden und in ca 3cm Stücke schneiden. Blätter in grobe Stücke rupfen und an Seite stellen. Brokkoli und Mangoldstiele in eine weite Pfanne geben etwas salzen und ca 1/2cm hoch Wasser zugeben. Wasser unter hoher Hitze verkochen lassen, dabei wenden. Wenn das Wasser

verdunstet ist, Hitze etwas zurückstellen, reichlich Öl, Pinienkerne, Rosinen, Knoblauch (und Chili) dazugeben und unter Wenden ca 4 Minuten braten. Dann die Mangoldblätter zugeben und noch etwas 2 Min weiterbraten. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Tomaten vierteln, Bundzwiebeln feinschneiden und untermischen. Mit Balsamessig beträufeln, evtl noch etwas Öl zugeben und mit frischem Pfeffer aus der Mühle würzen. Schmeckt lauwarm oder kalt.

Brokkoli oder Zucchini Pakora

1 Strunk Brokkoli, 1-2 Zucchini, ca 250gr Kichererbsenmehl, 1TI Backpulver, 1/2 TI Schwarzkümmel, 1/2 TI Fenchelsamen, 1/2 TI Chilipulver, 1 Knoblauchzehe, ca 1cm Ingwer (beides gerieben), 1TI Salz, eine Handvoll Koriandergrün gehackt, 1St bundzwiebel, Öl zum Frittieren

Brokkoli in Röschen brechen, den Strunk schälen und in grobe Stücke schneiden. Zucchini in ca 1cm Scheiben schneiden. Kichererbsenmehl mit den Gewürzen, Backpulver, Knoblauch, Ingwer, Salz, der feingeschnittenen Bundzwiebel und dem Koriander vermischen und mit ca 1/4L Wasser zu einem glatten, zähfließendem Teig verrühren. Gemüsestücke durch den Teig ziehen und in ca 150-160°C heißem Öl in ca 6-7 Minuten goldbraun frittieren. Funktioniert auch mit Paprika, Blumenkohl, Aubergine oder Kartoffelscheiben. Auf Küchenpapier etwas entfetten. Dazu schmeckt leicht gesalzener Joghurt mit etwas gehackter Minze glatt gerührt oder ein Chutney

Kalte Sommer Rotebetesuppe mit Staudensellerie

500gr Rote Bete, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1/2 Apfel geschält, 1 Kartoffel, 700ml Wasser, 300ml Apfelsaft oder Cidre, Kümmel, Pfeffer, Salz, Meerrettich frisch oder aus dem Glas, Chilipulver, 1TI Essig, 2-3EI Joghurt, 2St Staudensellerie, Olivenöl

Rote Bete schälen und grob würfeln. Zusammen mit Zwiebel, Knoblauch und dem Apfel in Öl bei mittlerer Hitze ein paar Minuten anbraten. Die Zwiebeln dürfen ganz wenig Farbe annehmen. Die gewürfelte Kartoffel zugeben und mit Wasser und Saft (Cidre) auffüllen. Würzen mit etwas Kümmel und Salz. Zugedeckt ca 30 Minuten gar kochen (die Bete soll weich sein). Abkühlenlassen. Alles zusammen mit dem Pürierstab (oder im Turbomixer) sehr fein pürieren. Dabei den Essig, das Chilipulver, Meerrettich (nach Geschmack) und den Joghurt zugeben. Den Staudensellerie sehr fein würfeln und das Grün hacken. Als Einlage auf die fertige, abgekühlte Suppe geben und auf den Teller noch mit einem Faden Olivenöl und frischem Pfeffer aus der Mühle würzen.

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

** ABO Gemüse Salat Obst

von 19.07.2021 bis 25.07.2021

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
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
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
833.....kg	Mangold, grün	regional eig. Anbau - DI	4,90 €/ kg
300.....kg	Möhren	Deutschland - DB	3,60 €/ 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 -	1,50 €/ 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
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	1,50 €/ Bund
188.....Stk	Spitzkohl, Stück Neue Ernte	regional	3,00 €/Stk)B
1322.....kg	Stangenbohnen	regional - DB	7,90 €/ kg
335.....St.	Staudensellerie Stück 300gr+	regional	2,95 €/St. - DB
711.....kg	Tomaten	Niederlande - IA	4,95 €/ 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
411.....kg	Zwiebeln, rot	Niederlande - IA	3,90 €/ kg

Obst

1500.....kg	Äpfel 1, diverse Sorten	Italien - ICE	5,85 €/ 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
1820.....Stück	Johannisbeeren schwarz, 200g	ri	3,30 €/Stück · DB
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	2,70 €/ Stück
1655.....kg	Nektarinen	Italien - ICEA	7,30 €/ kg
1600.....kg	Orangen	Spanien - IA	4,40 €/ kg
1650.....kg	Pfirsiche, Kilo	Italien - ICEA	7,20 €/ kg
1677.....kg	Pflaumen rot oder gelb, Kilo	Span	3,80 €/ kg
1651.....kg	Platt-Pfirsiche - Paraguayos	Spani	7,90 €/ kg
1833.....Schale	Stachelbeeren, Schale 250gr	regio	4,50 €/Schale
1711.....kg	Trauben blau	Italien - ICEA	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
-----------------	---------------------------------------	----	----------------------