

Das Fenster zum Hof - KW 30/21

Wenigstens eine warme trockene Woche gab es jetzt. Die Gärtner haben sich gefreut, weil die **Böden** endlich wieder so **trocken** waren, dass man sie bearbeiten konnte. Feuchte Böden mögen keine Bearbeitung und erst recht keine schweren Maschinen. Gut konnte man das nach dem großen Regen bei konventionellen Kollegen beobachten. Die fahren bei jedem Wetter auf den Acker und das führt zu verdichteten Böden, die kaum noch Wasser aufnehmen.

So konnten wir endlich die lang ersehnten **eigenen Kartoffeln** ernten. Fast vier Wochen später als üblich. Noch sind sie sehr empfindlich. Die **Schalen** sind so **dünn**, dass sie sich mit dem Finger von der Knolle schieben lassen. Deswegen lassen wir auch die Erde an den Kartoffeln. Der Versuch sie zu reinigen würde dazu führen, dass etlich der Kartoffeln in der Tüte anfangen zu Faulen. Lieber packen wir zum Ausgleich ein bis zwei Kartoffeln zusätzlich in die Tüte. Bitte auch noch keine Mengen auf **Vorrat** einkaufen. So zart sind sie nicht besonders lange lagerfähig. Wer schon mal eine faule Kartoffel im Vorrat gefunden hat, vergisst den Geruch nicht mehr. Lieber häufiger wenig kaufen. In drei bis vier Wochen sind die Schalen widerstandsfähig und haltbar.

Mit dem wärmeren und sonnigeren Wetter wurden auch endlich mehr **Tomaten** reif. Endlich sind wir nicht mehr auf Importe aus den Niederlanden angewiesen und alle Tomaten kommen aus den **ungeheizten Gewächshäusern** von Theo Pütz, die in der Nähe von Heimerzheim stehen.

Wieder einmal haben wir viel zu viele **Salate**. Unsere ganze Anbauplanung wurde vom Wetter dieses Jahres durcheinander gebracht. Unsere Gärtner **planen** ihre **Anbaumengen** immer so, dass in den Ferien weniger reif bzw erntebereit ist. Jetzt erst sind die großen Salatmengen fertig, die wir eigentlich vor den Ferien gebraucht hätten. So gibt es für die meisten zwei Salat in Angebot. Jetzt ist ber schließlich auch die **Zeit** für einen **leckeren Salat**.

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

Marinierter Fenchel mit Linsen und frittiertem Salbei

200 g Berglinsen (oder eine andere kleine Linsensorte), Olivenöl, 400 ml Wasser, 500 g Fenchel, 1 Zitrone, 125 ml Weißwein, ½ Bund Salbei, Salz und Pfeffer

Die Linsen mit der doppelten Menge Wasser ca 30 Minuten zugedeckt bei kleiner Hitze kochen. Dann erst salzen. Den Fenchel putzen und je nach Größe vierteln oder achteln (das Fenchelgrün aufbewahren). Die Zitrone waschen, ein etwa 10 cm langes Stück Schale dünn abschneiden und fein hacken. Die Zitrone auspressen. 3 EL Öl erhitzen und den Fenchel anbraten. Mit Zitronensaft und Wein ablöschen, salzen. In ca. 5 Minuten gerade eben bissfest garen. Den Fenchel auf eine tiefe Platte legen. Den Fenchelsud zu den Linsen geben und umrühren. Zusätzlich ca 3EL Olivenöl. Die Linsen mit dem Fenchel anrichten, gehackte Zitronenschale und zerkleinertes Fenchelgrün zugeben und ca. 3 Stunden bei Zimmertemperatur ziehen lassen. Zum Servieren die Salbeiblättchen im heißen Olivenöl in einer kleinen Pfanne frittieren, bis sie knusprig, aber nicht braun sind. Auf das Gericht geben. Nach Wunsch noch mit frisch gemahlenem Pfeffer und Salz würzen. Dazu Brot und Olivenöl zum Tunken.

Mangold Romana

700-800 g Mangold, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2 -3 Chili, 3 EL Olivenöl, 50 g. Mandeln, gestiftet, 3 EL Rosinen, 100 ml trockener Weißwein (Apfelsaft/Wasser), Salz + schwarzer Pfeffer

Mangold putzen, waschen und abtropfen lassen. Die Stiele und die Blätter in etwa fingerbreite Streifen schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln, Knoblauch schälen und hacken - Chili klein schneiden. In einem großen Topf Öl erhitzen. Die Zwiebel, den Knoblauch, Chili und Mandeln darin anbraten. Mangold dazugeben und kurz anbraten. Mit Wein ablöschen und auf großer Flamme kochen, bis fast die ganze Flüssigkeit verdampft ist, die Rosinen hinzufügen und den Deckel drauf. Mit Salz + Pfeffer abschmecken. Das Gemüse zugedeckt bei schwacher Hitze in 3 - 5 Minuten gar dünsten.

Mangold-Polenta "Pizza"

1 L Wasser, 2 TL Salz, 150 g Maisgrieß, 100 g Reibekäse, 1St Butter, 0,6 kg Mangold, 1Ds Tomaten oder 1Gl Passata, 1 Zwiebel, 1-2 Knoblauchzehen, Öl, Salz, Pfeffer, Oreganum und geriebenem Käse

Wasser mit Salz aufkochen. Unter ständigem Rühren nach und nach den Maisgrieß zugeben. Den Deckel auf den Topf legen auf ganz kleiner Flamme 30 Min. unter häufigem Rühren köcheln lassen. Herd ausschalten, den Käse, frisch gerieben und ein gutes Stück Butter einrühren. Auf ein gut geöltes Backblech streichen, fest werden lassen. Mangold

klein schneiden und 1-2 Min. blanchieren. Gut abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauchzehen würfeln und in Öl in einer Pfanne glasig dünsten, Tomaten dazugeben. 20 Min. auf kleiner Flamme ohne Deckel köcheln lassen. Die Sauce auf der Polenta verstreichen, dann mit Oreganum und geriebenem Käse bestreuen. Obenauf den Mangold verteilen. und 15-20 Min bei 200°C backen. Der Mangold darf braune Spitzen bekommen.

Zucchini-Bohnen-Salat

1 Zucchini, 1 Zwiebel, 250 g Bohnen, Saft + Schale 1/2 Zitrone, 1 -2 Zehen Knoblauch, Salz + Pfeffer

Zucchini putzen und grob raspeln. Zwiebel schälen und würfeln. Bohnen putzen, klein schneiden und in leicht gesalzenem Wasser 7 - 8 Min. blanchieren, dann in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen. Von der Zitrone die Schale fein abreiben und 2 EL Saft auspressen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel darin kurz anbraten. Die Zucchini zugeben und bei starker Hitze 4 bis 5 Minuten braten. Die Bohnen unterrühren und 2 bis 3 Min. braten. Mit Zitronensaft, der Zitronenschale, fein gehacktem Knoblauch, Salz und Pfeffer abschmecken. Warm oder kalt servieren.

Taboulee

1 Glas Couscous, 1 Tomate, 1 Zucchini, 1 Paprika, 2St Bundzwiebel, 1-2 Zehen Knoblauch, 2 Zweige Pfefferminze, eine Handvoll Petersilie, 1 El Rosinen, Olivenöl, Pfeffer, Salz, 1 Zitrone

1 Glas Wasser salzen und zum Kochen bringen. Couscous damit übergießen und zugedeckt 5 Min ziehen lassen, dann mit einer Gabel auflockern und offen abkühlen lassen. Die Finger anfeuchten und den Couscous fein zerkrümeln. Tomate, Zucchini, Paprika und Zwiebel sehr klein würfeln, Knoblauch, Pfefferminze und Petersilie fein hacken. Alles zusammen mit dem Couscous mischen (Rosinen nicht vergessen). Mit dem Saft der Zitrone und reichlich Olivenöl anmachen. Mindestens eine halbe Stunde ziehen lassen und mit reichlich Pfeffer und evtl noch etwas Salz würzen.

Fenchelvorspeise mit Knoblauch

2-3 Fenchelknollen, Olivenöl, 1-2 Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer und Balsamicoessig

Fenchel putzen, in 5mm Scheiben schneiden. Die Scheiben in Olivenöl unter Wenden schön braun braten (ca. 10-15.Min). in den letzten 5 Min. Knoblauch klein geschnitten dazugeben und mit braten. Mit Salz, Pfeffer und Essig kräftig würzen und etwas durchziehen lassen. Schmeckt vorzüglich zu Reis und Nudeln oder als Vorspeise mit einem Stück Weißbrot.

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

**** ABO Gemüse Salat Obst**

von 26.07.2021 bis 01.08.2021

Kartoffel

11.....Tüte	Kartoffeln, festk._1,5kg	regional eig	4,40 €/Tüte
12.....Tüte	Kartoffeln, festk._2,5kg	regional eig	7,15 €/Tüte

Gemüse

1110.....kg	Auberginen	Spanien - IA	4,50 €/ kg
1001.....kg	Avocado Hass	Peru - IA	8,90 €/ kg
342.....Bund	Bete Mix, Bund	regional eig. Anbau - D	2,90 €/ Bund
524.....Bund	Bohnenkraut, Bund	regional eig. Anb.	2,25 €/ Bund
688.....kg	Bratpaprika	Spanien - IA	11,90 €/ kg
100.....kg	Brokkoli	Deutschland - DB	7,90 €/ kg
766.....Stück	Cherry-Tomaten, 250gr	regional - D	1,99 €/ 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	11,90 €/ kg
456.....kg	Knoblauch-KNOLLE	Spanien - IA	12,90 €/ kg
110.....St.	Kohlrabi Stück	regional eig. Anbau - DI	1,50 €/ St.
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	3,50 €/ St.
622.....kg	Paprika gelb II. Wahl	Niederlande - IA	3,75 €/ kg
633.....kg	Paprika grün II. Wahl	Niederlande - IA	7,50 €/ kg
611.....kg	Paprika rot II. Wahl	Niederlande - IA	3,75 €/ kg
612.....kg	Paprika spitz, rot	Spanien - IA	6,90 €/ kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo	Spanien	13,90 €/ kg
500.....Bund	Petersilie, Bund	Deutschland - DD	1,95 €/ Bund
505.....Bund	Pfefferminze, Bund	regional eig. Anb	1,95 €/ 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	regional eig. Anbau - DB	5,80 €/ kg
377.....Bd.	Radieschen	regional eig. Anbau - DB	1,60 €/ Bd.
378.....kg	Rettich weiß, Kilo	regional eig. Anbau	3,95 €/ kg
541.....Stück	Rettichkresse, rot	Deutschland - EG	1,40 €/ Stück
533.....Bund	Rosmarin, Bund	regional eig. Anbau -	2,25 €/ Bund
340.....kg	Rote Bete, Kilo	regional eig. Anbau - DI	3,65 €/ kg
201.....St.	Salat 1	regional eig. Anbau - DB	1,60 €/ St.
550.....Bund	Schnittlauch	regional eig. Anbau - DB	1,50 €/ Bund
188.....Stk	Spitzkohl, Stück Neue Ernte	regional	2,90 €/Stk)B
1322.....kg	Stangenbohnen	regional - DB	7,90 €/ kg
335.....St.	Staudensellerie Stück 300gr+	regional	2,95 €/St. - DB
711.....kg	Tomaten	regional - DB	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	Niederlande - IA	3,95 €/ kg
411.....kg	Zwiebeln, rot	Niederlande - IA	4,40 €/ kg

Obst

1500.....kg	Äpfel 1, diverse Sorten	Italien - ICE	5,85 €/ kg
1501.....kg	Äpfel 2, diverse Sorten	Italien - DB	5,40 €/ kg
1660.....kg	Aprikosen, Kilo	Türkei - IA	7,90 €/ kg
1911.....kg	Bananen, Kilo	Dominikanische Republik	3,30 €/ kg
1577.....kg	Birnen, div. Sorten	Frankreich - IA	6,00 €/ kg
1980.....Stück	Datteln, 250gr	Tunesien - DD	3,75 €/ Stück

1810.....Schale	Johannisb.rot, ca.250g Schale	regional	3,30 €/Schale;
1645.....kg	Limetten	Dominikanische Republik - EG	9,90 €/ kg
1944.....Stück	Mango, Stück	Senegal - IA	2,45 €/ Stück
1780.....Stück	Melone Charentais 800gr+	Frankreich	4,20 €/ Stück
1770.....Stück	Melone Piel de Sapo, Stück	Spanien	2,90 €/ Stück
1750.....Stück	Melone Wassermelone, Stück	Spanien	3,30 €/ Stück
1655.....kg	Nektarinen	Italien - ICEA	7,90 €/ 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	Spanien	3,95 €/ kg
1651.....kg	Platt-Pfirsiche - Paraguayos	Spanien	7,90 €/ kg
1711.....kg	Trauben blau	Italien - ICEA	6,20 €/ kg
1733.....kg	Trauben KERNLOS	Italien - ICEA	7,90 €/ kg
1722.....kg	Trauben weiß	Italien - ICEA	6,50 €/ kg
1866.....kg	Walnüsse, frisch	Frankreich - IA	14,50 €/ kg
1644.....kg	Zitronen	Italien - DD	4,95 €/ kg

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

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