

## Das Fenster zum Hof - KW 32/21

**Kinderfreizeit in unserem Garten!** Mit guter Regenkleidung ist das möglich. Mieke Knopp und ihr Team sind an Extrem-Wetter gewöhnt und verstehen es die Kinder bei Laune zu halten. Im letzten Jahr kämpften sie mit Temperaturen von 36 Grad, die letzten Tage waren wir dankbar, wenn es nur halb so warm war und es eine Regenpause gab. Aber die Kinder sind gut gelaut und wir im Büro freuen uns über ihr Lachen und fröhliches Schreien.

Wegen des vielen Regens in den letzten Tagen können wir nicht mit den Maschinen auf den Acker, deshalb gibt es **Möhren nur als Bunde, die von Hand geerntet werden.** An die **Kartoffeln gehen wir erst wieder, wenn der Boden gut getrocknet ist**, sie sind zu empfindlich und die Gefahr von Fäulnis wird immer größer.

Am 31.7. haben wir Abschied von **Simon**, einem Praktikanten und unseren ersten beiden **FÖJLern Dominik und Florian** **Freiwilliges Ökologisches Jahr** gefeiert, die alle drei ein Jahr lang hier ganz tolle Arbeit geleistet haben. Auch für uns war das eine sehr gute Erfahrung und wir freuen uns, dass wir schon am 1. August drei neue TeilnehmerInnen hier begrüßen konnten. Das Interesse an unserem Betrieb ist riesig und leider konnten wir nicht alle Bewerbungen berücksichtigen.

Für die nächste Zeit wünschen wir uns nun wirklich trockenes und warmes Wetter, auch wenn es für die nun zu Ende gehenden Sommerferien bald zu spät ist!

Bitte beachten:

In den **Sommerferien**, beliefern 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

### Warmer Ziegenkäse auf Knoblauchbaguette mit Rote Bete Salat

1 Zwiebel, 1 Zehe Knoblauch, 4 EL Öl ca.500gr Rote Bete, 1 EL roter Balsamico, Salz und Pfeffer, 100g Butter, 2 Zehen Knoblauch, 1/2 TL Kräuter Provencale, 1 Baguette, 500g Ziegenkäse

Zwiebel und Knoblauch klein gehackt in Öl dünsten und die in sehr dünne Scheiben geschnittene Rote Bete zugeben. Zugedeckt ca. 10 Min. dünsten und dann mit rotem Balsamico ablöschen.

Kräuter provencale zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Noch 2 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen, dann von dem Feuer nehmen und auskühlen lassen.

Butter mit zerdrücktem Knoblauch und den Kräuter Provencale zu einer geschmeidigen Masse verkneten.

Das Baguette in dünne Scheiben schneiden, mit der Kräuterbutter bestreichen und dem in dünne Scheiben geschnittenen Ziegenkäse belegen. Nochmals mit Kräutern bestreuen und im Ofen bei ca. 250°C ca. 8 Minuten überbacken, bis der Käse leicht gebräunt ist.

### Rosa Königssalat

400 g Rote Bete, 250 g Joghurt, (10%), 2 Knoblauchzehen, 2 EL Zitronensaft, 1 Bd. Petersilie, großblättrige, Salz, 3 TL Olivenöl, natives

Rote Bete mit Wasser bedeckt kochen lassen, bis sie weich sind. Dann kalt abschrecken, pellen und raspeln. Nach dem Abkühlen Joghurt hinzugeben, Knoblauchzehen hineindrücken, mit Salz, Olivenöl und Zitronensaft abrunden und gut verrühren. Mit der Petersilie garniert zu Pellkartoffeln servieren

### Wirsing-Pfannkuchlein mit Joghurtsauce (schmeckt auch mit Spitzkohl, mit Zucchini raspeln oder Mangold)

1-2 Knoblauchzehen, etwas Olivenöl, ½ Wirsing, 400g Mehl, 500ml Milch, 6 Eier, 6 EL geriebener Käsereste oder Parmesan, Salz + Pfeffer, 1 EL Olivenöl

**Joghurtsoße:** 500g Joghurt natur, Saft ½ Zitrone, 1 Knoblauchzehe, ½ Bund Frühlingszwiebeln, 5 Blätter frische Minze, Salz, Pfeffer, evtl. Kreuzkümmel

Knoblauch hacken und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl schmoren. Wirsing waschen und in sehr kleine Streifen schneiden und tropfnass dazugeben. Hitze absenken und einige Minuten schmoren lassen, erkalten lassen! In der Zwischenzeit Pfannkuchenteig herstellen. Hierzu Mehl, Milch, Eier, Käse und Salz + Pfeffer zu einem glatten geschmeidigen Teig verrühren; das erkaltete Wirsinggemüse untermischen und noch mal kurz quellen lassen.

Olivenöl in einer beschichteten Pfanne (20 cm Durchmesser) erhitzen. Teig nochmals gut durchrühren und mit einer Kelle, kleine Pfannkuchen bei mittlerer Hitze goldbraun backen, nach ca. 1-2 Min. wenden.

Schmeckt auch kalt sehr gut und wird von Kindern geliebt.

Für die Joghurtsauce alle Zutaten gut verrühren und mit frischen Salat zu den Pfannkuchen reichen.

### Marinierter Mangold

500 g Mangold, 1 Zitrone, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Knoblauch, Chili, Rosinen, (Pinien-, Mandel-...)Kerne, Kapern

Mangold für drei Minuten in reichlich kochendem Salzwasser blanchieren. Blätter ganz lassen.

Gut abtropfen und etwas abkühlen lassen. In einer großen schweren Pfanne Olivenöl sehr heiß werden lassen und den Mangold unter gelegentlichem wenden scharf anbraten. Er darf etwas Farbe nehmen. Knoblauch, Chili, Rosinen, Pinienkerne können dabei hinzugefügt werden, müssen aber nicht. Gemüse aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller anrichten. Mit etwas Essig oder Zitrone säuern und kurz vor dem Servieren noch etwas Olivenöl darüber geben. Lauwarm essen. Kalt geht aber auch.

### Lauwarmer Paprikasalat

400 g Paprika, grün, rot, bunt, 4 EL Öl (evtl. Olivenöl), 3-4 Tomaten, 1 Zwiebel, 3 Zehen Knoblauch, 1 EL Essig, 1 EL scharfen Senf, Salz, Pfeffer

Paprika putzen würfeln. In Öl scharf anbraten. Vom Feuer nehmen. Abkühlen lassen. Tomaten klein schneiden und zugeben. Zwiebel fein schneiden, Knoblauch fein hacken und mit Essig, Senf, Salz + Pfeffer verrühren und zu der Tomaten-Paprikamischung geben.

**Tipp:** Mit Baguette als Vorspeise.

### Spitzkohl-Kartoffel-Salat

500 g Kartoffeln, 1 Spitzkohl, 1 Lauchstange a 250 g, 1/2 l Gemüsebrühe, 2 EL Weissweinessig (I), Salz, grober, schw. Pfeffer, 3 EL Weissweinessig (II), 5 EL Öl, 2 EL Kürbiskernöl, 1 EL Balsamessig, ½ Bd. Schnittlauch oder Frühlingszwiebeln, 100 g Meerrettich, frisch oder aus dem Glas

Kartoffeln in der Schale garen, abschrecken. Spitzkohl waschen, putzen und in Streifen schneiden. Lauchstange längs halbieren, in dünne Halbringe schneiden. Beides in Gemüsebrühe einmal aufkochen und abgießen. Die Brühe auffangen und mit Essig (I) würzen. Die Kartoffeln pellen und in Scheiben direkt in die Brühe schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und 1 Stunde ziehen lassen, eventuell abtropfen lassen.

Essig (II) mit Öl, Kürbiskernöl und Balsamessig verquirlen. Kartoffeln, Lauch und Spitzkohl darin 15 Minuten ziehen lassen. Den Salat abschmecken. Schnittlauch oder Frühlingszwiebeln in Röllchen schneiden, Meerrettich fein raspeln und beides über den Salat streuen. Dazu passt Tafelspitz.

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

## \*\* ABO Gemüse Salat Obst

von 09.08.2021 bis 15.08.2021

### Kartoffel

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

### Gemüse

1110.....kg	<b>Auberginen</b>	Spanien - IA	<b>4,30 €/ kg</b>
1001.....kg	<b>Avocado Hass</b>	Peru - IA	<b>8,50 €/ kg</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>	Deutschland - DG	<b>9,20 €/ kg</b>
766.....Stück	<b>Cherry-Tomaten, 250gr</b>	Niederlande	<b>2,40 €/ Stück</b>
255.....kg	<b>Chicoree</b>	Niederlande - IA	<b>8,50 €/ kg</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>1,70 €/Stück</b>
445.....Bd.	<b>Frühlingszwiebeln, Bund</b>	regional e	<b>2,30 €/Bd.</b>
911.....St.	<b>Gurke Schlangen</b>	Niederlande - IA	<b>2,60 €/ St.</b>
590.....kg	<b>Ingwer</b>	Peru - IA	<b>11,90 €/ kg</b>
456.....kg	<b>Knoblauch-KNOLLE</b>	Spanien - IA	<b>12,90 €/ kg</b>
110.....St.	<b>Kohlrabi Stück, ca. 250 g</b>	regional eig	<b>1,20 €/St.</b>
540.....Stück	<b>Kresse Schale</b>	Deutschland - EG	<b>0,90 €/ Stück</b>
1211.....St.	<b>Kürbis HOKKAIDO ca. 800gr</b>	Niederl.	<b>3,80 €/ St.</b>
591.....kg	<b>Kurkuma frisch</b>	Costa Rica - IA	<b>12,90 €/ kg</b>
833.....kg	<b>Mangold, grün</b>	regional eig. Anbau - DI	<b>3,80 €/ kg</b>
300.....kg	<b>Möhren</b>	regional eig. Anbau - DB	<b>3,50 €/ kg</b>
301.....Bund	<b>Möhren Bund</b>	regional eig. Anbau - DB	<b>2,80 €/ Bund</b>
622.....kg	<b>Paprika gelb II. Wahl</b>	Niederlande - IA	<b>3,75 €/ kg</b>
633.....kg	<b>Paprika grün II. Wahl</b>	Deutschland - C	<b>7,20 €/ kg</b>
611.....kg	<b>Paprika rot II. Wahl</b>	Niederlande - IA	<b>7,20 €/ kg</b>
612.....kg	<b>Paprika spitz, rot</b>	Spanien - IA	<b>7,95 €/ kg</b>
677.....kg	<b>Peperoni rot oder grün Kilo</b>	Spanien	<b>13,90 €/ kg</b>
500.....Bund	<b>Petersilie, Bund</b>	Deutschland - DD	<b>2,15 €/ Bund</b>
505.....Bund	<b>Pfefferminze, Bund</b>	Deutschland - DI	<b>1,95 €/ 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>	Deutschland	<b>11,90 €/ kg</b>
440.....kg	<b>Porree, Kilo</b>	regional eig. Anbau - DB	<b>5,80 €/ kg</b>
377.....Bd.	<b>Radieschen</b>	Deutschland - DB	<b>2,80 €/ Bd.</b>
378.....kg	<b>Rettich weiß, Kilo</b>	regional eig. Anbau	<b>3,95 €/ kg</b>
541.....Stück	<b>Rettichkresse, rot</b>	Deutschland - EG	<b>1,40 €/ Stück</b>
533.....Bund	<b>Rosmarin, Bund</b>	regional eig. Anbau -	<b>2,25 €/ Bund</b>
340.....kg	<b>Rote Bete, Kilo</b>	regional eig. Anbau - DI	<b>3,65 €/ kg</b>
230.....Bund	<b>Rucola, Bund, ca. 50g</b>	regional eig. Ar	<b>1,20 €/ Bund</b>
201.....St.	<b>Salat 1</b>	regional eig. Anbau - DB	<b>1,60 €/ St.</b>
433.....kg	<b>Schalotten</b>	Deutschland - DB	<b>6,10 €/ kg</b>
550.....Bund	<b>Schnittlauch</b>	Deutschland - DD	<b>2,15 €/ Bund</b>
332.....Stk	<b>Sellerie mit Grün</b>	regional eig. Anbau	<b>2,95 €/ Stk</b>
188.....Stk	<b>Spitzkohl, klein, 300 -500 g</b>	regional	<b>2,40 €/ Stk</b>
335.....St.	<b>Staudensellerie Stück 300gr+</b>	Nier	<b>2,95 €/St.</b>
711.....kg	<b>Tomaten</b>	regional - DB	<b>4,95 €/ kg</b>
155.....St.	<b>Wirsing, Stück ca 600gr+</b>	regional ei	<b>2,40 €/St.</b>
1200.....kg	<b>Zucchini, Kilo</b>	regional eig. Anbau - DB	<b>3,30 €/ kg</b>
400.....kg	<b>Zwiebeln</b>	Niederlande - IA	<b>3,95 €/ kg</b>
411.....kg	<b>Zwiebeln, rot</b>	Niederlande - IA	<b>4,40 €/ kg</b>

### Obst

1500.....kg	<b>Äpfel 1, diverse Sorten</b>	Deutschland	<b>5,55 €/ kg</b>
1501.....kg	<b>Äpfel 2, diverse Sorten</b>	Italien - IA	<b>6,50 €/ kg</b>
1660.....kg	<b>Aprikosen, Kilo</b>	Türkei - IA	<b>8,55 €/ kg</b>
1911.....kg	<b>Bananen, Kilo</b>	Dominikanische Republik	<b>3,30 €/ kg</b>
1577.....kg	<b>Birnen, div. Sorten</b>	Frankreich - EC	<b>6,20 €/ kg</b>

1840.....Stück	<b>Heidelbeeren, Schale 250g</b>	Deuts	<b>6,25 €/ Stück</b>
1810.....Schale	<b>Johannisb.rot, ca.250g Schale</b>	Det	<b>3,60 €/Schale</b>
1645.....kg	<b>Limetten</b>	Dominikanische Republik - EG	<b>9,90 €/ kg</b>
1944.....Stück	<b>Mango, Stück</b>	Senegal - IA	<b>2,15 €/ Stück</b>
1750.....Stück	<b>Melone Wassermelone, Stück</b>	Sp	<b>2,90 €/ Stück</b>
1655.....kg	<b>Nektarinen</b>	Italien - ICEA	<b>8,90 €/ kg</b>
1600.....kg	<b>Orangen</b>	Spanien - IA	<b>4,40 €/ kg</b>
1650.....kg	<b>Pfirsiche, Kilo</b>	Spanien - DEM	<b>8,45 €/ kg</b>
1677.....kg	<b>Pflaumen rot oder gelb, Kilo</b>	Span	<b>4,95 €/ kg</b>
1651.....kg	<b>Platt-Pfirsiche - Paraguayos</b>	Spani	<b>7,75 €/ kg</b>
1711.....kg	<b>Trauben blau</b>	Italien - ICEA	<b>6,20 €/ kg</b>
1733.....kg	<b>Trauben KERNLOS</b>	Italien - ICEA	<b>6,20 €/ kg</b>
1722.....kg	<b>Trauben weiß</b>	Italien - IA	<b>5,15 €/ kg</b>
1866.....kg	<b>Walnüsse, frisch</b>	Frankreich - IA	<b>14,50 €/ kg</b>
1644.....kg	<b>Zitronen</b>	Italien - DD	<b>5,40 €/ kg</b>

### Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

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