

Das Fenster zum Hof - KW 33/21

Auch die zweite Woche der Kinderfreizeit in unserem Garten scheint ein großer Erfolg zu werden. Und das Wetter spielt wohl, bis auf ein paar kleine Schauer, mit.

Diese Woche kommen endlich wieder **die ersten Äpfel von Aloisius und Thomas Knein aus Nideggen.** Sie beginnen mit der frühen Sorte „Lena“. Die Frühäpfel sind noch säurebetont und eher grün, die rote Farbe bildet sich erst im Herbst aus.

Aus Meckenheim **vom Demeterhof Bois kommen Pflaumen.** Noch aus Umstellung auf Demeteranbau, da es Flächen sind, die er erst vor zwei Jahren erwerben konnte.

Grüne und gelb-grüne Paprika erntet Theo Pütz aus dem Gewächshaus. Die Paprika sollen noch rot werden, aber das dauert sehr lange. (was viele nicht wissen, ist das alle roten Paprika auch grün anfangen..) Die Pflanzen hängen so voll, dass er schon einige grüne Früchte pflückt, damit verhindert er, dass die Pflanzen umfallen. Bis in die 70er Jahren wurden in Deutschland nur grüne Paprika, damals alles aus einheimischem Anbau, verkauft. Erst mit den Importen aus den Mittelmeerländern kamen die mildereren roten Paprika zu uns. Durch die lange Reifezeit sind rote Paprika viel teurer als die grünen.

Wir ernten den ersten **Knollensellerie** und da wird es doch Zeit für eine Gemüsesuppe mit Tomaten, die auch im Sommer, wenn es jetzt vielleicht mal warm wird, immer lecker schmeckt! Ein leckeres Rezept finden Sie in den Rezepten dieser Woche.

Und noch ein Tipp zum Schluss:

In unserem Garten hier am Hof blühen die **Sommerblumen**, es ist wirklich eine unglaubliche Pracht. Auch die Blumen sind übrigens zum selber ernten bzw. pflücken. Kommen Sie doch einfach mal auf einen Kaffee vorbei. Sie werden überrascht sein, was es hier alles zu ernten und sehen gibt.

Bitte beachten:

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!!

Spinatmangold in Zitronen-Ölivenöl-Marina

0,5 kg Spinatmangold, Olivenöl, 1 Knoblauchzehe, Zitronensaft, Olivenöl, Salz + Pfeffer, 2 EL Kapern

Spinatmangold in kaltem Wasser kurz waschen. Blätter und Stiele in feine Streifen schneiden und mit in die Pfanne geben. Etwas Salzen und ca 2-5 Min. in Öl anschmoren. Knoblauch pressen, dazugeben und abgedeckt 5 Min. weitergaren. Kalt werden lassen. Zum Servieren mit einer Marinade aus Zitronensaft, Öl, Salz + Pfeffer begießen und mit Kapern verzieren. Kalt servieren.

Überbackener Spinat oder Mangold mit Schafskäse

0,75kg Spinat, 3 Tomaten, 100 g Schafskäse (Feta), 1 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer + Oregano

Spinat oder Mangold putzen, waschen, gut trockenschleudern und bei mittlerer Hitze zusammenfallen lassen. In eine gefettete Auflaufform geben. Tomaten in Würfel schneiden, über dem Spinat verteilen. Schafskäse darüber bröseln. Zitronensaft mit Salz, Pfeffer + Oregano vermischen und auf den Käse geben. Überbacken bis der Käse gebräunt ist. Dazu passt Fladenbrot oder Baguette.

Türkische Gemüsesuppe (Sebze Çorbası)

1 Zwiebel, 2 Karotten, 200g Sellerie, 2 EL Öl, 2L Brühe, 2 Kartoffeln, 1 Stg Lauch, 2 Tomaten, 100 g Rundkornreis, Salz; Pfeffer, 1/2 Bd. Petersilie

Zwiebel fein schneiden. Möhren und Sellerie würfeln und in Öl leicht anbraten. Brühe aufgießen und zum Kochen bringen. Kartoffeln würfeln. Lauch in Ringe schneiden. Tomaten würfeln. Reis dazufügen. Das Gemüse und den Reis weiter kochen lassen bis sie gar sind. Mit Salz + Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren fein geschnittene Petersilie darüber streuen

Pfannengerührtes Rindfleisch mit grünem Paprika

300 g Rindfleisch, 1/4 TL Salz, 1/2 TL Wein, 1/2 TL Reis- oder Kartoffelmehl, 1-2 EL Wasser, 3/4 Ltr. Wasser, 3 Grüne Paprika, 1 Stange Lauch, ersatzweise Zwiebel, 1 Karotte, Knoblauch, 1 EL Sojasauce, 1-2 EL Erdnussöl, Koriander frisch oder Glatte Petersilie

Rindfleisch in dünne Scheiben, dann ca. 3 cm x 3 cm Würfel schneiden, in eine Schüssel geben, mit Salz, Wein, Mehl und Wasser vermischen ca. 1 Std. marinieren und kühl stellen. Wasser aufkochen, salzen. Paprika der Länge nach halbieren, putzen, in Streifen schneiden + im kochenden Wasser ca. 2 Min. kochen lassen, abschütten. Lauch sehr fein, Karotte in feine Scheiben schneiden, Knoblauch schälen, fein hacken und mit Sojasauce vermischen. Den Wok oder eine halbhohle Bratpfanne stark erhitzen Erdnussöl erhitzen und unter ständigem rühren zuerst die Karotten, dann Porree oder Zwiebeln, das Rindfleisch, die Paprika, bei starker Hitze pfannenrühren, etwas Wasser, 1-2 TL Sojasauce und etwas Salz beifügen. Mit fein gehacktem Koriander oder Petersilie bestreuen. Dazu passt Reis. Kurz vor dem Servieren noch etwas Olivenöl darüber geben. Lauwarm essen. Kalt geht aber auch.

Bratsellerie mit Rosmarin

1 Sellerieknohle (ca. 1Kg), 4 Zweige Rosmarin, 2 Knoblauchzehen, 4 EL Olivenöl, 40g Mandelblättchen od. Stifte, 1 EL Butter

Sellerie schälen und putzen, dann vierteln und mit Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Auf mittlerer Stufe mit Deckel das Gemüse in etwa 15 Min. knapp bissfest garen. Sellerie abtropfen und etwas abkühlen lassen.

Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Sellerie in etwa 1 cm dicke Scheiben und dann in Würfel schneiden.

Öl in einer Pfanne heiß werden lassen. Mandelblättchen od. Stifte einrühren und so lange braten, bis sie goldgelb sind, herausfischen. Sellerie mit Rosmarin in die Pfanne füllen und bei mittlerer Hitze 8-10 Min. braten, bis die Selleriewürfel leicht gebräunt sind. Dabei immer wieder durchrühren. Knoblauch untermischen und kurz weiter braten. Sellerie mit Salz und Pfeffer würzen, Butter mit den Mandeln unterziehen und noch einmal abschmecken.

Johannisbeeren mit Zimtquark

500g Johannisbeeren, 50g Zucker, 500g Sahnequark, etwas Milch, 1Päckchen Vanillezucker, 2-3 Esslöffel Zucker, 1/2 Teelöffel Zimt

Johannisbeeren entstielen und mit dem Zucker vermischen. Eine halbe Stunde stehen lassen, damit die Johannisbeeren Saft ziehen. Sahnequark mit Milch und Vanillezucker, Zucker und Zimt glatt rühren. Die eingezuckerten Johannisbeeren auf mehrere Dessertschalen verteilen und den Zimtquark darüber geben.

Johannisbeer-Tarte

Für den Mürbeteig:

220 g Mehl Typ 405, 110g kalte Butter, 50g Puderzucker, 1 Prise Salz, 1 Eigelb, **Für den Belag:** 500 g rote Johannisbeeren **Für den Guss:** 3 Eier, 100 -150g Zucker, 125ml Sahne

Für den Boden das Mehl auf eine Platte sieben, die Butter in Würfeln zugeben, Puderzucker darüber sieben, Salz und Eigelb zugeben, rasch zu einem glatten Teig verkneten. In Frischhaltefolie wickeln und im Kühlschrank kalt stellen.

Belag: Johannisbeeren verlesen, waschen, in einem Sieb gut abtropfen lassen. Den Ofen auf 190°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Guss: Eier mit Zucker und Sahne verquirlen. Die Form fetten, den Teig hineindrücken, dabei einen 3 cm hohen Rand formen, mit einer Gabel mehrfach einstechen. Die Johannisbeeren gleichmäßig darauf verteilen, den Guss darüber gießen. Auf der 2. Schiene von unten ca. 30 Minuten backen. Auf einem Gitter lauwarm abkühlen lassen, aus der Form lösen und mit etwas Puderzucker bestäubt servieren.

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

** ABO Gemüse Salat Obst

von 16.08.2021 bis 22.08.2021

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	3,24 €/ kg
1001.....kg	Avocado Hass	Peru - IA	10,15 €/ kg
524.....Bund	Bohnenkraut, Bund	regional eig. Anb.	2,25 €/ Bund
688.....kg	Bratpaprika	Spanien - IA	11,90 €/ kg
100.....kg	Brokkoli	Deutschland - DB	8,90 €/ kg
450.....Bund	Bundzwiebeln, rot	regional eig. Anba	3,60 €/ Bund
766.....Stück	Cherry-Tomaten, 250gr	Niederlande	2,40 €/ Stück
255.....kg	Chicoree	Niederlande - IA	8,50 €/ kg
1010.....kg	Fenchel	Deutschland - DB	5,90 €/ kg
1011.....Stück	Fenchel Stück mit Grün	regional eig	1,70 €/Stück
445.....Bd.	Frühlingszwiebeln, Bund	regional e	2,30 €/Bd.
911.....St.	Gurke Schlangen	Niederlande - IA	1,60 €/ St.
590.....kg	Ingwer	Peru - IA	11,90 €/ kg
456.....kg	Knoblauch-KNOLLE	Spanien - IA	12,90 €/ kg
110.....St.	Kohlrabi Stück, ca. 250 g	regional eig	1,20 €/St.
540.....Stück	Kresse Schale	Deutschland - EG	0,90 €/ Stück
1211.....St.	Kürbis HOKKAIDO ca. 800gr	Niederl.	3,50 €/ St.
591.....kg	Kurkuma frisch	Costa Rica - IA	12,90 €/ kg
507.....Bund	Liebstockel, Bund	regional eig. Anbat	2,00 €/ Bund
833.....kg	Mangold, grün	regional eig. Anbau - DI	3,80 €/ kg
930.....Stück	Mini-Gurken	regional eig. Anbau - DB	1,30 €/ Stück
300.....kg	Möhren	regional eig. Anbau - DB	3,50 €/ kg
301.....Bund	Möhren Bund	regional eig. Anbau - DB	2,80 €/ Bund
622.....kg	Paprika gelb II. Wahl	Niederlande - IA	3,75 €/ kg
633.....kg	Paprika grün	Deutschland - DB	7,20 €/ kg
611.....kg	Paprika rot II. Wahl	Niederlande - IA	3,75 €/ kg
612.....kg	Paprika spitz, rot	Spanien - IA	7,95 €/ kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo	Spanien	13,90 €/ kg
500.....Bund	Petersilie, Bund	Deutschland - DD	2,15 €/ Bund
505.....Bund	Pfefferminze, Bund	Deutschland - DI	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	1,70 €/ Bd.
378.....kg	Rettich weiß, Kilo	regional eig. Anbau	3,95 €/ kg
541.....Stück	Rettichkresse, rot	Deutschland - EG	1,40 €/ Stück
343.....kg	Ringelbete ruut/wiif	regional eig. An	3,10 €/ kg
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.
433.....kg	Schalotten	Deutschland - DB	5,40 €/ kg
332.....Stk	Sellerie mit Grün	regional eig. Anbau	2,95 €/ Stk
855.....kg	Spinatmangold	regional eig. Anbau - D	3,80 €/ kg
188.....Stk	Spitzkohl Stück	Deutschland - DB	4,10 €/ Stk
1322.....kg	Stangenbohnen	regional - DB	7,90 €/ kg
335.....St.	Staudensellerie Stück 300gr+	Deu	3,50 €/St.
711.....kg	Tomaten	regional - DB	4,95 €/ kg
155.....St.	Wirsing, Stück ca 600gr+	regional eig	2,40 €/St.
572.....Bund	Zitronenmelisse, Bund	regional eig.	2,00 €/Bund
1200.....kg	Zucchini, Kilo	regional eig. Anbau - DB	3,30 €/ 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	regional - DI	4,05 €/ kg
1501.....kg	Äpfel 2, diverse Sorten	Deutschland	5,55 €/ kg
1660.....kg	Aprikosen, Kilo	Türkei - IA	8,10 €/ kg
1911.....kg	Bananen, Kilo	Dominikanische Republik	3,30 €/ kg
1577.....kg	Birnen, div. Sorten	Spanien - CAAE	5,70 €/ kg
1840.....Stück	Heidelbeeren, Schale 250g	Deutsc	6,25 €/ Stück
1810.....Schale	Johannisb.rot, ca.250g Schale	Deu	3,60 €/Schale
1645.....kg	Limetten	Dominikanische Republik - EG	9,90 €/ kg
1944.....Stück	Mango, Stück	Senegal - IA	2,15 €/ Stück
1790.....Stück	Melone Canari 700gr+	Spanien - IA	3,26 €/ Stück
1750.....Stück	Melone Wassermelone, Stück	Sp	2,90 €/ Stück
1655.....kg	Nektarinen	Spanien - DN	9,70 €/ kg
1600.....kg	Orangen	Spanien - IA	5,85 €/ kg
1650.....kg	Pfirsiche, Kilo	Spanien - DEM	8,45 €/ kg
1670.....kg	Pflaumen blau, REGIONAL,	Deutsch	4,95 €/kg
1677.....kg	Pflaumen rot oder gelb, Kilo	Span	6,05 €/ kg
1651.....kg	Platt-Pfirsiche - Paraguayos	Spani	9,30 €/ kg
1711.....kg	Trauben blau	Spanien - IA	5,15 €/ kg
1733.....kg	Trauben KERNLOS	Italien - ICEA	6,20 €/ kg
1722.....kg	Trauben weiß	Italien - ICEA	5,40 €/ kg
1866.....kg	Walnüsse, frisch	Frankreich - IA	14,50 €/ kg
1644.....kg	Zitronen	Italien - DD	5,65 €/ kg

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

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