



## Das Fenster zum Hof - KW 34/21

So ein blödes Jahr. Was haben wir und in den letzten Jahren Regen gewünscht. Jetzt gibt es Regen satt, die Felder sind schwer oder nicht zu bearbeiten. Die Mücken haben in diesem Jahr Hochkonjunktur. In den vielen Pfützen und Tümpeln hausen und schlüpfen die Larven und machen sich über alle her, die jetzt draußen arbeiten müssen. Die späten Nachmittagsstunden und der Abend sind besonders schlimm.

Der Regen hat verschiedene Auswirkungen auf viele Kulturen. Gab es im letzten Jahr viele kleine und außergewöhnlich süße Möhren, so sind Möhren in diesem Jahr sehr, sehr dick. Etliche Möhren platzen noch in der Erde durch das schnelle Wachstum und sind insgesamt etwas herber. Die Nässe hat Dämme in denen wir die Möhren ziehen teilweise abgewaschen und nun schaut nicht nur das Laub, sondern oft auch der obere Teil der Wurzeln heraus und färbt sich unter Lichteinfluss grün. Das ist aber nicht tragisch. Die Grünfärbung ist nur oberflächlich und, anders als bei Kartoffeln, unbedenklich. Einfaches Schälen reicht schon.

Unsere Kartoffeln leiden in der Erde. Um Sie zu ernten, darf es nicht zu nass sein. Jede Woche hoffen wir, dass wir genug für die Folgewoche ausmachen können. Viele Kartoffeln faulen schon in der Erde. Durch das kühle, feuchte Wetter hat sich die Kraut- und Knollenfäule sehr schnell ausgebreitet. Der Pilz befällt zuerst das Laub und anschließend die Knollen in der Erde. Wie groß der Ernteausfall ist, zeigt sich erst im Lager. Die Haltbarkeit der betroffenen Kartoffeln sinkt drastisch. Auch so, gibt es viel Sortierarbeit. Zudem sind faule Kartoffeln nicht gut zu erkennen. Viel Erde haftet ihnen an und waschen ist nicht möglich, weil die dünne Schale dadurch noch mehr geschädigt wird. Weil es so viel Erde an den Kartoffeln gibt, packen wir aber immer etwas mehr in die Tüten.

Pilzkrankheiten befallen auch andere Nachtschattengewächs, wie Tomaten. Hier heißt es Braunfäule. Theo Pütz hat deswegen schon 200 Cherrytomatenpflanzen herausreißen müssen, obwohl sie eigentlich geschützt im Gewächshaus stehen. Ein Ernteausfall, der ihm nicht ersetzt wird.

### Noch ein Tipp zum Schluss:

Trotz allem blühen in unserem Garten hier am Hof 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 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



**Käse der Woche KW 35: (23.8.-29.8.) Taleggio DOP.** Klassiker aus der Lombardei mit feiner Rindenprägung und bunter Schimmelkruste. Italien, 48% Fett i. Tr., Rinde verzehrbar. Zutaten: MILCH, Salz, Lab, Kulturen  
1 Stück ca. 220g, 2,19€/100gr ; Art.-Nr. 5252

### Blumenkohl Bataten Curry

1 Blumenkohl, 500gr Bataten, 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 1 daumengroßes Stück Ingwer, 2-3 Chilischoten, 2-3 Tomaten, 150gr Sahnejoghurt, 1/2TL Kreuzkümmel, 1/2TL Fenchel, 1/2TL Currysplver, 2 Lorbeerblätter, 1/4TL Koriander (gemahlen), 1/4TL Chilipulver, 1St Zimtrinde, 1El Tomatenmark, 1Bd Koriander, Salz, Öl oder Ghee

Den Blumenkohl in Röschen brechen, zarte Blätter grob schneiden und mit verwenden. Bataten schälen und in genauso große Stücke schneiden. Zwiebel in Streifen schneiden und Tomaten grob Würfeln. Alle Zutaten und Gewürze bis auf den Koriander in einer großen Schüssel miteinander mischen, gut salzen und eine halbe Stunde ziehen lassen. In einem weiten Topf Öl oder Butterschmalz (Ghee) erhitzen (ca 1 mm hoch) und die Mischung kurz anbraten, dann Hitze zurücksetzen und mit Deckel ca ein halbe Stunde lang köcheln lassen. Gelegentlich umrühren, damit es nicht anbrennt. Mit gehacktem Koriandergrün bestreuen und mit Basmatireis servieren. Schmeckt am nächsten Tag durchgezogen und wieder erwärmt sogar noch besser.

### Spaghetti mit Zucchini-Sauce (alla Nerano)

500gr Zucchini, 2 Knoblauchzehen, Butter, Salz Pfeffer, Öl zum Fritieren, etwas frischer Basilikum, Pecorino, 500gr Spaghetti

Zucchini in 3mm Scheiben schneiden und in Öl schwimmend zartbraun frittieren. Aus dem Öl nehmen, auf Küchenpapier ausbreiten und auskühlen lassen. Das Nudelwasser salzen und schon aufsetzen. In einer weiten Pfanne ca 30gr Butter schmelzen und die Zucchini hineingeben. Bei mittlerer Hitze wieder erhitzen, etwas von dem Nudelwasser dazugeben. Dabei mit einem Holzspatel zerdrücken, bis die Zucchini musig geworden sind. Salzen und noch einmal ca 30 Butter darin auflösen. Die inzwischen al dente gekochten Nudeln (=zwei Minuten weniger als auf der Packung angegeben) direkt aus dem Kochwasser dazugeben und mit dem Zucchinimischi mischen. Noch einmal eine Kelle Nudelwasser und gehackten Basilikum sowie großzügig geriebenen Pecorino untermischen. Mit Pfeffer würzen und auf Teller geben.

### Gebackener Blumenkohl aus dem Ofen

1 Blumenkohl, Olivenöl, Knoblauch nach Belieben, Schwarze Oliven, Salz/Pfeffer, etwas Zitrone

Blumenkohl von den äußeren Blättern befreien und die Röschen in walnussgroße Stücke brechen, den Strunk in grobe Würfel schneiden. Blätter (außer den ganz unansehnlichen äußeren) mit Strunk quer in 3-4cm breite Stücke schneiden. Knoblauch geschält oder ungeschält in ganzen Zehen aufs Blech geben und eine gute Handvoll schwarzer Oliven. Alles gut salzen und mit satt (!) Olivenöl vermischen.

Grill im Ofen vorheizen. Das Blech auf die mittlere Schiene geben. Die Röschen/Blätter sollen maximal in einer Schicht liegen. Garen, bis die Oberfläche sich bräunlich färbt. Die Blätter dürfen braun und knusprig werden. Dann alles wenden/mischen und weitergaren. Am besten behält man den Ofen im Auge. Wenn der Kohl anfängt weich zu werden ist er fertig. Noch mit ein paar Spritzern Zitrone versehen - fertig. Das Ganze kann man auch mit gekochten Penne und/oder Pesto mischen. Dann reicht es für mehr Personen. Am Leckersten ist es aber pur und ohne Beilagen.

### Peperonata

4-500gr Paprika, 2-3 Knoblauchzehen, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Zitrone, gehackte Petersilie

Paprika halbieren und Kerne sowie Strunk entfernen. Dann sehr grob in ca 3cm Stücke schneiden. Knoblauch sehr klein hacken oder durch die Presse drücken und mit ca 60ml Olivenöl mischen. Eine weite Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze auf dem Herd kurz vorheizen. Das Knoblauchöl hineingeben und kurz zischen lassen, damit der Knoblauch sein Aroma entfalten kann. Dann die Paprikastücke dazugeben, salzen, Hitze auf Mittel zurücksetzen und unter häufigem Wenden 3-4 Minuten durchbraten. Vom Herd nehmen, auf einem großen Teller ein wenig auskühlen lassen und mit ein paar Spritzern Zitrone und der Petersilie versehen. Schmeckt mit geröstetem Brot

### Gemüsesuppe

1 Sellerie mit Grün, 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen eine dicke Möhre, 2 große Kartoffeln, etwas Butter oder Öl, Salz, Pfeffer, Thymian, Majoran, Lorbeer, 1 TL Tomatenmark, ein Glas Weißwein

Sellerie gut waschen um alle Erde zu entfernen, dann dünn schälen (nur die Wurzeln gut entfernen, weil hier immer noch Erde dazwischen ist). Dann in 1cm Würfel schneiden. Zwei Stiele des Grüns würfeln - Blätter Anseite legen. Zwiebeln, Knoblauch, Kartoffeln und Möhren ebenfalls schälen und in genausogroße Würfel schneiden. Butter oder Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch glasisig braten. Tomatenmark dazu und kurz durchrösten. Mit dem Wein ablöschen. Die übrigen Zutaten mit in den Topf geben und mit Wasser gerade eben bedecken. Würzen mit Salz, je einem Viertel TL Thymian sowie Majoran und einem Lorbeerblatt. Ca 20 Minuten kochen. Zum Schluss die Sellerieblätter feinrücken und kurz in der Suppe ziehen lassen. Würzen mit etwas Pfeffer. Statt Kartoffeln können auch Bataten verwendet werden.

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

## \*\* ABO Gemüse Salat Obst

von 23.08.2021 bis 29.08.2021

### Kartoffel

11 .....	Tüte	<b>Kartoffeln, festk. 1,5kg</b>	regional eig.	4,40 €/Tüte
12 .....	Tüte	<b>Kartoffeln, festk. 2,5kg</b>	regional eig.	7,15 €/Tüte

### Gemüse

1110 .....	kg	<b>Auberginen</b>	Spanien - IA	3,95 €/ kg
1001 .....	kg	<b>Avocado Hass</b>	Peru - IA	10,15 €/ kg
386 .....	kg	<b>Bataten</b>	Spanien - IA	4,40 €/ kg
170 .....	St.	<b>Blumenkohl, St weiß 700gr+</b>	Deuts.	3,95 €/ St.
524 .....	Bund	<b>Bohnenkraut, Bund</b>	regional eig. Anb.	2,25 €/ Bund
688 .....	kg	<b>Bratpaprika</b>	Spanien - IA	11,90 €/ kg
100 .....	kg	<b>Brokkoli</b>	Deutschland - DG	6,98 €/ kg
766 .....	Stück	<b>Cherry-Tomaten, 250gr</b>	Italien - DD	1,99 €/ Stück
255 .....	kg	<b>Chicoree</b>	Niederlande - IA	8,50 €/ kg
503 .....	Bund	<b>Estragon, Bund</b>	regional eig. Anbau - E	2,25 €/ Bund
1010 .....	kg	<b>Fenchel</b>	Deutschland - DB	6,95 €/ kg
445 .....	Bd.	<b>Frühlingszwiebeln, Bund</b>	regional e.	2,30 €/ Bd.
911 .....	St.	<b>Gurke Schlangen</b>	Niederlande - IA	2,30 €/ St.
590 .....	kg	<b>Ingwer</b>	Peru - IA	11,90 €/ kg
456 .....	kg	<b>Knoblauch-KNOLLE</b>	Spanien - IA	12,90 €/ kg
110 .....	St.	<b>Kohlrabi Stück, ca. 250 g</b>	Frankreich	2,69 €/ St.
522 .....	Bund	<b>Koriander, Bund</b>	Deutschland - C%	1,90 €/ Bund
540 .....	Stück	<b>Kresse Schale</b>	Deutschland - EG	0,90 €/ Stück
1211 .....	St.	<b>Kürbis HOKKAIDO ca. 900gr+</b>	regior	2,40 €/ St. DB
591 .....	kg	<b>Kurkuma frisch</b>	Peru - IA	12,90 €/ kg
844 .....	kg	<b>Mangold, bunt</b>	Deutschland - DD	5,60 €/ kg
833 .....	kg	<b>Mangold, grün</b>	Deutschland - DD	6,90 €/ kg
300 .....	kg	<b>Möhren</b>	regional eig. Anbau - DB	3,50 €/ kg
301 .....	Bund	<b>Möhren Bund</b>	regional eig. Anbau - DB	2,80 €/ Bund
622 .....	kg	<b>Paprika gelb II. Wahl</b>	Niederlande - IA	3,75 €/ kg
633 .....	kg	<b>Paprika grün-gelb</b>	Deutschland - DB	7,20 €/ kg
634 .....	kg	<b>Paprika grün&amp;bunt spitz, reg.</b>	regi	7,20 €/ kg
611 .....	kg	<b>Paprika rot II. Wahl</b>	Niederlande - IA	3,75 €/ kg
612 .....	kg	<b>Paprika spitz, rot</b>	Spanien - IA	7,95 €/ kg
380 .....	kg	<b>Pastinaken</b>	regional eig. Anbau - DB	5,99 €/ kg
677 .....	kg	<b>Peperoni rot oder grün Kilo</b>	Spanie	13,90 €/ kg
500 .....	Bund	<b>Petersilie, Bund</b>	Deutschland - DD	1,95 €/ Bund
382 .....	kg	<b>Petersilienwurzel, kg</b>	Niederlande -	7,50 €/ kg
966 .....	kg	<b>Pilze Austernpilze, Kilo</b>	Deutschlan	14,50 €/ kg
988 .....	kg	<b>Pilze Kräuterseitling</b>	Deutschland - E	26,50 €/ kg
977 .....	kg	<b>Pilze Shiitake</b>	Deutschland - DB	26,50 €/ kg
955 .....	kg	<b>Pilze Steinchampignons</b>	Deutschclar	11,90 €/ kg
440 .....	kg	<b>Porree, Kilo</b>	Niederlande - HD	4,40 €/ kg
377 .....	Bd.	<b>Radieschen</b>	regional eig. Anbau - DB	1,70 €/ Bd.
541 .....	Stück	<b>Rettichkresse, rot</b>	Deutschland - EG	1,40 €/ Stück
343 .....	kg	<b>Ringelbete ruut/wiib</b>	regional eig. An	3,10 €/ kg
533 .....	Bund	<b>Rosmarin, Bund</b>	regional eig. Anbau -	2,25 €/ Bund
341 .....	Bund	<b>Rote Bete, Bund</b>	regional eig. Anbau -	2,60 €/ Bund
340 .....	kg	<b>Rote Bete, Kilo</b>	regional eig. Anbau - DI	3,65 €/ kg
230 .....	Bund	<b>Rucola, Bund, ca. 100g</b>	Deutschland -	1,50 €/ Bund
201 .....	St.	<b>Salat 1</b>	regional eig. Anbau - DB	2,20 €/ St.
433 .....	kg	<b>Schalotten</b>	Deutschland - DB	5,20 €/ kg
332 .....	Stk	<b>Sellerie mit Grün</b>	regional eig. Anbau	2,95 €/ Stk
188 .....	Stk	<b>Spitzkohl Stück</b>	Deutschland - DB	3,95 €/ Stk
335 .....	St.	<b>Staudensellerie Stück 300gr+</b>	Deu	3,50 €/ St.
711 .....	kg	<b>Tomaten</b>	regional - DB	4,95 €/ kg
155 .....	St.	<b>Wirsing, Stück ca 600gr+</b>	regional ei	2,40 €/ St.
572 .....	Bund	<b>Zitronenmelisse, Bund</b>	regional eig.	2,00 €/ Bund
1200 .....	kg	<b>Zucchini, Kilo</b>	regional eig. Anbau - DB	3,30 €/ kg
400 .....	kg	<b>Zwiebeln</b>	Niederlande - IA	3,30 €/ kg
411 .....	kg	<b>Zwiebeln, rot</b>	Niederlande - IA	3,95 €/ kg

### Obst

1500 .....	kg	<b>Äpfel 1, diverse Sorten</b>	regional - DI	4,05 €/ kg
1501 .....	kg	<b>Äpfel 2, diverse Sorten</b>	regional - DI	4,05 €/ kg
1911 .....	kg	<b>Bananen, Kilo</b>	Dominikanische Republik	3,30 €/ kg
1577 .....	kg	<b>Birnen, div. Sorten</b>	Frankreich - IA	6,90 €/ kg
1980 .....	Stück	<b>Datteln, 250gr</b>	Tunesien - DD	3,75 €/ Stück
1977 .....	Stück	<b>Feigen, schwarz, Stück ca 25gr</b>	S	0,40 €/ Stück
1840 .....	Stück	<b>Heidelbeeren, Schale 250g</b>	Deutsch	5,90 €/ Stück
1810 .....	Schale	<b>Johannisb.rot, ca.250g Schale</b>	De	4,40 €/ Schale
1645 .....	kg	<b>Limetten</b>	Dominikanische Republik - EG	9,90 €/ kg
1944 .....	Stück	<b>Mango, Stück</b>	Senegal - BCS	2,70 €/ Stück
1790 .....	Stück	<b>Melone Canari 700gr+</b>	Spanien - IA	3,50 €/ Stück
1750 .....	Stück	<b>Melone Wassermelone, Stück</b>	Sp	2,90 €/ Stück
1688 .....	kg	<b>Mirabellen, Kilo</b>	Deutschland - DD	7,90 €/ kg
1600 .....	kg	<b>Orangen</b>	Südafrika - IA	6,50 €/ kg
1670 .....	kg	<b>Pflaumen blau, REGIONAL,</b>	Deutsch	5,40 €/ kg
1677 .....	kg	<b>Pflaumen rot oder gelb, Kilo</b>	Span	6,05 €/ kg
1651 .....	kg	<b>Platt-Pfirsiche - Paraguayos</b>	Spani	6,50 €/ kg
1711 .....	kg	<b>Trauben blau</b>	Spanien - IA	5,95 €/ kg
1733 .....	kg	<b>Trauben KERNLOS</b>	Italien - ICEA	6,20 €/ kg
1722 .....	kg	<b>Trauben weiß</b>	Italien - IA	4,50 €/ kg
1644 .....	kg	<b>Zitronen</b>	Italien - DD	5,65 €/ kg

### Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

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