

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 **Nachtschattengewächse**, 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

Blumenkohl Bataten Curry

1 Blumenkohl, 500gr Bataten, 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 1 daumengroßes Stück Ingwer, 2-3 Chilischoten, 2-3 Tomaten, 150gr Sahnejoghurt, 1/2TI Kreuzkümmel, 1/2TI Fenchel, 1/2TI Currypulver, 2 Lorbeerblätter, 1/4TI Koriander (gemahlen), 1/4TI Chilipulver, 1St Zitrone, 1EI 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 zurückschalten 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 Zucchinisauce (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 Zucchini 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 zurückschalten 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 TI 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 genauso große Würfel schneiden. Butter oder Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch glasig 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 TI Thymian sowie Majoran und einem Lorbeerblatt. Ca 20 Minuten kochen. Zum Schluss die Sellerieblätter feinackern 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	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	3,95 €/ kg
1001.....kg	Avocado Hass	Peru - IA	10,15 €/ kg
386.....kg	Bataten	Spanien - IA	4,40 €/ kg
170.....St.	Blumenkohl, St weiß 700gr+	Deuts	3,95 €/ St.
524.....Bund	Bohnenkraut, Bund	regional eig. Anb.	2,25 €/ Bund
688.....kg	Bratpaprika	Spanien - IA	11,90 €/ kg
100.....kg	Brokkoli	Deutschland - DG	6,98 €/ kg
766.....Stück	Cherry-Tomaten, 250gr	Italien - DD	1,99 €/ Stück
255.....kg	Chicoree	Niederlande - IA	8,50 €/ kg
503.....Bund	Estragon, Bund	regional eig. Anbau - C	2,25 €/ Bund
1010.....kg	Fenchel	Deutschland - DB	6,95 €/ kg
445.....Bd.	Frühlingszwiebeln, Bund	regional e	2,30 €/Bd.
911.....St.	Gurke Schlangen	Niederlande - IA	2,30 €/ 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	Frankreich	2,69 €/ St.
522.....Bund	Koriander, Bund	Deutschland - C%	1,90 €/ Bund
540.....Stück	Kresse Schale	Deutschland - EG	0,90 €/ Stück
1211.....St.	Kürbis HOKKAIDO ca. 900gr+	regior	2,40 €/St.DB
591.....kg	Kurkuma frisch	Peru - IA	12,90 €/ kg
844.....kg	Mangold, bunt	Deutschland - DD	5,60 €/ kg
833.....kg	Mangold, grün	Deutschland - DD	6,90 €/ kg
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-gelb	Deutschland - DB	7,20 €/ kg
634.....kg	Paprika grün&bunt spitz, reg.	regi	7,20 €/kg_I - DB
611.....kg	Paprika rot II. Wahl	Niederlande - IA	3,75 €/ kg
612.....kg	Paprika spitz, rot	Spanien - IA	7,95 €/ kg
380.....kg	Pastinaken	regional eig. Anbau - DB	5,99 €/ kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo	Spani	13,90 €/ kg
500.....Bund	Petersilie, Bund	Deutschland - DD	1,95 €/ Bund
382.....kg	Petersilienwurzel, kg	Niederlande -	7,50 €/ kg
966.....kg	Pilze Austernpilze, Kilo	Deutschlanc	14,50 €/ kg
988.....kg	Pilze Kräuterseitling	Deutschland - C	26,50 €/ kg
977.....kg	Pilze Shiitake	Deutschland - DB	26,50 €/ kg
955.....kg	Pilze Steinchampignons	Deutschlar	11,90 €/ kg
440.....kg	Porree, Kilo	Niederlande - HD	4,40 €/ kg
377.....Bd.	Radieschen	regional eig. Anbau - DB	1,70 €/ Bd.
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
341.....Bund	Rote Bete, Bund	regional eig. Anbau -	2,60 €/ Bund
340.....kg	Rote Bete, Kilo	regional eig. Anbau - DI	3,65 €/ kg
230.....Bund	Rucola, Bund, ca. 100g	Deutschland -	1,50 €/ Bund
201.....St.	Salat 1	regional eig. Anbau - DB	2,20 €/ St.
433.....kg	Schalotten	Deutschland - DB	5,20 €/ kg
332.....Stk	Sellerie mit Grün	regional eig. Anbau	2,95 €/ Stk
188.....Stk	Spitzkohl Stück	Deutschland - DB	3,95 €/ Stk
335.....St.	Staudensellerie Stück 300gr+	Deu	3,50 €/St.
711.....kg	Tomaten	regional - DB	4,95 €/ kg
155.....St.	Wirsing, Stück ca 600gr+	regional ei	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	3,30 €/ kg
411.....kg	Zwiebeln, rot	Niederlande - IA	3,95 €/ kg

Obst

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

Würzmittel, Öle&Fertiggerichte

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