

Das Fenster zum Hof - KW 35/21

Wie denn die **Äpfel** heißen, die wir verkaufen, wollen viele Kunden oft wissen. Wenn wir dann Aloisius **Knein**, unseren **Apfelbauern** aus der Eifel fragen, lacht er nur darüber. In seiner Welt gibt es nur Zuchtnummern. Sogenannte alte Sorten sind interessant, aber bestenfalls aus Historieninteresse oder als Zuchtgrundlage. Tatsächlich sind die meisten sogenannten "alten Sorten" bestenfalls 40 oder 50 Jahre alt und historische Sorten sind höchstens ein Thema für Liebhaber. Geld verdienen lässt sich damit nicht. Apfelbauern und -züchter müssen sich ständig anpassen - sei es an das Wetter oder an Pflanzenkrankheiten. Dabei **experimentieren** sie fortlaufend mit den Bäumen. Setzt sich dabei eine Sorte nicht durch, wird der Baum über dem Boden abgeschnitten und mit neuen Reisern gepfropft. Das ist schneller als mit Saatgut zu züchten. Ständig kommen dabei neue Varietäten heraus, die eben beim Züchter einfach eine **Nummer** bekommen anhand derer sie identifiziert werden können. Für uns ist Aloisius' Expertise wichtiger als ein Name für einen Apfel. Wir können uns darauf verlassen, dass seine Äpfel immer **schmecken**.

Zum ersten Mal in diesem Jahr gibt es **Moscateil Trauben**. Eigentlich erreicht diese Sorte ihren geschmacklichen Höhepunkt erst, wenn die Beeren goldgelb oder sogar fast bräunlich sind. Weil es aber immer viele Reklamationen gibt, da Kunden die Trauben für überreif und verdorben halten, erntet der Anbauer die Früchte nun immer **früher**. Dann schmecken sie zwar nicht so gut, aber sein Absatz ist garantiert und er bekommt keinen Ärger. Leider verschwinden mit dem Wissen um Nahrungsmittel auch immer mehr Produkte. Schade.

Diese Woche gibt es etliche gemischte **Kräutersträuße** mit **Salbei**, **Melisse** und **Liebstöckel**. Viele Kräuter wachsen bei dem Wetter wie Schaum. Der Salbei, in Butter gebraten ist ein tolles Obenauf für unser Nudelrezept. Liebstöckel würzt Suppen und Salate und die Melisse eignet sich prima für einen leichten Tee oder Desserts.

Am **Samstag, 11. September** laden wir Sie herzlich zu einem **Spätsommermarkt** hier bei uns auf dem Hof ein. Von 11-16.00 Uhr gibt es verschiedene Aussteller aus der Region. Unter anderem Eifel-Felle, Weingut Sturm am Rheinkilometer 614, Braukunst Vorgebirge mit zertifiziertem Bio-Brotbier. Dazu bieten wir Hausgemachter Zwiebelkuchen & Federweißer, Kaffee und Kuchen aus der Hofküche. In unserem **Selbsternte-Garten** können Sie Gemüse und üppig blühende Sommerblumen ernten.

Plastikschalen, in denen wir Obst und empfindliches Gemüse in den Kisten verpacken, nehmen wir gerne zurück! Sie werden hier von einer Mitarbeiterin liebevoll gereinigt und dann **wieder verwendet!**

Zuckermais und Zucchini

1 Zwiebel, 2-3 Maiskolben, 2 Zucchini, Salz, Pfeffer, 1 Tasse Milch, 100g geriebener Käse

Zwiebel fein würfeln und in Olivenöl glasig dünsten. Mais Körner mit scharfem Messer abtrennen und zu den Zwiebeln geben. Zucchini in Würfel schneiden, zu dem Mais geben und ca. 5-8 Minuten dünsten. Mit Salz + Pfeffer würzen und mit Milch ablöschen, Käse dazugeben und sofort zu Reis oder Nudeln servieren.

Zuckermais - eine leckere Vorspeise oder Beilage

Zuckermais mit Hüllblättern, Kräutersalz, Pfeffer, Butter

Mais - Blätter nicht ablösen, die Speise gewinnt dadurch an Aroma und Gehalt und bleibt in den Blättern auch länger warm. Die Fäden gründlich entfernen. Die Kolben in kochendes Salzwasser legen, so dass sie ganz bedeckt sind und ca. 10-15 Minuten köcheln lassen, bis sie gar sind. Aus dem Wasser nehmen, die Blätter nun entfernen und die Kolben mit Salz und Pfeffer bestreuen und mit Butter bestreichen und den Mais einfach von den noch warmen Kolben knabbern. Die Maisbrühe kann zu einer Gemüsesuppe verwendet werden; wenn man zu den Maiskolben einen leckeren Salat zubereitet, ist ein komplettes, einfaches, geselliges und leckeres Essen im Nu zubereitet.

Fürs sommerliche Grillen kann man nach dem Entfernen der Fäden die Körner mit weicher Butter bestreichen. Die Blätter wieder oben zusammenschlagen und mit Bindfaden zusammenbinden. Die Maiskolben unter Drehen ca. 20 Minuten grillen. Wie oben würzen.

Mais-Gemüsesalat

1-2 Maiskolben, 1/2 Salatgurke, 1/2 rote Paprika, 3-4 Tomaten, 1 rote Zwiebel, 100gr Feta, Petersilie, Weinessig, Olivenöl, Salz, Pfeffer

Die Maiskörner mit einem scharfen Messer lösen und ca 5 Minuten in einem Topf zugedeckt mit ganz wenig Wasser garen. Alle anderen Gemüse in kleine Würfel (so groß, wie der Mais) schneiden und die Petersilie hacken. Alles vermischen. Mit Essig und Öl anmachen und vorsichtig salzen. Ganz zum Schluss, den ebenfalls in kleine Würfel geschnittenen Feta vorsichtig unterheben. Nicht mehr rühren, damit der Salat durch den Feta nicht matschig und unansehnlich wird. Zu Pellkartoffeln mit Salz und Butter

Mais-Zuccinirisotto

1 -2 Maiskolben, Stich Butter, 2 Zucchini, 1 Zwiebel, 2 El Butter, 300g Reis, 1l Brühe, Pfeffer, Salz, 1 El Butter, 60g Parmesan, 1 Glas Weißwein, Pfeffer

Die Maiskörner mit einem scharfen Messer lösen. Zucchini und Zwiebel klein würfeln (so Groß, wie die Maiskörner).

Alles zusammen in Butter anbraten. Reis dazugeben und glasig werden lassen. Mit dem Wein ablöschen und fast ganz einkochen lassen. Dann mit etwas der Brühe angießen. Unter ständigem Rühren bei milder Hitze gar kochen. Dabei immer genügend Flüssigkeit zugeben, aber auch nicht zuviel, damit der Reis körnig bleibt. Der Reis braucht ca 15 Minuten. Mit Pfeffer + Salz abschmecken, den geriebenen Parmesan und noch ein gutes Stück kalte Butter untermischen und noch zwei Minuten ziehen lassen

Statt Zucchini- kann man auch rote Paprikawürfel benutzen

Selbstgemachte Nudeln mit frischen Tomaten

Pro Person rechnet man:

Nudeln: 100gr Mehl, 60gr Vollei, 1TI Öl, 1 Prise Salz
Tomatensauce: 150gr Tomaten, 1/2 Knoblauchzehe, 1 El Olivenöl, eine Prise Zucker, Salz, Pfeffer

Mehl auf eine Arbeitsfläche geben, eine Mulde hinein drücken, Salz, Ei und Öl hineingeben und das ganze ca fünf Minuten mit der Hand zu einem homogenen Teig verkneten. In Folie wickeln und mindestens eine halbe Stunde ruhen lassen. Danach den Teig nochmal zwei Minuten kneten (der Teig ist nun viel weicher), portionieren und die einzelnen Stücke mit viel Mehl ca 1mm dick ausrollen. Dann in 1cm Streifen schneiden. Und mit Mehl bestäubt locker auf einem Tablett bis zum Kochen aufbewahren. Tomaten würfeln, in einer großen Pfanne Olivenöl erhitzen und den gehackten Knoblauch kurz anschwitzen. Die Tomaten dazugeben, mit wenig Zucker und Salt würzen und gelegentlich umrühren. Die Sauce muß ca 10-15 Minuten bei kleiner Hitze köcheln. In einem großen Topf viel Salzwasser zum Kochen bringen und die Nudeln hineingeben. Frische Nudeln sind nach 1-2 Minuten schon gar. Einfach mit einer Zange aus dem Wasser direkt in die Pfanne mit der Sauce geben und nach belieben noch mit frischem Olivenöl, Pfeffer und Parmesan würzen

Rote Bete Salat

1Bd Rote Bete, 1 rote Zwiebel, 1/4 Spitzkohl, 1 geh. Tl Senf, 2 El Balsamico, 4 El Olivenöl, Salz, Pfeffer

Rote Bete ca 40 Minuten garkochen, abschrecken, schälen und in dünne Streifen scheiden. Spitzkohl und Zwiebeln ebenfalls in Streifen schneiden. Aus den übrigen Zutaten eine Sauce anrühren und mit dem Gemüse mischen. Die Blätter und Stiele der Bete recht grob hacken und mit einer gequetschten Knoblauchzehe ca 5 Minuten braten. Dann auch unter den Salat mischen. Schmeckt würzig und süß.

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

**** ABO Gemüse Salat Obst**

von 30.08.2021 bis 05.09.2021

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	4,20 €/ kg
1001.....kg	Avocado Hass	Peru - IA	10,15 €/ kg
386.....kg	Bataten	Spanien - IA	4,95 €/ kg
170.....St.	Blumenkohl, St weiß 700gr+	Deuts	4,20 €/St.
524.....Bund	Bohnenkraut, Bund	regional eig. Anb.	2,25 €/ Bund
688.....kg	Bratpaprika	Portugal - IA	12,95 €/ kg
100.....kg	Brokkoli	Deutschland - DB	7,90 €/ kg
766.....Stück	Cherry-Tomaten, 250gr	Italien - DD	2,49 €/ 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	Deutschl	2,90 €/ Bd.
911.....St.	Gurke Schlangen	Niederlande - IA	1,80 €/ St.
590.....kg	Ingwer	Peru - IA	11,90 €/ kg
456.....kg	Knoblauch-KNOLLE	Spanien - IA	12,90 €/ kg
110.....St.	Kohlrabi Stück	Niederlande - IA	2,59 €/ St.
522.....Bund	Koriander, Bund	Deutschland - IA	2,20 €/ Bund
583.....Bund	Kräutermix	regional eig. Anbau - DB	1,95 €/ Bund
540.....Stück	Kresse Schale	Deutschland - EG	0,90 €/ Stück
1211.....St.	Kürbis HOKKAIDO ca. 900gr+	regio	2,70 €/St.BD
591.....kg	Kurkuma frisch	Peru - IA	12,90 €/ kg
844.....kg	Mangold, bunt	Deutschland - DD	7,70 €/ kg
833.....kg	Mangold, grün	regional eig. Anbau - DI	4,80 €/ kg
300.....kg	Möhren	regional eig. Anbau - DB	3,50 €/ kg
634.....kg	Paprika bunt spitz, reg.	regional eig	7,20 €/kg
622.....kg	Paprika gelb II. Wahl	Niederlande - IA	3,75 €/ kg
633.....kg	Paprika grün	Niederlande - IA	7,20 €/ kg
611.....kg	Paprika rot II. Wahl	Niederlande - IA	3,75 €/ kg
612.....kg	Paprika spitz, rot	Spanien - IA	9,90 €/ kg
380.....kg	Pastinaken	regional eig. Anbau - DB	4,80 €/ 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	1,90 €/ Bd.
541.....Stück	Rettichkresse, rot	Deutschland - EG	1,40 €/ Stück
533.....Bund	Rosmarin, Bund	regional eig. Anbau -	2,25 €/ Bund
341.....Bund	Rote Bete, Bund	regional eig. Anbau -	2,70 €/ Bund
340.....kg	Rote Bete, Kilo	regional eig. Anbau - DI	3,65 €/ kg
201.....St.	Salat 1	regional eig. Anbau - DB	2,30 €/ St.
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.
1150.....Schale	Suppengemüse	diverse Länder - BIO	3,50 €/ Schale
711.....kg	Tomaten	regional - DB	4,95 €/ kg
155.....St.	Wirsing, Stück ca 600gr+	regional ei	3,00 €/St.
572.....Bund	Zitronenmelisse, Bund	regional eig.	2,00 €/Bund
1200.....kg	Zucchini, Kilo	regional eig. Anbau - DB	3,30 €/ kg
1050.....Stück	Zuckermais Stück	regional eig. Anba	2,00 €/ Stück
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	4,20 €/ kg
1501.....kg	Äpfel 2, diverse Sorten	regional - DI	4,20 €/ kg
1911.....kg	Bananen, Kilo	Dominikanische Republ	3,30 €/ kg
1577.....kg	Birnen, div. Sorten	Deutschland - DD	5,50 €/ kg
1980.....Stück	Datteln, 250gr	Tunesien - DD	3,75 €/ Stück
1977.....Stück	Feigen, schwarz, Stück ca 25gr	S	0,40 €/ Stück
1955.....Stück	Granatapfel, St	Spanien - IA	2,00 €/ Stück
1810.....Schale	Johannisb.rot, ca.250g Schale	Deu	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	3,90 €/ Stück
1750.....Stück	Melone Wassermelone, Stück	Sp	2,90 €/ Stück
1600.....kg	Orangen	Griechenland - IA	5,90 €/ kg
1670.....kg	Pflaumen blau, REGIONAL,	Deutsch	6,70 €/ kg
1677.....kg	Pflaumen rot oder gelb, Kilo	Span	4,70 €/ kg
1651.....kg	Platt-Pfirsiche - Paraguayos	Spani	8,90 €/ kg
1711.....kg	Trauben blau	Italien - ICEA	4,95 €/ kg
1733.....kg	Trauben KERNLOS	Italien - ICEA	6,20 €/ kg
1722.....kg	Trauben weiß	Spanien - IA	4,90 €/ kg
1866.....kg	Walnüsse, frisch	Frankreich - IA	14,50 €/ kg
1644.....kg	Zitronen	Italien - DD	5,65 €/ kg