

Das Fenster zum Hof - KW 36/21

Wieder ein schweres Jahr für das **heimische Steinobst**. Im letzten Jahr war es viel zu warm, so dass viele Pflaumenkulturen und ihre Verwandten (Reineclauden, Pflaumen, Mirabellen und Zwetschgen) lange vor der optimalen Reife von den Bäumen purzelten. In diesem **Jahr** war es erst zu **kalt** (die meisten Pflaumenarten sind Frühblüher) und danach viel zu **nass**. Viele Früchte in der Region sind noch an den Bäumen verfault und verschimmelt. Das was ankam, verdarb teilweise in den Kisten oder bei Kunden, es gab viele Reklamationen - und das in einem Jahr, in dem das Obstangebot auch aus dem Süden schon knapp war. Etliche Pflaumen wurden zudem Opfer des **Pflaumenwicklers**, einer Schmetterlingsart, die ihre Eier auf die Unterseite der Früchte ablegt. Wenn die kleinen Maden geschlüpft sind, bohren sie ein Loch in die Schale und fressen sich durchs Paradies. So sind wenigstens die **Würmer** in den Pflaumen **glücklich**. Uns bleibt nur die Hoffnung auf den nächsten Sommer, in dem bestimmt wieder alles besser sein wird.

Eine weitere **Kultur**, die heuer große Schwierigkeiten hat sind die **Kartoffeln**. Oft ist es zu nass, so dass wir nur mit Mühe ernten können, wenn überhaupt. In manchen Beeten ist so viel **Staubnässe**, dass etliche der Knollen von der **Knollenfäule** befallen wurden und sich schon wieder in Erde verwandelt haben. Wie groß der Schaden ist und wie hoch die **Ernteauffälle** sind erst abzusehen, wenn alle Kartoffeln ausgemacht sind.

Wir haben uns in der letzten Woche mit unserem Großhändler gestritten (ein bisschen), weil wir mit den **Moscatel-Trauben** nicht zufrieden waren. Die kamen grün, knackig und recht sauer an. Dabei haben wir uns vollreife, weiche und goldgelbe, süße Beeren gewünscht. Wir lassen uns überraschen, ob das Meckern genutzt hat.

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 & Federweiser, Kaffee und Kuchen aus der Hofküche. In unserem **Selbsternte-Garten** können Sie Gemüse und üppig blühende Sommerblumen ernten.

Alle **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 **wiederverwendet**! Auch das Papier nehmen wir zurück. Sie können es aber auch sehr gerne behalten, für eigene Zwecke. Das **Papier** ist nicht chemisch ausgerüstet und lässt sich sogar **kompostieren**.

Wurzeln aus dem Ofen

Pastinaken und/oder Möhren und/oder Petersilienwurzel (soviel man mag - schmeckt auch kalt), 1/3 der Menge an Zwiebeln, Ahornsirup, Olivenöl, Salz, Pfeffer, etwas Chiliflocken

Die Wurzeln in ca 2cm Würfel schneiden. Zwiebeln radial in dünne Spalten - darauf achten, dass die Wurzel nicht herausgeschnitten wird - so bleiben die Spalten ganz und zerfallen nicht. Alles in einer Schüssel mit wenig Ahornsirup, viel Olivenöl, Salz, Pfeffer und ein paar Chiliflocken mischen. Auf ein Blech ausbreiten und bei 180°C (Umluft) backen, bis das Gemüse zartbraun wird und weich ist. Zwischendurch einmal wenden und alle 5-10 Minuten die Ofentür kurz ein wenig öffnen, damit Feuchtigkeit entweicht.

Kohlrabilasagne mit Austernpilzen

2-3 Kohlrabi (geschält), 1-2 Paprika (am liebsten bunte), 1 Schale Austernpilze, eine Zwiebel, 250gr Sahne, Salz, Pfeffer, Thymian, ein kleines Glas Weißwein, etwas Butter, geriebener Parmesan, Semmelbrösel (Paniermehl)

Austernpilze in Scheiben schneiden, dann kleinhacken, Paprika und Zwiebeln in kleine Würfel schneiden (ca 5mm) und alles zusammen in Butter anbraten, bis die Pilze ein wenig Farbe nehmen. Dabei mit Salz, Pfeffer und etwas Thymian würzen. Mit dem Weißwein ablöschen und diesen fast ganz einkochen lassen. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen. Kohlrabi auf einem Gemüsehobel in möglichst dünne Scheiben schneiden (1-2mm). Eine Auflaufform buttern und Kohlrabi (leicht überlappen) und die gebratenen Gemüse hineinschichten. Jede Schicht Kohlrabi dünn salzen. Mit der Sahne angießen. Parmesan zu etwas gleichen Teilen mit den Semmelbröseln mischen und darüberstreuen. Ca 40 Minuten bei 170°C (Umluft) backen, bis die Oberfläche schön braun und sie Sahne eingekocht ist. Dazu Kartoffeln oder Reis.

Pastinakensuppe

400gr geschälte Pastinaken (oder Petersilienwurzel), 2 mittlere Zwiebeln, 1L Milch, 40gr Butter, 30gr Mehl, Salz, Pfeffer, 50gr Sahne (ein Schuss!), Muskat

Zwiebeln klein würfeln und in Butter bei mittlerer Hitze glasig braten. Mit dem Mehl bestäuben und noch ca 2 Minuten weiterbraten. Mit der Milch auffüllen. Dabei energisch mit dem Schneebesen umrühren. Wenn die Milch kocht (vorsichtig mit der Hitze - kann leicht überkochen) die klein gewürfelten Pastinaken dazugeben, salzen und in ca 20 Minuten weich garen. Im Mixer oder mit dem Pürierstab fein pürieren (zusätzlich durch ein Sieb gestrichen wird es noch feiner). Mit Pfeffer und Muskat würzen, evtl nachsalzen und vom Herd nehmen. Sahne und noch ein kleines Stück Butter unterrühren.

Heringssalat (ohne Hering)

Ca 400 gr Rote Bete (schon gekocht und geschält), 1 mittlere Zwiebel, 80gr Gewürzgurken oder Cornichons, 1 Apfel, 200gr Tofu, natur, 250gr Mayonnaise, 150gr Joghurt (oder Saure Sahne), 3El grob gehackte Walnüsse, 3-4 Zweige Dill gehackt, 1El scharfen Senf, 50gr Essig oder Gurkenfond, 1/2Tl Zucker, Pfeffer, Salz

Alle festen Zutaten in ca 5mm Würfel schneiden. In einer Schüssel, Mayo, Joghurt, Gurkenfond, Senf und gehackten Dill miteinander glatt rühren. Sehr kräftig mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken und die gewürfelten Zutaten unterheben. Mindestens 1/2 Stunde ziehen lassen und nochmal umrühren. Sicherlich auch nochmal mit Salt und etwas Fond oder Essig nachschmecken. Schmeckt wahnsinnig gut mit Pellkartoffeln, Butter und Salz (gerne kann man auch noch ein Spiegelei über den Salat geben oder den Tofu durch Matjes ersetzen)

Mangoldreis mit Rosinen und Mandeln

6-700gr Mangold, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 2El Rosinen, 2El Mandelstifte, 2 Chilischoten, ca 5-600gr gekochten Reis (am Besten vom Vortag, mindestens aber 3-4 Stunden vorher gekocht, abgekühlt und aufgelockert), Olivenöl und Butter, Salz, Pfeffer

Mangold quer in 1-2cm Streifen schneiden, Zwiebel in Streifen, Chili und Knoblauch gehackt. In einer großen (gerne beschichteten) Pfanne Butter und Öl erhitzen, alle Zutaten bis auf den Reis bei mittlerer bis hoher Hitze scharf und unter Wenden ca 4-5 Minuten durchbraten. Dabei salzen. Dann den Reis zufügen und unter häufigem Wenden weitere 5 Minuten braten. Wer mag, kann am Schluss noch ca 100gr festen und grob geraffelten Mozzarella untermischen.

Paprikaschiffchen

Mehrere reife rote und gelbe Paprika, Knoblauch, Kapern, Sardellenfilets, Salz, Olivenöl, Zitrone

Paprika in Segmente schneiden (ca 6 pro Stück, so, wie sie gewachsen sind) und Kerne sowie weiße Trennwände entfernen. In einer großen Schüssel mit Öl benetzen und etwas salzen. Dann mit der Öffnung nach oben auf ein Blech legen und in jedes Schiffchen eine Scheibe Knoblauch, zwei oder drei Kapern und ein halbes Sardellenfilet legen. Bei 210°C (Umluft) im Ofen backen, bis die Paprika braune Ränder bekommen. Kurz abkühlen lassen, noch etwas Olivenöl und ein bisschen Zitronensaft darübergeben. Schmeckt warm oder kalt und hält sich in einer Dose auch gut im Kühlschrank.

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

**** ABO Gemüse Salat Obst**

von 06.09.2021 bis 12.09.2021

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	4,30 €/ kg
967.....Stück	Austernpilze 200g Schale	Italien - I	2,50 €/ Stück
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	Spanien - IA	12,95 €/ kg
100.....kg	Brokkoli	Deutschland - DB	9,90 €/ kg
766.....Stück	Cherry-Tomaten, 250gr	Spanien - I	2,49 €/ Stück
255.....kg	Chicoree	Niederlande - IA	8,50 €/ kg
1010.....kg	Fenchel	Deutschland - DB	6,95 €/ kg
445.....Bd.	Frühlingszwiebeln, Bund	regional e	2,30 €/Bd.
911.....St.	Gurke Schlangen	Niederlande - IA	1,90 €/ St.
590.....kg	Ingwer	Peru - IA	11,90 €/ kg
456.....kg	Knoblauch-KNOLLE	Spanien - IA	12,90 €/ kg
110.....St.	Kohlrabi Stück	regional eig. Anbau - DI	2,00 €/ St.
522.....Bund	Koriander, Bund	Deutschland - IA	2,20 €/ Bund
540.....Stück	Kresse Schale	Deutschland - EG	0,90 €/ Stück
1211.....St.	Kürbis HOKKAIDO ca. 900gr+	regior	2,70 €/St.DB
591.....kg	Kurkuma frisch	Peru - IA	12,90 €/ kg
844.....kg	Mangold, bunt	Deutschland - DD	7,95 €/ 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	11,90 €/ kg
500.....Bund	Petersilie, Bund	Deutschland - DD	1,95 €/ Bund
382.....kg	Petersilienwurzel, kg	regional eig. A	4,80 €/ kg
966.....kg	Pilze Austernpilze, Kilo	Deutschlanc	14,50 €/ kg
988.....kg	Pilze Kräuterseitling	Deutschland - I	26,50 €/ kg
977.....kg	Pilze Shiitake	Deutschland - DB	26,50 €/ kg
955.....kg	Pilze Steinchampignons	Deutschlar	11,90 €/ kg
440.....kg	Porree, Kilo	regional eig. Anbau - DB	4,95 €/ 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	3,50 €/ kg
201.....St.	Salat 1	regional eig. Anbau - DB	2,50 €/ St.
332.....Stk	Sellerie mit Grün	regional eig. Anbau	2,95 €/ Stk
188.....Stk	Spitzkohl Stück	Deutschland - DB	3,95 €/ Stk
1322.....kg	Stangenbohnen	Deutschland - EG_U	9,90 €/ kg
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+	Deutschlai	4,30 €/ St.
1200.....kg	Zucchini, Kilo	regional eig. Anbau - DB	3,90 €/ 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	4,20 €/ kg
-------------	--------------------------------	---------------	-------------------

1501.....kg	Äpfel 2, diverse Sorten	regional - DI	4,20 €/ kg
1911.....kg	Bananen, Kilo	Dominikanische Republik	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	0,49 €/ Stück
1955.....Stück	Granatapfel, St	Spanien - IA	2,00 €/ Stück
1810.....Schale	Johannisb.rot, ca.250g Schale	Det	4,95 €/Schale
1645.....kg	Limetten	Dominikanische Republik - EG	9,90 €/ kg
1944.....Stück	Mango, Stück	Spanien - CRAE	3,50 €/ Stück
1750.....Stück	Melone Wassermelone, Stück	Sp	2,99 €/ Stück
1600.....kg	Orangen	Griechenland - IA	5,50 €/ kg
1677.....kg	Pflaumen rot oder gelb, Kilo	Span	5,90 €/ kg
1711.....kg	Trauben blau	Italien - ICEA	4,95 €/ kg
1733.....kg	Trauben KERNLOS	Italien - ICEA	5,90 €/ kg
1722.....kg	Trauben weiß	Spanien - IA	4,50 €/ kg
1644.....kg	Zitronen	Italien - DD	5,65 €/ kg