

Das Fenster zum Hof - KW 37/21

Früher, also damals, hatten wir im **Spätsommer** regelmäßig eine regelrechte **Maisschwemme**. Der Mais wuchs wie Gras (was er ja auch unzweifelhaft ist) und war mit seinen süßen Körnern eine willkommene Abwechslung. In den letzten Jahren wurde es immer schwieriger. Einige Pflanzenkrankheiten haben die **Resistenzen** bewährter Maissorten durchbrochen und lassen Kolben kümmern. Schädlinge, wie die Larve des **Maiszünslers** machen sich über die leckeren Samen her. In diesem Jahr wächst er ohnehin langsamer als sonst. Eine Woche mit warmem Wetter nützt kaum etwas, weil die Nächte auf den Feldern schon recht frisch sind. Neu sind in diesem Jahr Schädlinge, die **ganze Stangen umknicken** und sich dann an den Kolben laben. Wir sind nicht sicher, haben aber **Füchse** oder **Waschbären** in Verdacht. Ein Mitarbeiter hat kürzlich sogar **Wildschweine** ein Feld stürmen sehen. Glücklicherweise keines von uns.

Tomaten aus der Region sind weiter knapp. Die Feuchtigkeit hat etliche vollreife Früchte platzen lassen. Die vermarkten wir nun hier bei uns als Suppentomaten. Für die Lieferkisten sind sie schlecht geeignet, weil sie schnell schimmeln und daher rasch verarbeitet werden müssen. Auch hier verzögern die niedrigen Nachttemperaturen das Wachstum. Daher müssen wir den Bedarf mit **niederländischen** (immer noch regionalen, da aus der Nähe von Venlo) Tomaten ergänzen. Traurig - die sind zwar teurer, aber bei weitem nicht so lecker wie Theos Ernte. Im warmen 2020er Jahr gab es die letzten hiesigen Tomaten kurz vor **Adventsbeginn**. Es ist wie mit dem Wein. Der 21er Jahrgang ist schwierig.

Einige Kisten enthalten **grünen Blumenkohl**. Der bekanntere weiße Blumenkohl ist eine Züchtung, bei der die **Hüllblätter** des Kohls so groß sind, dass sie sich um die Blüte (darum handelt es sich beim Blumenkohl) schmiegen und vor Licht schützen. Ohne die schützenden Blätter würde sich diese, ähnlich wie beim Brokkoli, grünlich färben. So sind die grünen Köpfe die ursprünglichere Sorte. Im südlichen Europa sind sie zusammen mit violetten und orangen Züchtungen sogar beliebter. Noch eine Bitte: Kosten Sie auch die **Hüllblätter**. Die sind viel zu schade für den Kompost und schmecken gebraten sogar **besser** als die Blüte selbst (siehe Rezeptteil).

Alle **Plastikschalen**, in denen wir Obst und empfindliches Gemüse in den Kisten verpacken, **nehmen** wir gerne **zurück**! Gerade im Sommerhalbjahr ist das häufiger nötig. Zurückgegebene Schalen werden hier gereinigt und dann **wiederverwendet**! Gegenwärtig machen wir uns Gedanken, wie wir die Schalen durch **bepfundete feste Schalen** aus dem Kistenkunststoff ersetzen. Noch ist es aber nicht soweit und bis dahin halten wir an den bewährten dünnen Plastikschalen fest.

Schleverschlot (wirklich einfach)

1/2-1 Endiviensalat (je nach Größe und Appetit), 1kg Kartoffeln (geschältes Gewicht), 200gr Butter, 2 Zwiebeln, Essig, Öl, Salz, Pfeffer

Altes rheinisches Gericht, das es in vielen Variationen gibt. Zwiebeln nicht zu fein würfeln, leicht salzen und in etwas Öl bei milder Hitze braun braten. Die geschälten mit Salzwasser bedecken und 20-25 Minuten kochen. In der Zwischenzeit den Salat in feine Streifen schneiden. Aus Essig und Öl (1/4 zu 3/4), Salz und Pfeffer eine Vinaigrette rühren und den Salat damit anmachen. Wenn die Kartoffeln gar sind, das Kochwasser bis auf einen Rest (ca 1cm hoch im Topf) abgießen (dabei ca 1/4ltr auffangen). Würzen mit etwas Muskat sowie Pfeffer und dann stampfen. Dann mit einem stabilen Schneebesen die Butter nach und nach unterschlagen. Wenn das Pürree zu fest ist, mit etwas Kochwasser weicher rühren. Dann den angemachten Endiviensalat und die gebratenen Zwiebelwürfel unterheben. Schmeckt einfach so, aber auch mit einem Spiegelei obenauf. Wer mag, kann mit den Zwiebeln auch ein paar Speckwürfel anbraten.

Rote Bete Gratin mit Ziegenkäse

600gr Rote Bete, Ziegenkäserolle (am liebsten gereift - Frischkäse ist nicht so gut geeignet), 250ml Sahne, etwas Butter, Kümmel, Koriander, Rosmarinnadeln Pfeffer, Salz

Die Bete gewaschen und ungeschält ca 40 Minuten gar kochen (mit einer Messerspitze prüfen, ob die Knollen weich sind). Dann abschrecken und kurz in kaltem Wasser liegenlassen. Mit den Fingern lässt sich die Schale leicht von der Bete schieben. Die Rote Bete in ca 5mm Scheiben schneiden. Eine Auflaufform großzügig mit weicher Butter austreichen. Auf die Butter wird Salz, Kümmel, ein paar Rosmarinnadeln, Koriander und schwarzer Pfeffer (die beiden letzten frisch gemahlen) gestreut. Die Bete-Scheiben dachziegelartig in die Form legen. Ziegenkäse in Scheiben geschnitten obenauf legen und die Sahne angießen. Bei 180°C ca 35 Minuten backen. Der Käse soll braun sein und die Sahne etwas eingekocht. Schmeckt zu Pellkartoffeln oder Baguette.

Blumenkohl mit Olivenöl und Salz

Blumenkohl, Olivenöl und Salz

Ganz einfaches Rezept und doch der Knaller. Den Blumenkohl in knapp walnussgroße Stücke brechen. Die jungen Blätter ebenfalls klein reißen oder -brechen. Alles zusammen mit reichlich Olivenöl vermischen, bis die Röschen gleichmäßig benetzt sind. Salzen, nochmals vermischen und auf einer Ofenfesten Platte ausgebreitet bei 200°C für ca 30 Minuten backen. Einmal wenden. Wenn der Kohl deutlich braune Spitzen bekommt, ist er fertig. Als Vorspeise oder Snack heiß, warm oder kalt.

Pasta mit Paprikarahm

2 große, reife, rote Paprika, 300gr Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 1El Tomatenmark, 1 Becher Sahne, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Zitronensaft

Die Paprika mit Öl einreiben und unter dem Grill des Ofens von allen Seiten Grillen, bis die Haut schwarz wird. In einer Plastiktüte abkühlen lassen, dann die Haut abziehen und in Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch ebenfalls in Streifen schneiden und in Olivenöl bei milder Hitze glasig weich braten. Paprikastreifen sowie Tomatenmark untermischen, salzen und Sahne angießen. Die Sahne ca um die Hälfte einkochen und dann alles mit dem Schneidstab sehr fein pürieren. Mit "al dente" gekochten Penne oder Fusili vermischen und mit Pfeffer und etwas Zitrone würzen. Man kann auch noch ca 70gr geschälte Mandeln mitkochen und pürieren.

Kürbisgnocchi mit Walnüssen und Salbei

500gr Hokkaidokürbis (Gewicht ohne Kerne), 600gr Kartoffeln, 300gr Mehl, 2 Eier, 100gr Butter, 10 Salbeiblätter, eine Handvoll Walnusskerne, geriebener Parmesan nach Geschmack, Salz, Pfeffer, Muskat

Kürbis in Spalten schneiden, mit Öl einreiben und bei 170°C ca 25 Minuten im Ofen backen. Abkühlen lassen. Kartoffeln waschen und in der Schale kochen. Noch heiß pellen und zusammen mit dem Kürbis durch eine Kartoffelpresse drücken. Auf einer Arbeitsfläche ausbreiten, kurz auskühlen lassen und mit dem Mehl, 10gr Salz, etwas Muskat und zwei Eiern vermengen, bis die Masse gerade eben homogen vermischt ist. Nicht lange kneten (dadurch bindet das Gluten aus dem Mehl und die Gnocchi werden zäher als nötig). Portionsweise auf einer bemehlten Fläche zu Rollen formen und quer mit einer Teigkarte Klößchen abstechen. Einen großen Topf mit Salzwasser aufsetzen und die Gnocchi darin garen (sobald sie an die Oberfläche kommen, sind sie fertig). Mit einer Schaumkelle herausheben und auf eine vorgewärmte Platte geben. Butter in einer Pfanne aufschäumen und gehackte Walnüsse sowie Salbeiblätter darin kurz braten, bis der Salbei knusprig wird. Die Buttermischung über die fertigen Gnocchi verteilen und vorsichtig unterheben. Mit Parmesan bestreuen.

Überzählige Gnocchi lassen sich hervorragend einfrieren (vorher dünn einölen) und in einem Beutel aufbewahren. Dann einfach bei Bedarf in einer Pfanne mit Butter und ein paar Zwiebelchen kurz aufbraten

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

** ABO Gemüse Salat Obst

von 13.09.2021 bis 19.09.2021

Kartoffel

11.....Tüte	Kartoffeln, festk._1,5kg	regional eig	4,40 €/Tüte
12.....Tüte	Kartoffeln, festk._2,5kg	regional eig	7,15 €/Tüte
22.....Tüte	Kartoffeln, mehlig 2,5 kg	regional - I	7,70 €/Tüte

Gemüse

1110.....kg	Auberginen	Spanien - IA	5,20 €/kg
1001.....kg	Avocado Hass	Peru - IA	10,90 €/kg
386.....kg	Bataten	Spanien - IA	4,95 €/kg
172.....Stück	Blumenkohl, grün	Deutschland - DB	4,10 €/Stück
170.....St.	Blumenkohl, St weiß 700gr+	Deuts	4,70 €/St.
524.....Bund	Bohnenkraut, Bund	regional eig. Anb.	2,25 €/Bund
688.....kg	Bratpaprika	Spanien - IA	12,95 €/kg
100.....kg	Brokkoli	Deutschland - DB	8,90 €/kg
766.....Stück	Cherry-Tomaten, 250gr	Spanien - IA	1,99 €/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	2,50 €/St.
590.....kg	Ingwer	Peru - IA	11,90 €/kg
456.....kg	Knoblauch-KNOLLE	Spanien - IA	11,90 €/kg
110.....St.	Kohlrabi Stück	regional eig. Anbau - DI	2,00 €/St.
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	Deutschland - DD	3,50 €/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 - CRAE	8,90 €/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	2,20 €/Bund
382.....kg	Petersilienwurzel, kg	regional eig. A	4,80 €/kg
505.....Bund	Pfefferminze, Bund	regional eig. Anb	2,25 €/Bund
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	Deutschland - DB	2,60 €/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.
211.....Stück	Salat Endivie	regional eig. Anbau - DB	2,70 €/Stück
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	2,90 €/St.
1150.....Schale	Suppengemüse	diverse Länder - BIO	3,50 €/Schale
711.....kg	Tomaten	Niederlande - IA	5,80 €/kg
155.....St.	Wirsing, Stück ca 600gr+	Deutschlanc	4,60 €/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
1978.....kg	Feigen, schwarz kg	Spanien - CRAE	14,90 €/kg
1955.....Stück	Granatapfel, St	Spanien - IA	2,20 €/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
1600.....kg	Orangen	Griechenland - IA	5,50 €/kg
1677.....kg	Pflaumen rot oder gelb, Kilo	Span	4,50 €/kg
1711.....kg	Trauben blau	Italien - ICEA	4,95 €/kg
1733.....kg	Trauben KERNLOS	Italien - ICEA	5,90 €/kg
1722.....kg	Trauben weiß	Italien - IA	4,75 €/kg
1644.....kg	Zitronen	Italien - DD	5,65 €/kg