

Das Fenster zum Hof - KW 38/21

Kartoffeln waren an dieser Stelle in den letzten Wochen häufiger ein Thema. Es ist schlimm. Wenn es eine Lehre aus diesem Jahr gibt, dann die, dass es in der Natur einfach keine Selbstverständlichkeiten gibt. Auch nicht im sonst gesegneten Nordeuropa. Werden sonst aus einer **Pflanzkartoffel** 10-15, so waren es in diesem Jahr bestenfalls vier - oft weniger.

Arbeit und **Kosten** bleiben aber mindestens **gleich**, weil viel gründlicher sortiert werden muss. Dementsprechend gibt es unsere eigenen Kartoffeln vielleicht noch für zwei Wochen. Dann ist Schluss. Glücklicherweise hat uns **Theo** seine **Kartoffelernte** versprochen. Mit seinen Erträgen sieht es zwar nicht viel besser aus, aber zusammen bekommen wir wenigstens die Mengen zusammen, die wir benötigen, bis wir im Dezember wie üblich auf die Kartoffeln von Volker Gauchel aus Aachen wechseln können. Nicht nur die **Anzahl** der gerodeten Kartoffeln ist **mäßig**, auch die **Größe** lässt zu wünschen übrig. Besonders fällt das bei den mehligkochenden Kartoffeln auf. Haben die Knollen sonst eine Länge von gut acht bis zehn Zentimeter (bei entsprechendem Umfang) kommen sie in diesem Jahr meistens nur auf **knapp fünf**. Das ist mickrig. Aber: Es ist **Nahrung** und so ist es nun mal in diesem Jahr. Das nächste Jahr wird anders schwierig - Garantiert.

Endlich gibt es wieder **Mangos** aus Spanien der Sorte **Osteen** - für uns ein Highlight des späten Sommers. Die Mangos sind äußerst aromatisch, wenn sie ausreichend nachgereift sind. Bei uns und Ihnen kommen sie noch hart und grün an. Ein Vorteil der Sorte ist, die Nachreifegarantie. Mangos aus Übersee tun sich oft schwer, daheim optimale Reife und Geschmack zu erreichen. Manchmal bleiben sie zugegebenermaßen hart oder werden faul (aber das können Sie immer reklamieren). Osteen werden praktisch immer perfekt **reif, orange und lecker**. Sie müssen einfach nur irgendwo in der warmen Küche liegen. Nur ab und zu muss man checken, ob sie schon **duften**. Dann ist es soweit.

Schwarze **Feigen** sind gerade köstlich. Innen tiefrot und beinahe marmeladig. Wir wollen möglichst reife Früchte verkaufen. Dabei wandeln wir auf dem schmalen Grad zum Verderb. Für Feigen ist der richtige Lagerplatz immer der **Kühlschrank** - bei uns und bei Ihnen. Draußen schimmeln Feigen gar zu schnell. Daher raten wir zu möglichst raschem Verzehr.

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 Kunststoff ersetzen. Noch ist es aber nicht soweit und bis dahin halten wir an den bewährten dünnen Plastikschalen fest.

Mais richtig kochen

Zuckermais enthält außer viel Zucker, noch Stärke und Pektin. Beim Erhitzen bindet die Stärke ab und die Körner verlieren ihren rohen Geschmack. Wird zu lange erhitzt (oder bei zu hohen Temperaturen) löst sich das Pektin aus den Schalen und die lösen sich auf. Am Besten ist es also, Wenn die Kolben heiß genug (Stärke) aber nicht zu heiß (Pektin) werden. Das geht, indem man den Mais in eine ausreichende Mengen kochenden Wassers gibt, den Deckel auflegt und den Topf von der Platte nimmt. Nach 10 Minuten sind die Kolben perfekt. Salz im Kochwasser ist nicht nötig. Es kann die Körner nicht durchdringen. Lieber später salzen.

Übrigens: Der Zucker im Mais wird nach und nach in Stärke umgewandelt, bis nichts mehr übrig ist. Also besser den Mais nicht liegenlassen, sondern rasch verarbeiten. Kälte hindert die Enzyme beim Zuckerabbau. Wer also den Mais noch lagern will, sollte das im möglichst kalten Kühlschrank tun.

Esquites - Mexikanischer Maissalat

4 Maiskolben, 1 Knoblauchzehe, 1/2 Bund Koriander, 2 Chilis, 2EI Mayonnaise, 2EI Limonen- oder Zitronensaft, 1/2Bd Frühlingszwiebeln, 50gr Pecorino gerieben, 1/2 TL Chilipulver, Salz, Olivenöl

Die Maiskolben schälen und 10 Minuten kochen (siehe Anleitung). Dann abkühlen lassen und die Kerne vom Kolben schneiden (ersatzweise Dosenmais). Knoblauch feinhackern und in Olivenöl anschwitzen, ohne dass er Farbe nimmt. Abkühlen. Koriander, Chilis sowie Bundzwiebeln feinschneiden und mit Knoblauch und den Maiskörnern mischen. Aus Mayo, Zitronensaft, Chilipulver, Salz und dem Pecorino eine Sauce anrühren und mit dem Maisgemüse mischen.

Mais-Zucchini-Puffer

2 Maiskolben, 2 Zucchini, 1/4 Hokkaidokürbis (oder eine mittlere Batate, geschält), 1 kl Zwiebel, 100gr Mehl, 2 kleine Eier, Petersilie gehackt, Salz, Pfeffer, Öl oder Butter zum Braten

Die Maiskolben schälen und 10 Minuten kochen (siehe Anleitung). Dann abkühlen lassen und die Kerne vom Kolben schneiden (ersatzweise Dosenmais). Zwiebel in sehr feine Streifen schneiden, Zucchini und Kürbis grob reiben. Diese drei Zutaten mischen, salzen und 15 Minuten ziehen lassen. Dann überschüssiges Wasser vorsichtig ausdrücken. Nun mit den Maiskörnern, Eier, Mehl, Pfeffer und gehackte Petersilie mischen. Evtl nochmal mit Salz abschmecken. Mit einem Esslöffel kleine Puffer abstechen und bei mittlerer Hitze in einer beschichteten Pfanne in Butter oder Öl von

beiden Seiten goldbraun backen. Schmeckt mit Kräuterjoghurt als Dip oder mit Tomatensauce und Reis.

Kartoffel-Lauchgratin mit Chinakohl

250g Kartoffeln, 1/2 Stg. Lauch, 1/2 Chinakohl, 2 EBl. Butter, Salz, Muskatnuß, 250ml Sahne, 100g Schafskäse, 1EI Sesam

Kartoffeln schälen, würfeln und in Salzwasser 10 Min. vorkochen. Lauch längs halbieren, waschen und in 3 cm lange Stücke schneiden. Dann 2 Min in Salzwasser blanchieren und abtropfen lassen. Eine Auflaufform mit Butter austreichen, Kartoffeln, Porree und fein geschnittenen Chinakohl einfüllen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, vorsichtig mischen und mit der Sahne angießen. Feta zerbröckeln und auf dem Auflauf verteilen. Mit Sesamkörnern bestreuen und bei 170°C (Umluft) für ca 30 Min backen.

Fenchel Pasta

2-3 Fenchelknollen mit Grün, 1 Knoblauchzehe, 1 Zitrone, Salz, Pfeffer, Olivenöl, 500gr Spaghetti.

Fenchelgrün von den Stängeln zupfen, sehr fein hacken, Zitronenschale mit einer Reibe abreiben, Saft auspressen und das gehackte Grün mit der Zitronenschale, dem Saft und ca 5EI Olivenöl mischen. Die Knollen halbieren und den Strunk herausschneiden. Fenchel in möglichst feine Streifen und die zarten Stängel in dünne Scheiben schneiden. Fenchel und gehackten Knoblauch in Olivenöl mit wenig Salz anbraten, bis sie weich und zartbraun sind. Währenddessen die Spaghetti kochen. Spaghetti direkt aus dem Topf in die Pfanne mit dem Fenchel geben und vermischen. Würzen mit Pfeffer, Fenchelgrün-Zitronenmischung darübergerben und unterheben.

Kartoffel-Möhren-Kohlrabigemüse mit Fenchelgrün

2 Kohlrabi, 350gr Kartoffeln (geschält), 350gr Möhren (geschält), ein handvoll Fenchelgrün, 2EI Butter oder 3EI Olivenöl, Salz, Pfeffer

Kohlrabi, Kartoffeln und Möhren alle in ca 1cm dicke Pommes oder in möglichst gleichmäßige 1,5cm Würfel schneiden. Alles zusammen in einen Topf geben, salzen und mischen. Olivenöl oder Butter dazu und Deckel drauf. Kurz heiß ankochen und dann die Hitze soweit herunterschalten, dass es nur noch leise im Topf köchelt. Gemüse und Kartoffeln garen im eigenen Dampf. Eventuell einmal vorsichtig umrühren. Nach ungefähr 15 Minuten ist das Gemüse fertig. Mit Pfeffer würzen, Fenchelgrün fein hacken unterheben. Wer den ätherischen Fenchelgeschmack schätzt, kann noch einen TL Fenchelkörner zu Beginn mit in den Topf geben.

Alle Rezeptblätter des kompletten vergangenen Jahres finden Sie auf unserer Homepage unter: Infos > Wochenrezepte und Infos. Neu ist dort ein Schlagwortverzeichnis mit Direkt-Links zu Rezepten.

**** ABO Gemüse Salat Obst**

von 20.09.2021 bis 26.09.2021

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	5,90 €/kg
1001.....kg	Avocado Hass	Peru - IA	11,90 €/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	4,90 €/St.
524.....Bund	Bohnenkraut, Bund	regional eig. Anb.	2,25 €/Bund
688.....kg	Bratpaprika	Spanien - IA	12,95 €/kg
100.....kg	Brokkoli	Niederlande - IA	8,90 €/kg
766.....Stück	Cherry-Tomaten, 250gr	Spanien - IA	2,49 €/Stück
255.....kg	Chicoree	Niederlande - IA	8,50 €/kg
122.....St.	Chinakohl, Stück	regional eig. Anbau	3,20 €/St.
1010.....kg	Fenchel	Deutschland - DB	6,95 €/kg
1011.....Stück	Fenchel Stück mit Grün	regional eig	1,80 €/Stück
911.....St.	Gurke Schlangen	Niederlande - IA	2,70 €/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. 6-800gr	regio	2,70 €/St.
591.....kg	Kurkuma frisch	Peru - IA	12,90 €/kg
844.....kg	Mangold, bunt	Deutschland - DB	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
644.....kg	Paprika regional PÜTZ	regional - DB	7,20 €/kg
611.....kg	Paprika rot II. Wahl	Niederlande - IA	3,75 €/kg
675.....kg	Paprika spitz scharf regional	regio	11,25 €/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	Spanien	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	Deutschland	14,50 €/kg
988.....kg	Pilze Kräuterseitling	Deutschland - L	26,50 €/kg
977.....kg	Pilze Shiitake	Deutschland - DB	26,50 €/kg
955.....kg	Pilze Steinchampignons	Deutschland	11,90 €/kg
440.....kg	Porree, Kilo	regional eig. Anbau - DB	4,70 €/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
230.....Bund	Rucola, Bund, ca. 100g	Deutschland -	1,50 €/Bund
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
335.....St.	Staudensellerie Stück 300gr+	Deu	3,70 €/St.
1150.....Schale	Suppengemüse	diverse Länder - BIO	3,50 €/Schale
711.....kg	Tomaten	regional - DB	4,95 €/kg
155.....St.	Wirsing, Stück ca 600gr+	Niederland	3,90 €/St.
1200.....kg	Zucchini, Kilo	regional eig. Anbau - DB	3,90 €/kg
1050.....Stück	Zuckermais Stück	regional eig. Anba	2,00 €/Stück

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	regional - DB	5,50 €/kg
1980.....Stück	Datteln, 250gr	Tunesien - DD	3,75 €/Stück
1978.....kg	Feigen, schwarz kg	Spanien - IA	14,90 €/kg
1955.....Stück	Granatapfel, St	Spanien - IA	1,80 €/Stück
1645.....kg	Limetten	Dominikanische Republik - EG	9,90 €/kg
1944.....Stück	Mango, Stück	Spanien - CRAE	3,30 €/Stück
1600.....kg	Orangen	Spanien - IA	5,90 €/kg
1677.....kg	Pflaumen rot oder gelb, Kilo	Span	4,50 €/kg
1711.....kg	Trauben blau	Spanien - IA	5,90 €/kg
1733.....kg	Trauben KERNLOS	Italien - ICEA	6,20 €/kg
1722.....kg	Trauben weiß	Italien - IA	4,50 €/kg
1866.....kg	Walnüsse, frisch	Frankreich - IA	14,50 €/kg
1644.....kg	Zitronen	Italien - DD	5,65 €/kg