

Das Fenster zum Hof - KW 2/22

Was sich 2021 erst im Februar abzeichnete, wird jetzt schon zur Gewissheit. Alle möchten **Regional**, aber es gibt bei weitem nicht soviel Ware, wie wir brauchen können. Das Angebot besteht vor allem aus **Kohl, noch mehr Kohl, Bete, Sellerie und mit Glück etwas Porree, Feldsalat und ...Kohl**. Also "Kappes un' Knolle", wie man hier im Vorgebirge sagt. Nach unserer Erfahrung ausgerechnet die Produkte, die bei unseren Kunden (also Ihnen) eher unbeliebt sind. **Sellerie, Grünkohl, Rote Bete verschwinden zu gut 40%** wieder aus den Warenkörben. Manchmal mehr. Wir geben uns Mühe, Rezepte (besonders zu den "schwierigen" Produkten) beizugeben, damit Kindheitsdramen nicht wieder aufleben. Erstaunlich, was sich mit Grünkohl anstellen lässt (ohne ihn totzukochen oder roh in den Mixer zu werfen). Wir empfehlen also nachdrücklich einen interessierten Blick auf die **rechte Seite des Blatts**.

Sicher werden wir diesen Winter unsere **selbst gegebenen Regeln** zu regionaler Ware wieder einmal **etwas aufweichen** (müssen) und saisonale Lagerware aus den Niederlanden oder Belgien mit in die Regiokisten nehmen. Wenn wir den Radius von **100 km**, den wir uns gesetzt haben etwa verdoppeln, findet sich noch Leckeres und Genießbares bei den Nachbarn im Westen. Im **Shop** sind alle Artikel nach Herkunft **gekennzeichnet** und das Logo "regional" gibt es auch weiter nur bei Produkten, die unsere **Kriterien** erfüllen. Zeitgenossen, denen es wirklich ernst ist, können sich also auch weiter eine garantiert regionale Kiste zusammenstellen.

Kartoffeln sind und bleiben in dieser Saison **klein**. Üblicherweise gibt es ja die Sorte Belana. Die hat es aber im nassen Sommer nicht geschafft. Die Ersatzsorte Regina ebenfalls nicht. Unser Kollege und **Kartoffelspezialist Volker Gauthel** aus Aachen hat aber für Ersatz gesorgt. Gegenwärtig verpacken wir Belinda (Belana x Linda). Danach hat er ausreichend Nicola. Grundsätzlich sind alle Kartoffeln **in diesem Jahr mehlig** als sonst. Also Vorsicht und nicht zu lange kochen. Püree- und Suppenliebhaber dürfen sich aber freuen.

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. Im Blog gibt es regelmäßig Bilder und Infos zu Hof und Gemüse

Suppe mit Grünkohl, Kokos und roten Linsen

3-400gr Grünkohl, 1Ds Kokosmilch, 1 Batate, 100gr rote geschälte Linsen, 1-2 Tomaten, etwas Limettensaft, Salz, je eine rote und grüne Chilischote, 1/2 Stange Zitronengras, 1 Knoblauchzehe und ein etwa gleich großes Stück Ingwer, ein Lorbeerblatt, Öl, Salz, wenig Zucker, eine kleine Handvoll ungesalzene Erdnüsse

Grünkohlblätter von den Stängeln ziehen und klein rupfen. Batate in kleine Würfel schneiden. Tomate erst in Scheiben und dann ebenfalls in Würfel schneiden. Knoblauch, Chili und Ingwer hacken. In einem Topf Öl erhitzen und die Batatenwürfel darin anbraten. Wenn diese leicht gebräunt sind, Knoblauch, Ingwer und Chili hinzugeben und anschwitzen, bis es anfängt zu duften. Tomatenwürfel dazugeben und kurz durchschmoren. Dann mit Kokosmilch und der gleichen Menge Wasser auffüllen. Linsen, Grünkohl, Lorbeerblatt und Zitronengras (dieses mit dem Messerrücken vorher gut durchklopfen, damit das Aroma freigesetzt wird) zugeben, salzen und bei milder Hitze gut eine halbe Stunde simmern lassen, bis die Linsen weich sind. Evtl etwas Wasser hinzufügen, wenn die Suppe zu dick ist. Abschmecken mit einer Prise Zucker und etwas Limettensaft. Mit gehackten Erdnüssen bestreut servieren.

Kartoffelschnee mit Cavolo Riccio

Ca 600gr Grünkohl, 750gr Kartoffeln, 250gr Sellerieknolle, eine Handvoll schwarze Oliven, 2 Knoblauchzehen, Olivenöl, Pecorino

Grünkohl von den Stielen streifen, grob zerrupfen. In Salzwasser 2 Minuten blanchieren, abkühlen und dann gut trockenschleudern. Geschälten Sellerie grob würfeln und in Salzwasser 5 Minuten kochen. Dann die geschälten, halbierten Kartoffeln zugeben und noch ca 20 Minuten kochen. In der Zwischenzeit in einer großen Pfanne Olivenöl erhitzen Grünkohl, Oliven und gehackten Knoblauch darin unter Wenden anbraten, bis der Kohl etwas Farbe nimmt (dabei vorsichtig salzen). Anseite stellen. Kartoffeln / Sellerie abgießen und das Kochwasser auffangen. Kartoffeln stampfen. Dann etwas Kochwasser hinzufügen und mit einem Schneebesen etwas aufschlagen. Dabei ca 3 El Olivenöl unterschlagen und mit Pfeffer würzen. Grünkohl unterheben und servieren. Auf dem Teller noch etwas geriebenen Pecorino darüberstreuen und mit etwas Olivenöl beträufeln.

Kartoffelsalat mit Petersilienwurzel und Grünkohl

750gr Kartoffeln (geschält), 400gr Grünkohl, 2-3 Petersilienwurzeln, 1 Landgurke, 1 mittlere rote Zwiebel, 2El Essig, 5El Olivenöl, 1El scharfer Senf, Salz, etwas Zucker, Pfeffer, gehackte Petersilie

Grünkohl von den Stielen streifen, grob zerrupfen. In Salzwasser 2 Minuten blanchieren, abkühlen und dann gut trockenschleudern. Kartoffeln und geschälte Petersilienwurzel zusammen in Salzwasser 20 Min garkochen. Abgießen (Kochwasser aufheben) und abdampfen lassen. Landgurke halbieren und die Kerne mit einem Teelöffel entfernen. In 3mm Scheiben schneiden und mit 1/2 Tl Salz vermischen. Auf ein Sieb zum Abtropfen stellen. Aus Essig, Öl, Senf, Salz Pfeffer und einer Prise Zucker eine Sauce rühren. Kartoffeln und Wurzel noch warm in dünnen Scheiben direkt in die Sauce geben. Grünkohl, Petersilie, Gurkenstücke und in feine Würfel geschnittene Zwiebel untermischen. Eine halbe Stunde ziehen lassen und evtl noch mit etwas Essig und Salz nachschmecken. Mit wenig Kartoffel-Kochwasser kann man den Salat "schlotziger" machen. Wer mag kann auch Oliven in Scheiben und/oder Kapern oder gehacktes Ei untermischen.

Grünkohl untereinander

1 Kg Grünkohl, etwas Schmalz, 2 Zwiebeln, etwas Wasser, 1-2 Gemüsewürfel, Mettwürste, Salz, Pfeffer + scharfem Senf, 9 große Kartoffeln

Grünkohl kurz abbrausen und Blätter von den Stielen streifen. Schmalz in einen Topf erhitzen, die Zwiebeln würfeln und darin hell anbräunen. Wasser dazugeben, Brühwürfel darin auflösen und den Grünkohl darin garen. Mit Salz, Pfeffer und Senf würzen. Zur Hälfte der Garzeit die Mettwürste zufügen und heiß werden lassen. Grünkohl darin garen. Kartoffeln schälen und in Salzwasser gar kochen. Danach stampfen und unter den Grünkohl mischen. Auf Tellern anrichten und die Mettwürste darauf legen. Senf dazu reichen.

Schwarzwurzeln in Käsebechamel gebacken

6-700gr Schwarzwurzeln, 350ml Kochwasser + 150ml Sahne, 40gr Butter, 40gr Mehl, ca 150gr geriebenen Käse (irgendein kräftiger Bergkäse), Salz, Pfeffer, Muskat, eine Prise Chilipulver, etwas Zitrone, 2El geriebener Parmesan

Schwarzwurzeln schälen, in 3-4cm Stücke schneiden und sofort in Salzwasser für ca 10 Minuten garen. Herausnehmen und abkühlen lassen. Die Kochflüssigkeit für die Sauce aufheben. Aus Mehl, Butter, der Kochflüssigkeit und Sahne (Mengen wie oben) eine Bechamelsauce herstellen und für 10 Minuten leise kochen (eine genaue Anleitung gibt es in KW44/21). Dann 100gr Käse einrühren und die Sauce würzen. Mit den gekochten Schwarzwurzeln vermischen (hier kann wer mag, noch 3 Scheiben Kochschinken kleingeschnitten mit untermengen). In eine Auflaufform füllen, mit dem restlichen Käse sowie dem Parmesan bestreuen und ca 25-30 Minuten bei 170°C (Umluft) goldbraun backen

**** ABO Gemüse Salat Obst**

von 10.01.2022 bis 16.01.2022

Kartoffel

| | | | |
|-------------|--|--------------|---------------------|
| 12.....Tüte | Kartoffeln, festk., 2,0 kg | Deutschlan | 4,70 €/ Tüte |
| 22.....Tüte | Kartoffeln, mehlig 2,0 kg | regional - I | 6,20 €/ Tüte |
| 15.....Netz | Kartoffeln, vorw. festk. 12,5kg | Det | 25,00 €/Netz |

Gemüse

| | | | |
|----------------|---------------------------------------|--------------------------|----------------------|
| 1110.....kg | Auberginen | Spanien - IA | 6,99 €/ kg |
| 1001.....kg | Avocado Hass | Spanien - CRAE | 6,65 €/ kg |
| 386.....kg | Bataten | Spanien - CRAE | 3,60 €/ kg |
| 387.....kg | Bataten, regional | Niederlande - IA | 5,80 €/ kg |
| 170.....St. | Blumenkohl, St weiß 700gr+ | Frank | 4,20 €/ St. |
| 100.....kg | Brokkoli | Spanien - IA | 5,90 €/ kg |
| 766.....Stück | Cherry-Tomaten, 250gr | Spanien - I | 1,75 €/ Stück |
| 255.....kg | Chicoree | Niederlande - IA | 8,50 €/ kg |
| 122.....St. | Chinakohl, Stück | Niederlande - HD | 2,80 €/ St. |
| 244.....kg | Feldsalat | Frankreich - IA | 19,90 €/ kg |
| 1010.....kg | Fenchel | Spanien - IA | 5,30 €/ kg |
| 422.....kg | Gemüsezwiebeln kg | Spanien - IA | 2,50 €/ kg |
| 160.....kg | Grünkohl | regional eig. Anbau - DB | 5,20 €/ kg |
| 590.....kg | Ingwer | Peru - IA | 8,90 €/ kg |
| 456.....kg | Knoblauch-KNOLLE | Spanien - IA | 11,90 €/ kg |
| 110.....St. | Kohlrabi Stück | Spanien - IA | 1,65 €/ St. |
| 540.....Stück | Kresse Schale | Deutschland - EG | 0,90 €/ Stück |
| 1223.....Stück | Kürbis Butternut 800gr+ | Spanien - I | 3,00 €/ Stück |
| 1211.....St. | Kürbis HOKKAIDO ca. 0,8-1,2 kg | De | 2,70 €/ St. |
| 591.....kg | Kurkuma frisch | Peru - IA | 9,90 €/ kg |
| 922.....kg | Landgurke | Spanien - IA | 4,40 €/ kg |
| 833.....kg | Mangold, grün | Italien - IA | 4,65 €/ kg |
| 395.....kg | Meerrettich, kg | Deutschland - EG | 15,99 €/ kg |
| 300.....kg | Möhren | Belgien - IA | 2,90 €/ kg |
| 303.....kg | Möhren Purple | Deutschland - DB | 3,70 €/ kg |
| 302.....kg | Möhren regional | Deutschland - DD | 3,30 €/ kg |
| 622.....kg | Paprika gelb | Spanien - IA | 5,90 €/ kg |
| 633.....kg | Paprika grün | Spanien - IA | 6,30 €/ kg |
| 611.....kg | Paprika rot | Spanien - IA | 6,10 €/ kg |
| 612.....kg | Paprika spitz, rot | Spanien - CRAE | 7,50 €/ kg |
| 380.....kg | Pastinaken | Deutschland - DB | 4,40 €/ kg |
| 677.....kg | Peperoni rot oder grün Kilo | Spani | 14,50 €/ kg |
| 500.....Bund | Petersilie, Bund | Italien - ICEA | 1,95 €/ Bund |
| 382.....kg | Petersilienwurzel, kg | Niederlande - | 5,99 €/ kg |
| 966.....kg | Pilze Austernpilze, Kilo | Deutschlan | 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 | Deutschlan | 12,10 €/ kg |
| 440.....kg | Porree, Kilo | regional eig. Anbau - DB | 5,20 €/ kg |
| 245.....kg | Postelein | Niederlande - IA | 15,50 €/ kg |
| 278.....kg | Radicchio, kg | Italien - IA | 5,50 €/ kg |
| 371.....kg | Rettich schwarz | regional eig. Anbau - | 3,65 €/ kg |
| 541.....Stück | Rettichkresse, rot | Deutschland - EG | 1,40 €/ Stück |
| 120.....kg | Rosenkohl | regional - DB | 5,90 €/ kg |
| 344.....Stück | Rote Bete Vakuum 500gr | Spanien - | 2,90 €/ Stück |
| 340.....kg | Rote Bete, Kilo | regional eig. Anbau - DI | 3,50 €/ kg |
| 144.....St. | Rotkohl Stück | regional - DB | 2,70 €/ St. |
| 201.....St. | Salat 1 | Frankreich - IA | 2,30 €/ St. |
| 211.....Stück | Salat Endivie | Italien - ICEA | 3,35 €/ Stück |
| 195.....Stück | SAUERKRAUT lose 500gr Pck | Deut: | 6,60 €/kg |
| 433.....kg | Schalotten | Frankreich - IA | 7,50 €/ kg |
| 911.....St. | Schlangengurken | Spanien - CRAE | 2,15 €/ St. |
| 388.....kg | Schwarzwurzeln | Deutschland - DB | 6,50 €/ kg |
| 330.....kg | Sellerie, kg | regional eig. Anbau - DB | 3,70 €/ kg |
| 188.....Stk | Spitzkohl Stück | Spanien - IA | 3,90 €/ Stk |

| | | | |
|-----------------|---------------------------------|----------------------|-----------------------|
| 335.....St. | Staudensellerie Stück | Spanien - IA | 3,10 €/ St. |
| 1150.....Schale | Suppengemüse | diverse Länder - BIO | 3,90 €/ Schale |
| 711.....kg | Tomaten | Spanien - DD | 4,90 €/ kg |
| 384.....kg | Topinambur | Niederlande - IA | 5,50 €/ kg |
| 133.....St. | Weißkohl, St | regional - DB | 2,70 €/ St. |
| 155.....St. | Wirsing, Stück ca 600gr+ | Deutschla | 3,70 €/ St. |
| 592.....Stück | Zitronengras | Marokko - IA | 2,80 €/ Stück |
| 1200.....kg | Zucchini, Kilo | Spanien - CRAE | 7,90 €/ kg |
| 266.....Stück | Zuckerhut ca 500gr+ | regional eig. An | 2,70 €/ Stück |
| 400.....kg | Zwiebeln | Deutschland - DN | 2,60 €/ kg |
| 411.....kg | Zwiebeln, rot | Deutschland - DN | 3,40 €/ kg |

Obst

| | | | |
|----------------|--------------------------------|------------------------------|----------------------|
| 1500.....kg | Äpfel 1, diverse Sorten | regional - DI | 4,20 €/ kg |
| 1501.....kg | Äpfel 2, diverse Sorten | regional - DI | 4,20 €/ kg |
| 1522.....kg | Äpfel Topaz | regional - DB | 4,20 €/ kg |
| 1533.....Tüte | Äpfel Topaz, 3kg Beutel | regional - D | 10,90 €/ Tüte |
| 1911.....kg | Bananen, Kilo | Dominikanische Republik | 3,30 €/ kg |
| 1577.....kg | Birnen, div. Sorten | Niederlande - IA | 4,50 €/ kg |
| 1625.....kg | Bitter-Orangen | Spanien - IA | 3,90 €/ kg |
| 1620.....kg | Blutorangen Moro, kg | Italien - ICEA | 3,50 €/ kg |
| 1633.....kg | Clementinen | Italien - ICEA | 3,95 €/ kg |
| 1980.....Stück | Datteln, 250gr | Tunesien - DD | 3,75 €/ Stück |
| 1888.....kg | Erdnüsse 250gr Btl | Ägypten - IA | 10,90 €/ kg |
| 1955.....Stück | Granatapfel, St | Türkei - INAK | 2,15 €/ Stück |
| 1640.....kg | Grapefruit, kg | Spanien - IA | 4,20 €/ kg |
| 1923.....kg | Kiwi, gold | Italien - IA | 8,90 €/ kg |
| 1922.....kg | Kiwi, Kilo | Griechenland - IA | 5,90 €/ kg |
| 1899.....Stk | Kokosnuss | Elfenbeinküste - IA | 1,95 €/ Stk |
| 1645.....kg | Limetten | Dominikanische Republik - EG | 9,90 €/ kg |
| 1944.....Stück | Mango, Stück | Brasilien - DEM | 2,30 €/ Stück |
| 1881.....Stück | Maronen gegart 200gr | Frankreich - I | 7,50 €/ Stück |
| 1600.....kg | Orangen | Spanien - CRAE | 2,95 €/ kg |
| 1611.....kg | Orangen, Tarocco | Italien - ICEA | 3,50 €/ kg |
| 1622.....Tüte | Saftorangen, Beutel 3kg | Spanien - I | 6,65 €/ Tüte |
| 1623.....kg | Saftorangen, Kilo | Spanien - IA | 2,50 €/ kg |
| 1866.....kg | Walnüsse Franquette AOP | Frankre | 13,90 €/ kg |
| 1644.....kg | Zitronen | Spanien - CRAE | 4,50 €/ kg |

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

| | | | |
|-----------------|---------------------------------------|--------|----------------------|
| 11852.....Stück | Apfel-Rotkohl servierfertig | Deutsc | 2,65 €/ Stück |
| 11850.....Stück | Sauerkraut servierfertig 500gr | Di | 2,40 €/ Stück |