

Das Fenster zum Hof - KW 3/22

Ein Gutes hatte der **nasse kühle Sommer** des letzten Jahres ja doch: es gibt praktisch keine **Kohlfiegen**. In den letzten Jahren waren die immer mehr zur Plage geworden, weil sie sich von Grün-, Palmkohl und Wirsing praktisch nicht rückstandsfrei entfernen lassen. So bleibt uns in den schlimmsten Jahren nicht anderes übrig, als zu empfehlen, die unfreiwillige Fleischeinlage zu akzeptieren. In dieser Saison ist von den kleinen Biestern fast nichts zu sehen und die wenigen Exemplare ziehen meistens schon bei uns in der **Gemüsewaschstraße** unter Protest aus. In diesem Fall ist keine Meldung eben doch eine Meldung.

Übrigens **Grünkohl** - Der regelmäßige Verfasser dieser Information muss gestehen, dass viele der Rezepte, die er hier empfiehlt, vorher nur in der Testküche ausprobiert wurden, die sich hinter seinen Brillengläsern befindet. Dabei ist ihm die Idee gekommen, den Grünkohl so zuzubereiten, wie es hier schon für die Brokkoli empfohlen wurde. In die Tat umgesetzt, hat das Ergebnis **begeistert**. Wir sind aber, bei aller Kochkunst und -erfahrung davon überzeugt, dass es hauptsächlich mit der **Qualität** unseres Grünkohls zu hat. Außerdem geht es rasend schnell. Rechts bei den **Rezepten** gibt es die Anleitung.

Wir freuen uns jedes Jahr derart auf die **Washington Orangen** aus Sizilien, dass die es sogar auf das Januarblatt unseres **Kalenders** geschafft haben. Angeboten werden und die "Washingtons" meistens schon Ende Dezember, aber nach unserer Erfahrung sind sie dann noch zu sauer. Erst ungefähr Mitte Januar sind sie richtig. So hatten wir sie auch für diese Woche das erste Mal geplant. Aber leider, leider hat uns vorher die Nachricht erreicht, dass es in **Sizilien** in Strömen **geregnet** hat und die Ernte deswegen ausgesetzt wurde. So müssen wir noch eine weitere Woche Geduld haben. Bis dahin gibt es spanische Orangen, die aber ebenfalls zuckersüß sind. Übrigens: Erste Klasse sind jetzt auch die **Zitronen**. Vollsaftig und Aroma bis in die Schalen. Die kann man vor dem Auspressen dünn abschälen und dann für den Sommer einfrieren. Außerdem kann man die Zitronen gut in **Salz** konservieren. Ein Rezept dafür gibt es ebenfalls rechts.

Jetzt noch **Kisten**. Ein Blick in die Auswertung unserer Warenwirtschaft ergibt die erstaunliche Zahl von nahezu **12.000** Apfelbacherkisten, die gegenwärtig bei Kunden unterwegs sind. Selbst wenn wir die Kisten der laufenden und der vergangenen Woche abziehen, sind es immer noch etliche Tausend, die den Weg zu uns nicht zurückgefunden haben. Also unsere Bitte, schauen sie in **Speicher, Keller oder Garage** ob sich noch welche versteckt haben. Jede Kiste freut uns.

Mehr Grünkohlrezepte auf dem letzten Rezeptblatt - zu finden unter: Infos > Wochenrezepte und Infos

Ein einfaches Grünkohl Grundrezept

Grünkohl, Salz, Öl, Pfeffer

Grünkohl von den Stielen streifen, grob hacken (Stiele haben eine deutlich längere Garzeit - deswegen unbedingt entfernen). Eine weite Pfanne erhitzen, den Grünkohl hineingeben, salzen und ca 2mm hoch Wasser angießen. Sobald es kräftig kocht, für ca eine Minute einen Deckel auflegen. Dann den Deckel wieder abnehmen und das Wasser vollständig verkochen lassen. Etwas Öl hinzufügen, die Hitze auf ca 2/3 Stärke herunterschalten. Unter Wenden den Kohl ca 3-4 Minuten braten. Jetzt können auch noch gehackter Knoblauch oder Zwiebelwürfel zugefügt werden. Nun noch mit etwas Pfeffer würzen. So zubereitet ist der Kohl kräftig dunkelgrün und hat ein intensives Aroma. Abwandeln kann man das Rezept mit separat angebratenes Gemüse (zum Beispiel gewürfelte Bataten, Kürbis, Schwarzwurzeln oder Pilze) die man zum Schluss untermischt).

Salzzitronen

1kg Zitronen, 330gr Salz, 33gr Zucker

Ganze Zitronen in einen Topf geben, mit Wasser bedecken und zum Kochen bringen. Abgießen und gut abspülen; beiseite stellen. Salz mit dem Zucker vermischen. Zitronen über kreuz tief einschneiden aber das Ende unversehrt lassen. Zitronen öffnen und mit der Salzmischung füllen. In ein großes Glasgefäß füllen. Gut verschließen und im Kühlschrank oder an einem kühlen und dunklen Ort aufbewahren. Die Früchte sollten immer mit Salzlake bedeckt sein. Dann halten die Zitronen problemlos ein Jahr. Nach ca drei Monaten sind sie "reif" und können für Marinaden und Eintöpfe verwendet werden. Einfach die Kerne entfernen und dann hacken oder pürieren. Passt auch wunderbar in Vinaigrettes oder Dressings.

Radicchio in Apfel und Zwiebeln geschmort

1 Kopf Radicchio, 1 großer Apfel, 1 mittlere Zwiebel, 1 Becher Sahne, 1/2Gl Weißwein, Majoran, Butter oder Olivenöl, Salz, Pfeffer, etwas geriebener Parmesan

Radicchio vierteln - den Strunk dranlassen, dann fällt der Kopf nicht auseinander. Zwiebeln und Apfel würfeln. In einer Pfanne Butter oder Öl erhitzen und die Radicchioviertel von zwei Seiten bei mittlerer Hitze anbraten. Dabei salzen. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Erst die Zwiebeln anbraten, wenn sie etwas Farbe genommen haben, die Äpfel zufügen, ebenfalls leicht salzen und mit Majoran würzen. Noch ca zwei Minuten unter Wenden weiterbraten.

Zwiebel/Äpfel an den Rand schieben und den Radicchio in die Pfanne zurücklegen. Mit Wein ablöschen und fast einkochen lassen. Nun die Sahne angießen und auf ca die Hälfte einkochen lassen. Dabei immer etwas Soße mit einem Esslöffel auf den Radicchio gießen. Zum Schluss mit frisch gemahlenem Pfeffer und wenig geriebenen Parmesan bestreuen. Schmeckt lecker mit dem Grünkohl Grundrezept als Beilage.

"Ich habe den Romanesco geputzt und nur noch 300 gr übrig gehabt." Eine Beschwerde, die uns gelegentlich erreicht. Die Kohlblüte wird - besonders im Winter - oft nicht so groß, vor allem, wenn man Bilder von konventionellem Blumenkohl aus dem Supermarkt im Kopf hat. Die "Bios" verwenden keinen chemischen Stickstoffdünger und damit bleiben die Köpfe oft kleiner. Wir empfehlen, die Blätter einfach mitzuverzehren. Entfernen muss man nur die allergrößten äußeren Blätter, wenn überhaupt. Belohnt wird man mit einem intensiveren Aroma.

Pasta mit gebratenem Romanesco

1 kl. Romanesco, 1 gr. Knoblauchzehe, 1 Zwiebel, 1 Chilischote, 3-4 EL Olivenöl, 500g Pasta (Penne) Parmesan

Romanesco inklusive Strunk und Blätter (quer) in knapp 1cm dicke Scheiben schneiden. Mit Olivenöl, Knoblauch, Chili und Zwiebel und Salz nach Geschmack in eine weite Pfanne geben und bei milder bis mittlerer Hitze braten, bis alles leicht Farbe nimmt und der Kohl weich wird. Gegen Ende der Garzeit Nudeln al dente kochen. Die Nudeln mit der Romanescomischung vermengen und mit Parmesan sowie Kräutern nach Belieben bestreuen.

Mangoldquiche

Mürbeteig, 6-700gr Mangold, 1 Zwiebel, Öl, 1 Becher Crème fraiche, 2 Eier, Salz, Pfeffer, Knoblauchzehe

Mürbeteig in eine Quicheform legen. Mangoldblätter und -stiele trennen. Beides klein schneiden. Zwiebel klein würfeln, in etwas Öl glasig anbraten, dann erst die Mangoldstiele und danach die Blätter zugeben und 3 Min durchbraten. Abkühlen lassen. Creme Fraiche, Eier Salz, Pfeffer und Knoblauch gut verrühren und mit dem Mangold vermischt auf den Teig geben. Bei 170°C (Umluft) ca. 25-30 Minuten goldgelb backen.

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

** ABO Gemüse Salat Obst

von 17.01.2022 bis 23.01.2022

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 - IA	7,30 €/ 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	4,10 €/ St.
100.....kg	Brokkoli	Spanien - IA	5,60 €/ 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	3,10 €/ St.
244.....kg	Feldsalat	Frankreich - IA	19,90 €/ kg
1010.....kg	Fenchel	Italien - IA	5,90 €/ 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	6,90 €/ kg
456.....Stück	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	2,60 €/ Stück
1211.....St.	Kürbis HOKKAIDO ca. 650+	Deutschl	3,60 €/ St.
591.....kg	Kurkuma frisch	Peru - IA	9,90 €/ kg
922.....kg	Landgurke	Spanien - IA	5,20 €/ kg
833.....kg	Mangold, grün	Italien - IA	4,20 €/ kg
395.....kg	Meerrettich, kg	Deutschland - EG	15,99 €/ kg
300.....kg	Möhren	Belgien - IA	2,90 €/ kg
303.....kg	Möhren Purple	Deutschland - DB	3,60 €/ kg
302.....kg	Möhren regional	Deutschland - DD	3,30 €/ kg
161.....kg	Palmkohl	regional eig. Anbau - DB	6,50 €/ kg
622.....kg	Paprika gelb	Spanien - IA	6,60 €/ 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	3,95 €/ 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 -	6,20 €/ 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	5,10 €/ kg
245.....kg	Postelein	regional eig. Anbau - DB	15,50 €/ kg
278.....kg	Radicchio, kg	Italien - IA	3,95 €/ kg
371.....kg	Rettich schwarz	regional eig. Anbau -	3,65 €/ kg
541.....Stück	Rettichkresse, rot	Deutschland - EG	1,40 €/ Stück
177.....Stück	Romanesco ca 700gr+	Spanien - IA	3,60 €/ 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 - IA	3,50 €/ Stück
195.....Stück	SAUERKRAUT lose 500gr Pck	Deut	6,60 €/ kg
433.....kg	Schalotten	Frankreich - IA	7,50 €/ kg
911.....St.	Schlangengurken	Spanien - IA	2,20 €/ St.
388.....kg	Schwarzwurzeln	Deutschland - DB	5,85 €/ kg

330.....kg	Sellerie, kg	regional eig. Anbau - DB	3,70 €/ kg
188.....Stk	Spitzkohl Stück	Spanien - IA	3,50 €/ Stk
335.....St.	Staudensellerie Stück	Niederlande -	2,95 €/ St.
117.....Stück	Steckrüben, Kilo	Deutschland - DB	3,10 €/ kg
1150.....Schale	Suppengemüse	diverse Länder - BIO	3,90 €/ Schale
711.....kg	Tomaten	Spanien - IA	4,50 €/ kg
384.....kg	Topinambur	Niederlande - IA	5,50 €/ kg
133.....St.	Weißkohl, St	regional - DB	2,70 €/ St.
155.....St.	Wirsing, Stück ca 500gr+	regional - I	3,70 €/ St.
592.....Stück	Zitronengras	Marokko - IA	2,80 €/ Stück
1200.....kg	Zucchini, Kilo	Spanien - CRAE	6,75 €/ kg
266.....Stück	Zuckerhut ca 500gr+	regional eig. An	2,60 €/ Stück
400.....kg	Zwiebeln	Deutschland - DN	2,90 €/ 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	6,50 €/ kg
1625.....kg	Bitter-Orangen	Spanien - IA	3,90 €/ kg
1620.....kg	Blutorangen Moro, kg (kleine)	Ital	3,50 €/ kg
1633.....kg	Clementinen	Spanien - IA	3,70 €/ 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 - CRAE	4,20 €/ kg
1923.....kg	Kiwi, gold	Italien - IA	8,90 €/ kg
1922.....kg	Kiwi, Kilo	Italien - IA	5,90 €/ kg
1899.....Stk	Kokosnuss	Elfenbeinküste - IA	1,95 €/ Stk
1630.....kg	Kumquat	Spanien - CRAE	12,50 €/ kg
1645.....kg	Limetten	Dominikanische Republik - EG	9,90 €/ kg
1944.....Stück	Mango, Stück	Peru - BCS	2,00 €/ Stück
1881.....Stück	Maronen gegart 200gr	Frankreich - I	7,50 €/ Stück
1600.....kg	Orangen	Italien - ICEA	3,10 €/ 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	Dr	2,40 €/ Stück