

Käse der Woche KW 5: (31.1.-6.2.) Tomme Bournette. Würzig-buttriger halbfester Schnittkäse aus dem Naturpark Vercors. 45% Fett i. Tr., Rinde verzehrbar. Zutaten: MILCH, Salz, tier. Lab, Milchsäurekulturen
1 Stück ca. 200g, 2,69€/Stück ; Art.-Nr. 5268

Das Fenster zum Hof - KW 4/22

Jetzt ist es soweit (hoffentlich) die echten richtigen und wahren Washington Orangen sollen am Wochenende endlich bei uns ankommen. Wir freuen uns fast so sehr darauf, wie auf die ersten Erdbeeren. Auch hier ist die Saison kurz. Richtig gut sind sie nur vier bis fünf Wochen lang. Dann gibt es zwar immer noch leckere Orangen, aber nicht diese.

Ungewöhnlich und selten bei uns ist die **Cicoria Catalogna**. Wie ihre hiesigen bitteren Verwandten Chiccoree, Endivie und Radicchio ist sie ein Abkömmling der **Wegwarte**. Cicoria sieht aus, wie ein monstös gewachsener Löwenzahn und eignet sich sowohl zum **Kochen und Braten** als auch für **Salat**. In Italien gehört Sie fest zum Winter. Bei uns selten verbreitet kann sie nur im Sommer angebaut werden. Ausgewachsen bildet Cicoria in der Mitte ein Nest aus köstlichen, fingerdicken Sprossen, die geschmacklich irgendwo im Dreieck zwischen Spargel, Artischocken und Chicoree liegen. Dann nennt man die Pflanze Puntarelle. Was von dem beiden ab Montag in der Kiste liegt ist nicht gewiss. Was Feines ist es allemal.

Das deutsche Wesen gewöhnt sich nur langsam und voll Argwohn an neue Nahrung. Gemüse wie beispielsweise Zucchini waren hierzulande in den 80ern noch wenig bekannt. Hoffen wir, dass der Cicoria ein ähnlicher Erfolg beschieden ist wie dem **Stängelkohl**, dem **Chinaapfel** und der **Alligatorbirne** (so nannte man zu Anfang Brokkoli, Orange und Avocado).

Langsam kommen nämlich die **Avocados** in ihre beste Zeit. Wir beziehen, solange es geht, ausschließlich spanische Ware und am liebsten die **kleinen Exemplare**, die sonst aussortiert werden. Wir können nicht immer voraussehen, welchen Reifegrad die gelieferten **Avocados** haben. Meistens sind sie noch hart. So werden sie vom Baum geschüttelt und lassen sich am besten transportieren. Nach unseren Erfahrungen reifen sie jetzt gut nach. Avocados reagieren auf **Ethylen** (das Reifegas, das von vielen Früchten verströmt wird). Man kann sie einfach in der Küche mit reifen Äpfeln oder Bananen zusammenlegen. Das beschleunigt die Reife. Sobald sie leicht auf **Druck** nachgeben und die Farbe ins Dunkle gewechselt hat, sind sie perfekt. Üblicherweise ist das nach 2-4 Tagen der Fall. Ab dann sollten sie in den Kühlschrank wandern und möglichst innerhalb von ein paar Tagen verbraucht werden.

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.

- Catalogna-Tipp: -

Die größeren, äußeren Blätter nicht wegwerfen, sondern zum Beispiel für ein einfaches Pasta-Gericht verwenden: In 4 cm lange Stücke schneiden, im Salzwasser in das später auch die Nudeln kommen 2-3 Min. kochen, mit dem Schaumlöffel herausnehmen und dann mit etwas Knoblauch, Olivenöl, Salz und Pfeffer kurz fertig braten, während die Nudeln kochen. Alles mischen und mit Käse bestreuen.

- Aus 1 mach 4 -

Puntarelle alla romana : die inneren Dolden /Stiele blanchiert, gedünstet : erst blanchiert in Salzwasser, gekühlt, in Butter mit etwas Knoblauch angeschwenkt, und mit geschroteten Pfeffer, Olivenöl, ganzen Sardellen separat serviert.

Catalogna alla romana : Einen würzigen rohen Salat aus den Stielen ohne das Grün : mit einem Dressing aus Sardellen, Zitrone, Pfeffer, Pecorino

Pasta di Catalogna: Strozapretti oder Penne mit den zarten und zuvor blanchierten Spitzen in Butter mit Knoblauch und Sardelle angeschwenkt.

Halbgegartter Salat: Blätter in ca 4cm Stücke schneiden. Nach dem Waschen gut trockenschleudern. Speckwürfel auslassen. Wenn sie fertig sind noch etwas Olivenöl in die Pfanne geben und miterwärmen. Beides über den Salat geben, untermischen, kurz ziehen lassen und mit Balsamico beträufeln. Würzen mit schwarzem Pfeffer aus der Mühle.

- Avocado-Linsen-Salat -

100g Beluga- oder Berglinsen, 2-3 reife Avocados, ca. 10 cm Lauchstange, Petersilie, 4-5 EL Olivenöl, 2 EL Balsamico, ca. 1 EL scharfer Senf, Salz und Pfeffer

Linsen ca. 30 Minuten in der doppelten Menge Wasser ohne Salz kochen und kalt werden lassen. Avocado in kleine Würfel schneiden. Lauch fein würfeln, Petersilie hacken. Restliche Zutaten zu einem Dressing rühren. Die Linsen und die Avocadowürfel sowie restl. Zutaten hinein geben, vermengen und den Salat eine Stunde ziehen lassen. Dann noch mal mit Essig und Salz abschmecken. Pur oder als Beilage.

- Guacamole -

1 reife Tomate, 1 Frühlingszwiebel, 1 grüne Chilischote, 1TL Petersilie, gehackt, 1 TL Zitronensaft, 1EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 2 kleine reife Avocado, Tortillachips

Tomate in Würfel schneiden. Frühlingszwiebel waschen, mit dem Grün klein schneiden. Chili waschen, entkernen und sehr fein schneiden. Alles mit Petersilie, Zitronensaft, Öl, Salz + Pfeffer mischen und kalt stellen. Den Backofen auf 180°C vorheizen. Chips im Ofen 3 Min. erwärmen. Avocado längs halbieren, Kern rauslösen, die eine Hälfte mit einer Gabel zerdrücken, die andere in kleine Würfel schneiden.

Beides mit den kaltgestellten Zutaten vermischen, abschmecken und mit den warmen Tortilla-Chips servieren.

- Broccoli-Auflauf -

750 g Kartoffeln, 500 g Broccoli, 3 Tomaten, 200 g Edelpilzkäse, Salz, Pfeffer, Muskat, 200 g Schlagsahne

Kartoffeln schälen, waschen, würfeln. Brokkoli putzen, waschen, in Röschen teilen, die Stiele schälen, klein schneiden. Tomaten waschen, achteln Käse grob zerbröckeln. Mit Kartoffeln und Gemüse in eine feuerfeste Form schichten. Mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen. Sahne darüber gießen. Im vorgeheizten Backofen bei 180°C (Umluft) ca. 1 Stunde garen.

- Brokkoli aus der Pfanne -

Brokkoli, Butter oder Öl, Salz, Pfeffer

Brokkoliröschen vom Strunk brechen und je nach Größe noch halbieren oder vierteln. Den Strunk schälen und in Stücke schneiden. In eine Pfanne geben etwas salzen und ca 3-4 mm hoch Wasser zugeben. Zum Kochen bringen. Für ca eine Minute einen Deckel auflegen. Dann den Deckel wieder entfernen und alles Wasser verdampfen lassen. Butter dazugeben und bei mittlerer Hitze fertig braten. Nach Belieben noch Knoblauch oder Mandelstifte oder Chili oder Bundzwiebeln zufügen. Würzen mit etwas Pfeffer und evtl etwas Zitronensaft.

- Chinakohl-Fenchel-Salat mit Orangen -

1 Fenchel, 1kleiner Chinakohl, 2 Orange, Saft einer halben Zitrone, 3 EL Öl

Fenchel putzen und in feine Streifen schneiden. Chinakohl putzen und in Streifen schneiden. Orange schälen und in Streifen schneiden. Mit dem Kohl/Fenchel vermischen und mit etwas Zitrone und Öl anmachen. Abschmecken mit wenig Salz und viel schwarzem Pfeffer aus der Mühle.

- Chinakohl - Gemüse -

1 Chinakohl, 2 EL Öl, 1 rote Chilischote, 1 Zehe Knoblauch, Ingwer (5 cm), 2EL Sojasauce (hell), 1 Tasse Wasser, 2TI Speisestärke, Salz, 1Prise Zucker

Den Kohl in fingerdicke Streifen schneiden. In einer Pfanne mit Knoblauch, Ingwer und Chili 1 Minute unter Rühren anbraten. Chinakohl dazugeben und auf großer Flamme ca. 3 Min. braten. Sojasauce, Wasser und Stärke mischen, dazugießen und aufkochen, bis es andickt. Wer mag, kann ca 3-400gr Hackfleisch vor dem Kohl in der Pfanne mit anbraten. Schmeckt mit Reis.

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 24.01.2022 bis 30.01.2022

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	7,90 €/ kg
1001.....kg	Avocado Hass	Spanien - IA	6,70 €/ kg
386.....kg	Bataten	Spanien - CRAE	3,90 €/ kg
387.....kg	Bataten, regional	Niederlande - IA	5,80 €/ kg
170.....St.	Blumenkohl, St weiß 700gr+	Frank	3,99 €/ St.
100.....kg	Brokkoli	Spanien - IA	5,30 €/ 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	2,90 €/ St.
281.....kg	Cicoria Catalogna	Italien - IA	5,50 €/ kg
244.....kg	Feldsalat	Deutschland - EG	17,90 €/ kg
1010.....kg	Fenchel	Italien - ICEA	6,65 €/ kg
422.....kg	Gemüsezwiebeln kg	Spanien - IA	2,50 €/ kg
160.....kg	Grünkohl	regional - 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	Italien - IA	1,65 €/ St.
540.....Stück	Kresse Schale	Deutschland - EG	0,90 €/ Stück
1223.....Stück	Kürbis Butternut 800gr+	Spanien - I	2,99 €/ Stück
1211.....St.	Kürbis HOKKAIDO ca. 1200gr+	Deutl	3,80 €/ St.
591.....kg	Kurkuma frisch	Peru - IA	9,90 €/ kg
922.....kg	Landgurke	Spanien - IA	6,50 €/ kg
833.....kg	Mangold, grün	Frankreich - IA	4,50 €/ kg
395.....kg	Meerrettich, kg	Deutschland - EG	15,99 €/ kg
300.....kg	Möhren	Belgien - IA	2,90 €/ kg
303.....kg	Möhren Purple	Deutschland - DB	3,50 €/ kg
302.....kg	Möhren regional	Deutschland - DD	3,30 €/ kg
355.....kg	Navets	Frankreich - EC	3,70 €/ kg
161.....kg	Palmkohl	regional eig. Anbau - DB	6,50 €/ kg
622.....kg	Paprika gelb	Spanien - IA	7,90 €/ kg
633.....kg	Paprika grün	Spanien - IA	6,50 €/ kg
611.....kg	Paprika rot	Spanien - CRAE	6,90 €/ kg
612.....kg	Paprika spitz, rot	Spanien - IA	6,50 €/ 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 -	6,50 €/ kg
966.....kg	Pilze Austernpilze, Kilo	Deutschlan	14,50 €/ kg
988.....kg	Pilze Kräuterseitling	Deutschland - C	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
278.....kg	Radicchio, kg	Italien - IA	4,50 €/ kg
377.....Bd.	Radieschen	Italien - IA	1,75 €/ Bd.
371.....kg	Rettich schwarz	regional eig. Anbau -	3,65 €/ kg
541.....Stück	Rettichkresse, rot	Deutschland - EG	1,40 €/ Stück
177.....Stück	Romanesco ca 700gr+	Italien - ICEA	3,99 €/ Stück
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	2,90 €/ St.

388.....kg	Schwarzwurzeln	Niederlande - IA	5,85 €/ kg
330.....kg	Sellerie, kg	regional eig. Anbau - DB	3,70 €/ kg
188.....Stk	Spitzkohl Stück	Spanien - IA	3,30 €/ Stk
335.....St.	Staudensellerie Stück	Spanien - IA	2,90 €/ St.
1150.....Schale	Suppengemüse	diverse Länder - BIO	3,90 €/ Schale
711.....kg	Tomaten	Spanien - IA	4,50 €/ kg
384.....kg	Topinambur	Niederlande - IA	5,90 €/ kg
133.....St.	Weißkohl, St	regional - DB	2,70 €/ St.
155.....St.	Wirsing, Stück ca 500gr+	Deutschla	3,70 €/ St.
592.....Stück	Zitronengras	Marokko - IA	2,80 €/ Stück
1200.....kg	Zucchini, Kilo	Italien - IA	9,50 €/ 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 - C	10,90 €/ Tüte
1911.....kg	Bananen, Kilo	Dominikanische Republik	3,30 €/ kg
1577.....kg	Birnen, div. Sorten	Niederlande - IA	6,50 €/ 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 - IA	1,70 €/ Stück
1640.....kg	Grapfruit, kg	Spanien - CRAE	4,20 €/ kg
1923.....kg	Kiwi, gold	Italien - IA	8,90 €/ kg
1922.....kg	Kiwi, Kilo	Italien - IA	5,90 €/ kg
1630.....kg	Kumquat	Spanien - IA	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	3,60 €/ kg
1611.....kg	Orangen, Tarocco	Italien - ICEA	3,50 €/ kg
1622.....Tüte	Saftorangen, Beutel 3kg	Spanien - I	6,55 €/ Tüte
1623.....kg	Saftorangen, Kilo	Spanien - IA	2,45 €/ 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