

Das Fenster zum Hof - KW 5/22

Fast alles, was an **regionalem Gemüse** um die Jahreszeit angeboten wird kommt aus dem Lager. Will sagen: im Herbst wird geerntet, in Vorratskisten gepackt und in Kühlhäusern aufgehoben, bis es benötigt wird. Wenn die Kühllager zu voll werden bleibt als **Alternative** nur noch das Unterbringen in **Mieten**. Kohl, Bete, Rüben oder Sellerie werden entweder zu großen Haufen aufgeschüttet oder in Holzkisten gepackt, gestapelt und dann mit Planen und Erde abgedeckt um sie gegen Frost und Witterung zu schützen. Diese traditionelle Methode großer Vorratshaltung erfordert, gegenüber der Kühlhauslagerung, **keinen** zusätzlichen **Energieaufwand** (wenn man von der Arbeit absieht). Dafür rechnen wir mit höherem Verlust durch Verderben und Schädlinge. Für **Feldnager** sind unsere Gemüselager nämlich ein gefundenes Fressen.

So süß und saftig sind unsere **Orangen** jetzt. Auch die Allerkleinsten schätzen sie. Gemeint sind damit aller kleinste Lebewesen wie Fäulnisbakterien, Hefen und Schimmel. Zwar ist es in der Anbauregion auf Sizilien inzwischen manchmal schon frühlingshaft, aber es regnet auch immer wieder (manchmal so viel, das gar nicht geerntet werden kann). Die **Feuchtigkeit** macht auch dem Obst zu schaffen und die natürliche Wachsschicht auf dem Obst wird beeinträchtigt. Sie bildet den einzigen **Schutz** der Früchte gegen Mikroorganismen. Anders als im konventionellen Anbau gibt es bei uns **keine** zugelassenen **Behandlungsmittel** (mit so exotischen Namen wie Orthophenylphenol oder Thiabendazol), die den Verderb hinauszögern. Daher gibt es immer wieder **einzelne Exemplare**, die nur eine kurze Haltbarkeit aufweisen. Pech für uns, denn selbstverständlich geben wir gerne eine Gutschrift wenn es mal vorkommt. Und das ist, bei aller **Mühe** die sich die Kollegen geben, nicht ganz zu verhindern. Dafür lassen sich die **Schalen unserer Citrusfrüchte** in der Küche sorglos mitverwenden.

Unser Tipp: **Empfindliches Obst** jetzt im Kühlschrank lagern. Oder (um die Jahreszeit bietet es sich an) frostgeschützt auf Terrasse oder Balkon.

Noch einmal unsere Bitte: schauen sie in **Speicher, Keller oder Garage** ob sich noch **Kisten** versteckt haben. Jedes Exemplar freut uns.

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

Spaghettikürbis als Beilage

1 Spaghettikürbis, etwas Öl zum bestreichen, Salz, 20-30gr Butter, etwas Zitronensaft, Pfeffer

Kürbis halbieren, Kerne mit einem Löffel entfernen, dünn mit Öl bepinseln und im Ofen bei 180°C Umluft 45-60 Minuten backen, bis er weich ist. Die Fruchtfleischfasern mit einer Gabel lockern und aus der Schale kratzen. Mit Salz, Pfeffer und wenig Zitrone würzen und Butter darin schmelzen. Locker mischen und zum Servieren wieder in die Schalen füllen.

Selleriesalat mit Blauschimmelkäse-Sauce

1 Sellerieknolle, 1/2 Apfel, Salz, Pfeffer, etwas Zitronensaft, 50gr Blauschimmelkäse, 100ml Crème Fraiche

Sellerieknolle kochen und in feine Scheiben zerschneiden. Apfel grob raspeln und untermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen und etwas Zitronensaft über den Sellerie träufeln. Roquefort fein zerkrümmeln und mit Crème Fraiche (Schmand oder Joghurt- für die, die es leichter mögen) gut verkneten, event. pürieren. Über den Salat geben 15 Min. im Eisschrank ziehen, gegebenenfalls mit Zitronensaft und Salz u- Pfeffer nachwürzen.

Überbackene Sellerierösti

250gr Kartoffeln, 250gr Knollensellerie, 2EI Bratfett, 2EI Butter (oder Olivenöl), 125gr Raclettekäse

Kartoffeln und Sellerie waschen, schälen, grob reiben, mischen und leicht salzen. Bratfett erhitzen. Die Kartoffel-Sellerie-Mischung hineingeben. Unter gelegentlichem Wenden goldbraun braten, dabei nach und nach noch Butter dazugeben. Käse in Scheiben schneiden. Auf die fertigen Sellerierösti legen und bei 180 Grad 5 Minuten überbacken. Funktioniert auch mit Steckerrüben

Rotkohlsalat mit Ingwer

1/4-1/2 Kopf Rotkohl, 1-2 Rote Zwiebeln, Salz, Reis- oder Weißweinessig, Öl, Ingwer, Knoblauch, Chili, Zucker, Koriandergrün, Sesamöl (geröstet)

Rotkohl fein hobeln, Zwiebeln in dünne Spalten schneiden, Ingwer, Knoblauch und Chili fein hacken oder schneiden und unterheben. Essig, Öl, Salz, eine deutliche Prise Zucker und ein paar Spritzer Sesamöl verrühren und mit dem Salat mischen. Ca. 10 Minuten ziehen lassen, nochmals mischen und evtl. mit etwas Essig und Salz nachschmecken. Koriander hacken und über den Salat geben.

Gebackener Rotkohl mit Fenchel

1/2 Rotkohl, 2 Fenchelknollen, 7-8 Knoblauchzehen, Olivenöl, 2 Chilischoten, 1 Zitrone, 1 gehäufte TL Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer

Rotkohl mit Strunk in Achtel schneiden. Fenchel entlang der flachen Seite halbieren. Zitrone vierteln und in ca 1/2cm Scheiben schneiden. Chili in grobe Stücke schneiden. Alles gemischt auf einem Backblech verteilen. Knoblauchzehen ungeschält dazwischenlegen. Großzügig mit Olivenöl beträufeln, salzen und Kreuzkümmel darüberstreuen. In den auf 190°C (Umluft) vorgeheizten Backofen geben. Fenchel und Rotkohl zwischendurch wenden, wenn die Oberseite anfängt braun zu werden. Ca 40 Minuten garen, bis der Rotkohl weich ist. Dazu cremigen Joghurt mit frischen gehackten Kräutern und Reis servieren. Evtl das Fett vom Backblech mit dem Reis mischen.

Nudeln mit Wirsing

500gr Wirsing, 400g Nudeln, 1-2EI Olivenöl, 1 Zwiebel, 3 Knoblauchzehen, 5-6 frische Salbeiblätter, ca. 40gr Butter, Salz, Pfeffer, ca. 50gr geriebener Parmesan

Die äußeren Blätter vom Wirsing entfernen, und die dicken Rippen heraus schneiden. Den restlichen Wirsing vierteln und den Strunk entfernen, und alles in etwa 1/2 cm breite Streifen schneiden. In kochendem Salzwasser bissfest kochen. Die Wirsingstreifen durch ein Sieb abseihen und warm halten. In der Zwischenzeit die Nudeln gar kochen. Zwiebel und Knoblauchzehen würfeln. Salbeiblätter in schmale Streifen schneiden. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin zart anbraten. Salbeiblätter hinzu geben, kurz mit schmoren. Butter hinzu geben, schmelzen lassen. Die warm gehaltenen Wirsingstreifen mit in die Pfanne geben, unterheben, dabei 1 Schöpfer vom heißen Nudelwasser darüber gießen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Nudeln abseihen, kurz abtropfen lassen, mit dem Wirsinggemüse vermischen. Die heißen Gemüsenudeln sofort servieren. Mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen.

Steckerübengratin

800gr Steckerrüben, 1 dünne Stange Lauch, Salz, Pfeffer, 200gr Sahne, 2 getrocknete Chilischoten, 1 Zitrone, 50gr Semmelbrösel, 100gr frisch geriebener Bergkäse, 50gr Butter für die Form und zum Belegen

Die Steckerrüben schälen und in dünne Scheiben teilen. Lauch putzen und in feine Streifen schneiden. Backofen auf 180 Grad vorheizen. Eine ofenfeste Form gut mit Butter oder Öl austreichen. Die Steckerrüben und Lauch mit Salz und Pfeffer mischen und in die Form schichten. Die Sahne darübergießen. Chilischoten im Mörser fein zerstoßen. Zitrone fein abreiben. Zitronenschale und Chili mit Semmelbröseln und Käse mischen und leicht salzen. Auf dem Gratin verteilen und mit der übrigen Butter in kleinen Flöckchen belegen. Die Form in den Ofen (Mitte) schieben und das Gratin etwa 40 Minuten backen, bis die Steckerrüben weich sind und die Oberfläche schön gebräunt ist.

**** ABO Gemüse Salat Obst**

von 31.01.2022 bis 06.02.2022

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	7,70 €/ 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	3,70 €/ St.
100.....kg	Brokkoli	Spanien - IA	4,95 €/ kg
766.....Stück	Cherry-Tomaten, 250gr	Spanien - I/	1,99 €/ Stück
255.....kg	Chicoree	Niederlande - IA	8,50 €/ kg
122.....St.	Chinakohl, Stück	Niederlande - HD	2,90 €/ St.
281.....kg	Cicoria Catalogna	Italien - IA	4,90 €/ kg
244.....kg	Feldsalat	Deutschland - eg	17,90 €/ kg
1010.....kg	Fenchel	Italien - IA	6,90 €/ 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	1,00 €/ 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 - IA	6,75 €/ kg
612.....kg	Paprika spitz, rot	Spanien - CRAE	7,65 €/ 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	Niederlande - HD	5,30 €/ kg
278.....kg	Radicchio, kg	Italien - IA	5,40 €/ kg
371.....kg	Rettich schwarz	regional eig. Anbau -	3,65 €/ kg
541.....Stück	Rettichkresse, rot	Deutschland - EG	1,40 €/ 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	2,99 €/ St.
388.....kg	Schwarzwurzeln	Niederlande - IA	5,90 €/ kg
330.....kg	Sellerie, kg	regional eig. Anbau - DB	3,70 €/ kg

1233.....Stück	Spaghettikürbis 500gr+	Niederlande	2,50 €/ Stück
188.....Stk	Spitzkohl Stück	Spanien - IA	3,30 €/ Stk
335.....St.	Staudensellerie Stück	Spanien - IA	2,90 €/ St.
117.....Stück	Steckrüben, Kilo	Deutschland - DB	3,10 €/ kg
1150.....Schale	Suppengemüse	diverse Länder - BIO	3,90 €/ Schale
711.....kg	Tomaten	Spanien - IA	4,40 €/ kg
384.....kg	Topinambur	Niederlande - IA	6,00 €/ 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	Marokko - IA	7,70 €/ 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	6,30 €/ kg
1620.....kg	Blutorangen Moro, kg (kleine)	Ital	3,30 €/ 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	1,95 €/ Stück
1640.....kg	Grapfruit, kg	Spanien - IA	3,90 €/ kg
1922.....kg	Kiwi, Kilo	Italien - IA	4,99 €/ kg
1630.....kg	Kumquat	Spanien - IA	12,50 €/ kg
1645.....kg	Limetten	Dominikanische Republik - EG	9,90 €/ kg
1944.....Stück	Mango, Stück	Peru - IA	1,99 €/ Stück
1881.....Stück	Maronen gegart 200gr	Frankreich - I	7,50 €/ Stück
1600.....kg	Orangen Washington	Italien - ICEA	3,60 €/ kg
1611.....kg	Orangen, Tarocco	Italien - ICEA	3,30 €/ 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 - IA	4,50 €/ kg

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

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