

Das Fenster zum Hof - KW 6/22

Wir freuen uns über das immer noch ungebrochene Interesse an unserem Angebot. Manchmal ist uns aber auch bange. Was, wenn zu viele Mitarbeiter in Quarantäne geschickt oder krank werden? Ausfälle gibt es schon und seit Wochen suchen wir ohne Erfolg neue Mitarbeiter. Wir **brauchen Menschen**, die Kisten **packen** oder **ausfahren** (Falls Sie jemanden kennen... wir freuen uns über einen Tipp). Schon jetzt führen Mitarbeiterausfälle zusammen mit defekten Fahrzeugen zu **späteren Kistenlieferungen**. Bitte haben Sie **Geduld**, wenn die Kiste nicht zur gewohnten Zeit vor der Tür steht. In letzter Zeit mussten Kollegen auch schon zwei Touren statt einer an einem Tag bewältigen. Daher bitten wir auch nochmal darum, dass es einen **zuverlässigen Abstellhinweis** für Ihre Kiste gibt, der auch funktioniert, wenn wir niemand antreffen.

Unsere Zulieferer haben ähnliche Probleme. Vor allem beim Transport hapert es. Letzte Woche am Montag **fehlte** eine ganze Lieferung mit **sieben Europaletten** voller Biogemüse, Obst und Molkereiprodukten. Das ist so viel, dass wir nicht mit der Arbeit beginnen konnten. Glücklicherweise ist das Lager in Hürth und wir konnten mit drei **Lieferwagen** selbst abholen. Trotzdem haben wir an dem Tag erst zwei Stunden später angefangen.

Verspätungen und Lieferausfälle gibt es auch an anderer Stelle. In letzter Zeit gelegentlich **Milchlieferungen** der Upländer Molkerei an unseren Großhändler aus. Glücklicherweise kommt immer ausreichend länger haltbare Milch als **Ersatz**. Dann ist es immer zu spät, noch alle Kunden über die Änderung zu benachrichtigen. Wir finden es aber besser, im **Notfall** nicht ganz so beliebte Milch zu liefern als gar keine.

Unser Tipp: **Zitrusfrüchte** 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.

Rote Bete Salat, französisch

500gr rote Bete, 5EI Öl, 2EI Essig, ½TI Zucker, Salz, Pfeffer, 1TI Senf (guten, scharfen), 1-2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe

Aus Öl, Essig, Zucker, Salz, Pfeffer, Senf, gewürfelte Zwiebeln und Knoblauchzehe eine Vinaigrette herstellen. Rote Bete in ca. 30 Min. gar kochen, schälen und noch warm klein würfeln und mit der Vinaigrette verrühren. Mind. 10 Min. ziehen lassen.

Russischer Borschtsch

100gr weiße Bohnen, 200ml Wasser, 250gr Rote Bete, 200gr Kartoffeln, 800ml Gemüsebrühe, 300g Weißkraut, 2 Zwiebeln, 1 Möhre, 1EI Öl, 40gr Tomatenmark, eine Prise Zucker, Salz, Pfeffer, Paprika und Essig, 100gr saure Sahne, 2EI gehackter Petersilie

Bohnen über Nacht in Wasser einweichen und am nächsten Tag im Einweichwasser 60 Minuten gar kochen. Rote Bete in Streifen schneiden, Kartoffeln würfeln und zusammen in einem Topf in Gemüsebrühe 10 Minuten vorgaren. Weißkraut hobeln und dazugeben. Zwiebel und Möhren fein würfeln und in etwas Öl anbraten. Abgetropfte Bohnen, Tomatenmark dazugeben und 2-3 Minuten weiterbraten. Diese Mischung anschließend zu der Roten Bete geben und etwa 20 Minuten simmern lassen. Mit Salz, Pfeffer, Paprika, Essig und evtl einer Prise Zucker abschmecken und mit Sahne und Petersilie servieren.

Marinierter Blumenkohl

1 Blumenkohl, Olivenöl, Knoblauch nach Belieben, 2 Lauchzwiebeln in Röllchen, 50gr Rosinen, 1TI Fenchelsamen, Olivenöl, Weißweinessig, Pfeffer, Salz/Pfeffer, etwas Zitrone

Blumenkohl von den äußeren Blättern befreien und die Röschen in walnussgroße Stücke brechen, den Strunk in grobe Würfel schneiden. Blätter (außer den ganz unansehnlichen äußeren) mit Strunk quer in 3-4cm breite Stücke schneiden. Knoblauch geschält oder ungeschält in ganzen Zehen aufs Blech geben. Alles gut salzen und mit satt (!) Olivenöl vermischen. Grill im Ofen vorheizen. Das Blech auf die mittlere Schiene geben. Die Röschen/Blätter sollen maximal in einer Schicht liegen. Garen, bis die Oberfläche sich bräunlich färbt. Die Blätter dürfen braun und knusprig werden. Dann alles wenden/mischen und weitergaren. Wenn der Kohl anfängt weich zu werden ist er fertig. Mit Weißweinessig, etwas Zitronensaft, Rosinen, Zwiebeln und den Fenchelkörnern mischen und eine Stunde ziehen lassen

Spaghetti mit Blumenkohlsauce

1 Blumenkohl, 1 Zwiebel, ½l Milch, 60-80gr Reibekäse, Semmelbrösel, Knoblauch, 500gr Spaghetti

Blumenkohl klein schneiden und mit der gehackten Zwiebel in einen Topf geben, Milch dazugeben und ca 10-12 Min. garen. Sehr fein pürieren, dann den Käse dazugeben. Blumenkohlblätter putzen, klein hacken und mit Semmelbröseln und Knoblauch in Olivenöl anrösten. Spaghetti kochen, event. die Blumenkohlsauce mit etwas Nudelkochwasser etwas verdünnen. Nudeln in die Blumenkohlsauce geben und zwei Minuten ziehen lassen. Mit Semmelbröseln bestreut servieren.

Gebratener Chicoree

2 Chicoree, 1EI Butter, 1TI Honig, Balsamicoessig

Chicoree waschen, abtrocknen, putzen, halbieren, Ende kegelförmig ausschneiden. Butter und Honig (Honig nach belieben; wer's gerne etwas süßer mag, muss vielleicht noch etwas hinzufügen) in einer Pfanne erhitzen, gut verrühren. Wenn die Mischung zu karamellisieren beginnt, den halbierten Chicoree hineinlegen und bei milder Hitze braun braten, wenden und von der anderen Seite braten. Mit Essig ablöschen, salzen, pfeffern und heiß oder kalt servieren. Dazu passt Weißbrot oder Reis.

Chicoree gebacken (mit oder ohne Schinken)

4-5St Chicoree, 30gr Butter, 30gr Mehl, 120gr geriebener Bergkäse oder mittelalter Gouda, 400ml Milch, Semmelbrösel, 4 Scheiben gekochter Schinken, Butter zum Braten, Salz, Pfeffer Muskatnuss

Die Chicoree halbieren und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze in Butter von allen Seiten anbraten, bis sie etwas Farbe nehmen. Beiseite stellen. Aus Butter und Mehl eine Mehlschwitze herstellen, mit der Milch aufgießen, salzen und bei kleiner Hitze ca 10 Minuten kochen. Die Hälfte des geriebenen Käses unterrühren und mit Pfeffer und Muskat würzen. Den Strunk aus den Chicoreehälften entfernen und jede Hälfte in eine halbe Scheibe Schinken einwickeln. Alle Hälften in eine Auflaufform geben und mit der Käsesauce bedecken. Mit dem restlichen Käse bestreuen und im Ofen bei 180°C ca 25 Minuten hellbraun backen. Dazu Kartoffeln oder Reis.

Gebratene Austernpilze

250g Austernpilze, 1 Knoblauchzehe, Petersilie, etw. Olivenöl, Butter, Salz, Pfeffer, Thymian, ein kleines Glas Weißwein, Zitronensaft

Austernpilze voneinander trennen evtl zähe Stiele abschneiden. Die Pilze bei Bedarf säubern und grob zerzupfen. Pilze in Butter-Ölgemisch bei mittlerer Hitze anbraten und etwas salzen. Nach 2-4 Minuten Knoblauch hinzufügen, kurz mitbraten und mit Weißwein ablöschen. Den Wein einkochen lassen, mit Pfeffer und ein paar Spritzern Zitronensaft würzen. Mit Petersilie bestreuen. Vielleicht ein Schüsschen Sahne.

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 regelmäßige Bilder und Infos zu Hof und Gemüse

** ABO Gemüse Salat Obst

von 07.02.2022 bis 13.02.2022

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	8,90 €/ kg
967.....Stück	Austernpilze 200g Schale	Italien - I	2,50 €/ Stück
1001.....kg	Avocado Hass	Spanien - IA	6,50 €/ 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	3,50 €/ St.
100.....kg	Brokkoli	Spanien - IA	4,95 €/ kg
766.....Stück	Cherry-Tomaten, 250gr	Spanien - I	1,99 €/ Stück
255.....kg	Chicoree	Niederlande - IA	7,90 €/ kg
122.....St.	Chinakohl, Stück	Niederlande - HD	2,90 €/ St.
244.....kg	Feldsalat	Deutschland - eg	17,90 €/ kg
1010.....kg	Fenchel	Spanien - IA	6,90 €/ kg
744.....kg	Fleischtomaten	Spanien - IA	5,60 €/ 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	Spanien - IA	1,69 €/ St.
540.....Stück	Kresse Schale	Deutschland - EG	1,00 €/ Stück
1223.....Stück	Kürbis Butternut 800gr+	Spanien - I	2,99 €/ Stück
591.....kg	Kurkuma frisch	Peru - IA	9,90 €/ kg
922.....kg	Landgurke	Spanien - IA	6,90 €/ 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 ungewaschen	†	3,30 €/ kg
355.....kg	Navets	Frankreich - IA	4,50 €/ kg
161.....kg	Palmkohl	regional eig. Anbau - DB	6,50 €/ kg
622.....kg	Paprika gelb	Spanien - IA	7,50 €/ kg
633.....kg	Paprika grün	Spanien - IA	6,90 €/ 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	Spanien - IA	1,95 €/ Bund
382.....kg	Petersilienwurzel, kg	Deutschland -	5,40 €/ kg
966.....kg	Pilze Austernpilze, Kilo	Deutschlan	14,50 €/ kg
988.....kg	Pilze Kräuterseitling	Deutschland - I	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	5,90 €/ kg
245.....kg	Postelein	regional eig. Anbau - DB	16,60 €/ 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	3,60 €/ kg
144.....St.	Rotkohl Stück	regional - DB	2,70 €/ St.
201.....St.	Salat 1	Frankreich - IA	2,50 €/ 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	6,50 €/ kg

330.....kg	Sellerie, kg	regional eig. Anbau - DB	3,70 €/ kg
188.....Stk	Spitzkohl Stück	Spanien - IA	4,40 €/ 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 500gr+	Frankreich	3,70 €/ St.
592.....Stück	Zitronengras	Marokko - IA	2,80 €/ Stück
1200.....kg	Zucchini, Kilo	Spanien - CRAE	6,90 €/ kg
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	4,90 €/ 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 - IA	1,90 €/ Stück
1640.....kg	Grapfruit, kg	Spanien - CRAE	3,95 €/ kg
1922.....kg	Kiwi, Kilo	Italien - ICEA	5,50 €/ kg
1630.....kg	Kumquat	Spanien - IA	12,50 €/ kg
1645.....kg	Limetten	Dominikanische Republik - EG	9,90 €/ kg
1944.....Stück	Mango, Stück	Peru - BCS	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	Italien - IA	2,45 €/ kg
1866.....kg	Walnüsse Franquette AOP	Frankre	13,90 €/ kg
1644.....kg	Zitronen	Italien - ICEA	4,20 €/ kg

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

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