

## So ein Käse! (in der KW 27 vom 4.7.-10.7.) Allgäuer Bauernkäse.

Sennerei Baldauf. Schnittkäse, Deutschland, Allgäu, 50% Fett i. Tr., Rinde verzehrbar. Zutaten: MILCH (Heumilch g.t.S.), Salz, Kulturen, tier. Lab

**1 Stück ca. 200g, 24,90€/kg; Art.-Nr. 5245**

### Das Fenster zum Hof - KW 26/22

In den Ferien, haben wir **weniger Kunden**. Um die Fahrzeuge gut auszulasten, legen wir Touren zusammen. So **ändern** sich, die gewohnten **Lieferzeiten** deutlich und die Kiste kommt erst am Nachmittag, statt wie sonst am Vormittag oder umgekehrt. Ein **Abstellhinweis** ist wichtig, der unabhängig davon ist, ob Sie Daheim sind.

Jetzt ist es häufig **heiß**. Unsere Produkte leiden in Sonne und schwülwarmer Luft. Gut, wenn wir die Kisten im kühlen Keller oder dem Treppenhaus abstellen. Auch wenn unsere Fahrzeuge gekühlt sind das hält außerhalb des Hauses nicht lange vor. Bitte legen Sie dem Fahrer ein großes, **feuchtes Handtuch** bereit. Wir decken Ihre Lieferung mit dem Tuch ab. Dadurch bleiben die Waren länger frisch. Alternativ bieten wir im Shop **Thermohauben** an. Die Hauben aus verstärkter, silberner Luftpolsterfolie passen genau über unsere Lieferkisten, reflektieren die Hitze und halten Empfindliches länger **frisch**.

**Böse Bundmöhren**. Mit Hurrah angekündigt, haben wir am Montag festgestellt, dass sie auf einem Stück Land wachsen, das schlecht geeignet war. Viele hatten einen bitteren Beigeschmack und waren gar nicht lecker. Außerdem ist trotz Abdeckfließ die gefürchtete **Möhrenfliege** an die Kultur geraten. Deren Maden hinterlassen unschöne Fraßgänge in den Möhren nahe den Blättern. Die Fressstellen fallen erst **nach der Ernte** beim Sortieren auf. So war das Beet ein **Totalausfall** und wir freuen uns auf Möhren von einem anderen Stück und ohne Schädlinge. Auch wir lernen noch.

**Obst verkaufen** ist schwer. Auch wir haben die Vorstellung von perfekt reifen, köstlich sonnenwarmen Früchten, deren Saftigkeit uns links und rechts aus dem Mund rinnt. Biobauern am Mittelmeer wissen aber, dass würden sie solches Obst auf die Reise schicken, es **Reklamationen** hageln würde. Reifes Obst ist druckempfindlich, anfällig für **Mikroorganismen** wie Fäulniserreger oder Schimmelpilze. Also geht man auf Nummer sicher und pflückt die Früchte noch unreif und hart. So überstehen sie drei Tage **Transport** im LKW und den Bauern ist wenigstens der Lohn für Ihre Arbeit sicher. Bei uns sind sie leidlich nachgereift. Wir geben uns viel **Mühe** beim Verpacken und checken jede Kiste noch einmal, bevor wir sie verschließen. Trotzdem gibt es immer wieder einzelne Exemplare die innerhalb eines Tags trotz Kühlung Schimmel ansetzen oder faulen. Dagegen sind wir machtlos und verstehen die **Enttäuschung**, wenn Kunden die Kiste auspacken oder einen Tag später vor einem blauen Rasen stehen. Bitte **melden** Sie sich ohne Groll. Wir haben unsere Arbeit nach bestem Wissen gemacht und wenn es für Sie nicht passt, ziehen wir etwas von der Rechnung ab. Gewiss ist es uns aber **nicht egal**, was wir in die Kisten packen.

### Schafskäse - Zucchini - Quiche

130 g Mehl, 20 g Parmesan, ½ TL Salz, 65 g Butter, 1 Ei, n. B. Kräuter der Provence, 1 Zucchini, 2 Eier, 150 g Schafskäse, 30 g Sonnenblumenkerne, 15 g Parmesan, 75 g saure Sahne, etwas Öl

Für den Teig Mehl, Parmesan, Salz, Butter, Ei und Kräuter miteinander verkneten, eine Kugel formen und ca. 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Zucchini längs vierteln und in Scheiben schneiden, diese in etwas Öl anbraten, abkühlen lassen. Den Teig ausgerollt in die Springform legen, einen Rand formen. Im vorgeheizten Ofen bei 170°C (Umluft) ca. 20 Minuten backen, bis der Boden schön gebräunt ist. Eier trennen, die Eiweiße steif schlagen. Den Schafskäse in kleine Würfel schneiden und mit Eigelben, saurer Sahne, Parmesan und Sonnenblumenkernen verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence würzen. Zum Schluss die Zuchinischeiben und den Eischnee unterheben. Die Springform aus dem Ofen holen und die Schafskäsemasse gleichmäßig darauf verteilen. Für weitere 20 Minuten bei 170°C (Umluft) backen, bis das Ei gestockt ist und die Oberfläche eine schöne braune Farbe angenommen hat.

### Zucchini gratin einfach

400 g Zucchini, 1/2 Liter Wasser, 2 Eier, 200 g saure Sahne, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, 1/2 Bund Petersilie, 1/2 TL Oregano

Zucchini waschen, in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Wasser aufkochen, Zucchini mit kochendem Wasser übergießen und sofort kalt abspülen. Anschließend gut abtropfen lassen. In eine gefettete Auflaufform geben. Eier und Sahne verquirlen, mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss kräftig würzen und gehackte Petersilie und Oregano zufügen. Über die Zucchini verteilen. Bei 180 °C 25 Min. backen. Dazu: Pellkartoffeln

### Gebrannter Spitzkohl aus dem Backofen

1-2 Chilischoten, 2 große Knoblauchzehen, ein daumengroßes Stück Ingwer, Olivenöl, 1 Kopf Spitzkohl, Butter, Zitronensaft, etwas Salz

Chili zusammen mit Knoblauch und Ingwer hacken mit etwas Olivenöl mischen und zur Seite legen. Den Spitzkohl senkrecht halbieren und den Strunk herausschneiden. Den Boden einer Gußpfanne mit Öl bedecken und mit Salz bestreuen. Darin den Kohl mit den Schnittseiten nach unten sehr heiß anbraten (Achtung - das qualmt mächtig). Die Schnittflächen müssen dunkelbraun/fast schwarz werden. Dabei karamellisiert der ausgetretene Zellsaft. Das dauert ca fünf bis sechs Minuten. Dann Knoblauch / Chili/ Ingwer in der Pfanne verteilen und die Oberseite des Kohls dünn mit Öl bepinseln. Im vorgeheizten Ofen bei 190C (Umluft) in der Pfanne 20-25 Minuten backen, bis die Oberfläche hell-

braun wird. Danach die Hälftendrehen und einen EL Butter darauf geben. Nochmal für ca acht Minuten in den Ofen und die Temperatur auf 160C senken. Zitronensaft auf die Hälften geben und den gebratenen Knoblauch/Chili/Ingwer darauf verteilen.

### Gurkensalat "Smashed"

2 Minigurken (oder eine Schlangengurke), Salz, 1/2TL Zucker, 1El Sojasauce, 1El Reissessig oder Limettensaft, 1 Knoblauchzehe, ca 1cm Ingwer, 2El Öl, 1TI Sesam (leicht angeröstet)

Die Gurken in einen Plastikbeutel packen und mit einem schweren Brettchen oder einem Fleischhammer so klopfen, dass sie aufplatzen. Aus dem Beutel nehmen, quer in ca 1cm Stücke schneiden und in einer Schüssel mit 1-2TI Salz und dem Zucker mischen. Ca 1/2 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen. Dann auf einem Sieb abtropfen. Knoblauch und Ingwer fein reiben und mit den übrigen Zutaten verrühren. Gurken damit anmachen und mit Sesam bestreuen.

### Bagna Cauda (rohes Gemüsefondue)

4 Sardellenfilets, 2 Knoblauchzehen, 120ml Olivenöl, 80gr Butter, rote und gelbe Paprikaschoten, Frühlingszwiebel, Möhren, Stangensellerie, Fenchel, Zucchini, Rote Bete, Brokkoliröschen, Baguette, Salz

Das Gemüse in kleine fingerdicke Sticks schneiden und auf eine Platte legen, Knoblauch und Sardellen sehr fein hacken. In einem kleinen Topf die Butter schmelzen, Sardellen und Knoblauch zugeben, das Öl unter Rühren langsam hinzufügen und die Sauce langsam erhitzen, bis es zu Sieden anfängt. Etwas salzen. Dann auf einem Rechaud oder Teestöfchen warmhalten. Die Gemüsesticks werden in die warme Sauce getunkt und mit Brot gegessen.

### Staudensellerie in Tomatensauce

1 Zwiebel, Knoblauchzehe, 1 EL Butter, 1 Staudensellerie, 3-4 Tomaten, etw. Oregano, Zitronensaft, 1 Pr. Zucker, Salz und Pfeffer

Zwiebel und Knoblauchzehe gehackt in Butter anschmoren. Einzelne Stangen oder die ganze Selleriestaude in kleine Stücke schneiden, und unter Wenden 5 Min. schmoren. Tomaten grob würfeln, zum Sellerie geben und weitere 5 Min. schmoren. Mit etw. Oregano, Zitronensaft, Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken.

**Alle Rezeptblätter des kompletten vergangenen Jahres finden sich 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 27.06.2022 bis 03.07.2022

### Kartoffel

12.....Tüte **Kartoffeln, festk., 2,0 kg** regional eig. **5,99 €/Tüte**

### Gemüse

1110.....kg	<b>Auberginen</b> Spanien - IA	<b>4,30 €/kg</b>
1001.....kg	<b>Avocado Hass</b> Peru - IA	<b>7,90 €/kg</b>
387.....kg	<b>Bataten, regional</b> Niederlande - IA	<b>5,80 €/kg</b>
170.....St.	<b>Blumenkohl, St weiß 900gr+</b> Deuts	<b>3,80 €/St.</b>
524.....Bund	<b>Bohnenkraut, Bund</b> regional eig. Anb.	<b>2,25 €/Bund</b>
100.....kg	<b>Brokkoli</b> regional eig. Anbau - DB	<b>6,50 €/kg</b>
777.....Stück	<b>Cherrytomaten 250gr</b> Spanien - IA	<b>8,99 €/kg</b>
122.....St.	<b>Chinakohl, Stück</b> Niederlande - HD	<b>3,50 €/St.</b>
503.....Bund	<b>Estragon, Bund</b> regional eig. Anbau - C	<b>2,25 €/Bund</b>
1010.....kg	<b>Fenchel</b> regional eig. Anbau - DB	<b>5,50 €/kg</b>
445.....Bd.	<b>Frühlingszwiebeln, Bund</b> regional e	<b>2,20 €/Bd.</b>
422.....kg	<b>Gemüsezwiebeln kg</b> Spanien - IA	<b>3,30 €/kg</b>
590.....kg	<b>Ingwer</b> Peru - IA	<b>9,90 €/kg</b>
456.....Stück	<b>Knoblauch-KNOLLE</b> Deutschland - DB	<b>17,90 €/kg</b>
110.....St.	<b>Kohlrabi Stück</b> regional eig. Anbau - DI	<b>1,70 €/St.</b>
540.....Stück	<b>Kresse Schale</b> Deutschland - EG	<b>1,00 €/Stück</b>
591.....kg	<b>Kurkuma frisch</b> Costa Rica - IA	<b>12,90 €/kg</b>
844.....kg	<b>Mangold, bunt</b> Deutschland - DB	<b>7,90 €/kg</b>
833.....kg	<b>Mangold, grün</b> regional eig. Anbau - DI	<b>5,35 €/kg</b>
300.....kg	<b>Möhren</b> Italien - IA	<b>2,50 €/kg</b>
166.....St.	<b>Pak Choi, Stück 250gr+</b> Niederlande	<b>2,50 €/St.</b>
622.....kg	<b>Paprika gelb</b> Niederlande - IA	<b>8,90 €/kg</b>
633.....kg	<b>Paprika grün</b> Niederlande - IA	<b>7,90 €/kg</b>
611.....kg	<b>Paprika rot</b> Spanien - IA	<b>7,50 €/kg</b>
612.....kg	<b>Paprika spitz, rot</b> Spanien - CRAE	<b>8,90 €/kg</b>
677.....kg	<b>Peperoni rot oder grün Kilo</b> Spani	<b>14,90 €/kg</b>
500.....Bund	<b>Petersilie, Bund</b> regional eig. Anbau -	<b>2,00 €/Bund</b>
505.....Bund	<b>Pfefferminze, Bund</b> regional eig. Anb	<b>2,25 €/Bund</b>
966.....kg	<b>Pilze Austernpilze, Kilo</b> Deutschlanc	<b>18,90 €/kg</b>
988.....kg	<b>Pilze Kräuterseitling</b> Deutschland - C	<b>26,50 €/kg</b>
977.....kg	<b>Pilze Shiitake</b> Deutschland - DB	<b>26,50 €/kg</b>
955.....kg	<b>Pilze Steinchampignons</b> Deutschlanc	<b>12,50 €/kg</b>
377.....Bd.	<b>Radieschen</b> Deutschland - DB	<b>2,70 €/Bd.</b>
541.....Stück	<b>Rettichkresse, rot</b> Deutschland - EG	<b>1,40 €/Stück</b>
533.....Bund	<b>Rosmarin, Bund</b> regional eig. Anbau -	<b>2,25 €/Bund</b>
344.....Stück	<b>Rote Bete Vakuum 500gr</b> Spanien -	<b>2,90 €/Stück</b>
340.....kg	<b>Rote Bete, Kilo</b> regional eig. Anbau - DI	<b>3,85 €/kg</b>
201.....St.	<b>Salat 1</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,20 €/St.</b>
521.....Bund	<b>Salbei, Bund</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,25 €/Bund</b>
911.....St.	<b>Schlangengurken ca. 300g+</b> Nieder	<b>1,90 €/St.</b>
800.....kg	<b>Spinat</b> Niederlande - IA	<b>5,90 €/kg</b>
188.....Stk	<b>Spitzkohl Stück 500gr+</b> regional eig.	<b>3,80 €/Stk</b>
335.....St.	<b>Staudensellerie Stück 300gr+</b> Deu	<b>3,50 €/St.</b>
711.....kg	<b>Tomaten</b> Niederlande - IA	<b>4,60 €/kg</b>
133.....St.	<b>Weißkohl, St</b> Niederlande - IA	<b>3,20 €/St.</b>
572.....Bund	<b>Zitronenmelisse, Bund</b> regional eig.	<b>2,25 €/Bund</b>
1200.....kg	<b>Zucchini, Kilo</b> regional eig. Anbau - DB	<b>4,20 €/kg</b>
1366.....kg	<b>Zuckerschoten</b> regional eig. Anbau - C	<b>18,99 €/kg</b>
400.....kg	<b>Zwiebeln</b> Spanien - CRAE	<b>4,40 €/kg</b>

### Obst

1500.....kg	<b>Äpfel 1, diverse Sorten</b> Deutschlanc	<b>4,30 €/kg</b>
1501.....kg	<b>Äpfel 2, diverse Sorten</b> Italien - DD	<b>4,30 €/kg</b>
1660.....kg	<b>Aprikosen, Kilo</b> Italien - BiAg	<b>4,95 €/kg</b>
1911.....kg	<b>Bananen, Kilo</b> Dominikanische Republik	<b>3,30 €/kg</b>
1577.....kg	<b>Birnen</b> Argentinien - IA	<b>4,95 €/kg</b>
1980.....Stück	<b>Datteln, 250gr</b> Tunesien - DD	<b>3,75 €/Stück</b>

1760.....Stück	<b>Galiemelone, Mini St. 350gr+</b> Span	<b>2,20 €/Stück</b>
1922.....kg	<b>Kiwi, Kilo</b> Italien - IA	<b>5,10 €/kg</b>
1645.....kg	<b>Limetten</b> Peru - IA	<b>8,50 €/kg</b>
1790.....Stück	<b>Melone Canari ca 600gr</b> Spanien - IA	<b>3,90 €/Stück</b>
1750.....Stück	<b>Melone Wassermelone, Stück</b> Sp	<b>2,99 €/Stück</b>
1766.....Stück	<b>Melone, Cantaloupe St. 500gr+</b> Sp	<b>3,60 €/Stück</b>
1655.....kg	<b>Nektarinen</b> Italien - ICEA	<b>6,90 €/kg</b>
1600.....kg	<b>Orangen</b> Spanien - IA	<b>3,70 €/kg</b>
1650.....kg	<b>Pfirsiche, Kilo</b> Italien - IA	<b>6,50 €/kg</b>
1677.....kg	<b>Pflaumen rot oder gelb, Kilo</b> Span	<b>8,50 €/kg</b>
1651.....kg	<b>Platt-Pfirsiche - Paraguayos</b> Italien	<b>6,70 €/kg</b>
1699.....Schale	<b>Sauerkirschen, Schale 250gr</b> regio	<b>5,00 €/Schale</b>
1711.....kg	<b>Trauben blau</b> Italien - ICEA	<b>7,90 €/kg</b>
1722.....kg	<b>Trauben weiß</b> Italien - ICEA	<b>7,90 €/kg</b>
1866.....kg	<b>Walnüsse Franquette AOP</b> Frankr	<b>13,90 €/kg</b>
1644.....kg	<b>Zitronen</b> Spanien - CRAE	<b>4,95 €/kg</b>

### Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

11852.....Stück	<b>Apfel-Rotkohl servierfertig</b> Deutsc	<b>2,65 €/Stück</b>
11850.....Stück	<b>Sauerkraut servierfertig 500gr</b> Di	<b>2,50 €/Stück</b>

### Blumen und Pflanzen

21350.....Stück	<b>Gartenkräuter gemischt 8 Stück</b>	<b>4,00 €/Stück</b> DB
21360.....Stück	<b>Gemüsepflanzen gemischt 8 Stüc</b>	<b>4,00 €/Stück</b> au - D
21909.....Stück	<b>Kräutertopf - franz. Estragon</b> regio	<b>3,50 €/Stück</b> 3
21917.....Stück	<b>Kräutertopf Heiliges Basilikum</b> re	<b>3,50 €/Stück</b> DB
21942.....Stück	<b>Kräutertopf Marokko Minze</b> regio	<b>3,50 €/Stück</b>
21948.....Stück	<b>Kräutertopf Petersilie kraus</b> regio	<b>3,50 €/Stück</b>
21914.....Stück	<b>Kräutertopf Rotes Basilikum</b> regio	<b>3,50 €/Stück</b> 1
21960.....Stück	<b>Kräutertopf Salbei</b> regional eig. Anbau	<b>3,50 €/Stück</b>
21967.....Stück	<b>Kräutertopf Schnittknoblauch</b> reg	<b>3,50 €/Stück</b> B
21969.....Stück	<b>Kräutertopf Strauchbasilikum</b> reg	<b>3,50 €/Stück</b> B
21970.....Stück	<b>Kräutertopf Thai-Basilikum</b> region	<b>3,50 €/Stück</b>
21916.....Stück	<b>Kräutertopf Zimtbasilikum</b> regiona	<b>3,50 €/Stück</b>
21971.....Stück	<b>Kräutertopf Zitronenbasilikum</b> re	<b>3,50 €/Stück</b> DB
21380.....Stück	<b>Paprikapflanzen Paket 6 Stk</b> regio	<b>27,00 €/Stück</b>
21020.....Stück	<b>Salatpflanzen, gemischt 8 Stk</b> reg	<b>4,00 €/Stück</b> B
21330.....Stück	<b>Sommerblumen gemischt 6 St.</b> ri	<b>3,00 €/Stück</b> DB
21340.....Stück	<b>Tomatenpflanzen Balkon / Kübel</b>	<b>10,00 €/Stück</b> 1 - DB
21345.....Stück	<b>Tomatenpflanzen kleinfruchtig</b> re	<b>10,00 €/Stück</b> DB
21320.....Stück	<b>Tomatenpflanzen Paket 6 Stück</b> ri	<b>20,00 €/Stück</b> - DB