

Das Fenster zum Hof - KW 27/22

Seit Ende letzter Woche arbeiten wir mit einem erhöhten Pfandwert für Ihre Kisten. Unser **bewährtes Pfandsystem** weiß genau zu unterscheiden, ob für eine Kiste 7,70 oder 15 Euro bezahlt wurden. Dementsprechend bekommen Sie für Kisten, die **vor** dem 1. Juli berechnet wurden, bei der Rückgabe auch nur den **niedrigeren** Wert gutgeschrieben. Erst für Kisten, die **ab** dem 1. Juli bezogen wurden erstatten wir den **neuen Pfandwert**.

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 an, statt wie sonst am Vormittag oder umgekehrt. Ein **Abstellhinweis** ist wichtig, der unabhängig davon funktioniert, 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**.

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.

Melonensalat mit Fenchel und Ziegenkäse

1/2 Charentaismelone, 1St Fenchel, Ziegenfrischkäse oder gereiften, etwas Basilikum, Zitrone, Olivenöl, Pfeffer

Die Melone schälen und die Kerne auslöffeln. Längs in 4-5 Spalten schneiden und die dann quer in ca 3mm Scheiben. Fenchel halbieren und den Strunk heraustrennen. Ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Melone und Fenchel auf einer Platte anrichten. Den Ziegenkäse in dünne Scheiben schneiden (das geht gut mit einem langen Bindfaden) und obenauf legen. Mit wenig Zitrone und reichlich Olivenöl beträufeln, Mit Pfeffer aus der Mühle würzen und zum Schluss grob gehacktes Basilikum darüber streuen. Salz ist bei diesem Gericht nicht notwendig

Gremolata

1/2 Bd Petersilie, 2-3 große Knoblauchzehen, 1 Zitrone, 1-2 Peperoni

Petersilie waschen und trocknen. Knoblauch schälen. Zitrone ca. 1/4 der Schale dünn mit dem Sparschäler abgeschält (ohne das Weiße) und nach Geschmack (geht aber auch ohne) Peperoni, klein geschnitten. Alles zusammen fein hacken und über frische Spaghetti geben, zusammen mit ein paar Butterflöckchen und geriebenen Parmesan, eine prima Nudelmahlzeit Auch hervorragend geeignet als "Obendrauf" für eine Minestrone (Gemüse Eintopf) oder Lammsteak oder Gurkenscheiben oder Tomaten oder Butterbrot

Spitzkohlsalat mit Petersilienpesto

1Bd Petersilie, 1-2El Pinienkerne (o. Mandeln), 60 g Parmesan (oder alter Gouda), 4El Sonnenblumenöl, 2El Olivenöl, Salz, 1 Spitzkohl, 1-2 Möhren, Pfeffer, 1-2El Pinienkerne zum Bestreuen

Petersilie grob vorhacken und mit Kernen und Käse im Mixer zerkleinern. Öl und Salz hinzufügen. Alles zusammen pürieren Spitzkohl fein hobeln Möhre in feine Streifen schneiden. Beides zusammen in Salzwasser 1-2 Minuten blanchieren. Mit einer Schaumkelle herausnehmen (besser noch kurz auf einem Sieb abtropfen lassen) und noch warm mit dem Petersilienpesto vermischen. Kräftig mit Pfeffer abschmecken. Restliche Kerne goldbraun rösten und über den Salat streuen.

Rote Bete mit Kartoffeln im Ofen gebacken

600gr Rote Bete, 600gr Kartoffeln, Rosmarin, Lorbeerblätter Knoblauchzehen, grobes Salz, Alufolie

Am Besten funktioniert das Rezept mit ungefähr gleichgroßen Knollen. Bete und Kartoffeln gut waschen, auf einen großen Bogen Alufolie legen und noch feucht mit grobem Salz bestreuen. Zwischen die Knollen zwei bis drei Zweige

Rosmarin und zwei bis drei Lorbeerblätter sowie einige Knoblauchzehen (ungeschält) legen. Mit einem zweiten Bogen Alu abdecken und die Ränder der beiden Bögen durch eindrehen fest verschließen. Das Paket auf ein Backblech legen und bei 200°C (Umluft) für 35-40 Minuten garen. Wenn eine Nadel durch die Folie leicht in die Knollen eindringt, sind sie gar. Die Folie öffnen und noch heiß servieren. Die Bete lassen sich leicht schälen. Bei den Kartoffeln ist Schälen nicht nötig. Schmeckt gut mit Creme Fraiche, Kräuterquark oder Chimichurri.

Chimichurri

1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, je 1/2 Paprikaschote, rot und grün, 1 Tomate, je eine Prise Zucker und Salz, Pfeffer, 1/2 Tl Oregano, 1/2Tl Cayennepfeffer, 1Bd Petersilie, Öl und etwas Zitrone

Zwiebeln, Knoblauch, Paprikaschoten und Tomaten in sehr feine Würfel schneiden (ein sehr scharfes Messer ist von Vorteil). Die Petersilie fein hacken. Alles zusammen in eine Schüssel geben, mit den übrigen Zutaten vermengen und mit dem Öl aufgießen. Mindestens 1/2 Stunde ziehen lassen, nochmals vermengen und bei Bedarf mit Zitrone und/oder Salz nachwürzen.

Im Kühlschrank hält sich das Chimichurri mehrere Tage

Kalte Rote Bete Suppe mit Fenchel

4-500gr Rote Bete, 1 Knoblauchzehe, 400ml Wasser, 1/4Ltr Apfelsaft, 1El Weißweinessig, 100gr Joghurt, Salz, Pfeffer, 1/4Tl Chilipulver, 1 kleine Fenchelknolle, Olivenöl, etwas gehackte Petersilie

Rote Bete knapp mit Wasser bedecken und ca 35 Minuten zugedeckt gar kochen. Abkühlen lassen und schälen (die Haut lässt sich leicht mit den Fingern abschieben). In Würfel schneiden. Fenchel halbieren, den Strunk entfernen, quer in dünne Scheiben schneiden und diese in einer Pfanne unter Wenden in Olivenöl rundum hellbraun braten. In der Pfanne abkühlen lassen. Wasser mit Apfelsaft und Essig aufkochen die Rote Bete Würfel und den Knoblauch zugeben und alles zusammen abkühlen. Wenn alles kalt ist den Joghurt zugeben und alles zusammen sehr fein pürieren. Mit Chili, Salz und Pfeffer würzen und auf dem Teller mit dem gebratenen Fenchel, ein paar Tropfen Olivenöl und der gehackten Petersilie vollenden.

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 regelmäßig Bilder und Infos zu Hof und Gemüse

** ABO Gemüse Salat Obst

von 04.07.2022 bis 10.07.2022

Kartoffel

12.....Tüte **Kartoffeln, festk., 2,0 kg** regional eig. **5,69 €/Tüte**

Gemüse

1110.....kg	Auberginen Spanien - IA	4,95 €/ kg
1001.....kg	Avocado Hass Peru - IA	7,90 €/ kg
387.....kg	Bataten, regional Niederlande - IA	6,40 €/ kg
170.....St.	Blumenkohl, St weiß 900gr+ Deuts	4,20 €/ St.
524.....Bund	Bohnenkraut, Bund regional eig. Anb.	2,25 €/ Bund
100.....kg	Brokkoli regional eig. Anbau - DB	6,50 €/ kg
777.....Stück	Cherrytomaten 250gr Spanien - IA	7,99 €/ kg
122.....St.	Chinakohl, Stück Niederlande - HD	2,99 €/ St.
1010.....kg	Fenchel regional eig. Anbau - DB	5,50 €/ kg
445.....Bd.	Frühlingszwiebeln, Bund regional e	2,10 €/Bd.
590.....kg	Ingwer Peru - IA	9,90 €/ kg
456.....Stück	Knoblauch-KNOLLE Deutschland - DB	17,90 €/ kg
110.....St.	Kohlrabi Stück regional eig. Anbau - DI	1,70 €/ St.
540.....Stück	Kresse Schale Deutschland - EG	1,00 €/ Stück
591.....kg	Kurkuma frisch Costa Rica - IA	12,90 €/ kg
525.....Stück	Lavendel, Bund regional eig. Anbau - I	3,15 €/ Stück
844.....kg	Mangold, bunt Deutschland - DB	7,90 €/ kg
833.....kg	Mangold, grün regional eig. Anbau - DI	5,35 €/ kg
300.....kg	Möhren Italien - IA	2,50 €/ kg
166.....St.	Pak Choi, Stück 250gr+ Niederlande	2,50 €/ St.
622.....kg	Paprika gelb II Wahl Niederlande - IA	5,90 €/ kg
633.....kg	Paprika grün Niederlande - IA	7,90 €/ kg
611.....kg	Paprika rot II Wahl Niederlande - IA	5,90 €/ kg
612.....kg	Paprika spitz, rot Spanien - CRAE	7,90 €/ kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo Spani	12,50 €/ kg
500.....Bund	Petersilie, Bund regional eig. Anbau -	2,00 €/ Bund
966.....kg	Pilze Austernpilze, Kilo Deutschlanc	18,90 €/ kg
988.....kg	Pilze Kräuterseitling Deutschland - I	26,50 €/ kg
977.....kg	Pilze Shiitake Deutschland - DB	26,50 €/ kg
955.....kg	Pilze Steinchampignons Deutschlar	12,50 €/ kg
377.....Bd.	Radieschen Deutschland - DB	2,50 €/ Bd.
541.....Stück	Rettichkresse, rot Deutschland - EG	1,40 €/ Stück
533.....Bund	Rosmarin, Bund regional eig. Anbau -	2,25 €/ Bund
344.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr Spanien -	2,90 €/ Stück
340.....kg	Rote Bete, Kilo regional eig. Anbau - DI	3,85 €/ kg
230.....Bund	Rucola, Bund, ca. 100g Deutschland -	1,99 €/ Bund
201.....St.	Salat 1 regional eig. Anbau - DB	2,00 €/ St.
521.....Bund	Salbei, Bund regional eig. Anbau - DB	2,25 €/ Bund
911.....St.	Schlangengurken ca. 280g+ region	2,10 €/ (St.)B
800.....kg	Spinat Niederlande - IA	5,90 €/ kg
188.....Stk	Spitzkohl Stück 500gr+ regional eig.	3,30 €/ Stk
335.....St.	Staudensellerie Stück 300gr+ Del	3,50 €/ St.
711.....kg	Tomaten Niederlande - IA	5,50 €/ kg
133.....St.	Weißkohl, St Niederlande - IA	3,20 €/ St.
1200.....kg	Zucchini, Kilo regional eig. Anbau - DB	3,95 €/ kg
400.....kg	Zwiebeln Spanien - CRAE	4,40 €/ kg

1790.....Stück	Melone Canari ca 600gr Spanien - I/	3,65 €/ Stück
1780.....Stück	Melone Charentais 900gr+ Frankre	3,40 €/ Stück
1750.....Stück	Melone Wassermelone, Stück Sp	3,20 €/Stück
1766.....Stück	Melone, Cantaloupe St. 500gr+ Sp	2,90 €/Stück
1655.....kg	Nektarinen Italien - ICEA	6,75 €/ kg
1600.....kg	Orangen Spanien - IA	3,70 €/ kg
1650.....kg	Pfirsiche, Kilo Italien - ICEA	6,75 €/ kg
1677.....kg	Pflaumen rot oder gelb, Kilo Itali	6,70 €/ kg
1651.....kg	Platt-Pfirsiche - Paraguayos Spani	6,90 €/ kg
1711.....kg	Trauben blau Italien - ICEA	7,65 €/ kg
1722.....kg	Trauben weiß Italien - ICEA	7,65 €/ kg
1866.....kg	Walnüsse Franquette AOP Frankre	13,90 €/ kg
1644.....kg	Zitronen Spanien - CRAE	4,95 €/ kg

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

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

Blumen und Pflanzen

21909.....Stück	Kräutertopf - franz. Estragon regic	3,50 €/Stück;
21917.....Stück	Kräutertopf Heiliges Basilikum re	3,50 €/Stück DB
21942.....Stück	Kräutertopf Marokko Minze regio	3,50 €/Stück
21948.....Stück	Kräutertopf Petersilie kraus regio	3,50 €/Stück
21914.....Stück	Kräutertopf Rotes Basilikum regio	3,50 €/Stück;
21960.....Stück	Kräutertopf Salbei regional eig. Anbat	3,50 €/ Stück
21966.....Stück	Kräutertopf Schnittlauch regional ei	3,50 €/Stück
21969.....Stück	Kräutertopf Strauchbasilikum reg	3,50 €/Stück)B
21970.....Stück	Kräutertopf Thai-Basilikum regionc	3,50 €/Stück
21971.....Stück	Kräutertopf Zitronenbasilikum re	3,50 €/Stück DB
21020.....Stück	Salatpflanzen, gemischt 8 Stk reg	4,00 €/Stück B

Obst

1500.....kg	Äpfel 1, diverse Sorten Deutschlanc	5,50 €/ kg
1501.....kg	Äpfel 2, diverse Sorten Italien - DD	4,30 €/ kg
1660.....kg	Aprikosen, Kilo Italien - BiAg	4,95 €/ kg
1911.....kg	Bananen, Kilo Dominikanische Republik	3,30 €/ kg
1577.....kg	Birnen Argentinien - IA	3,40 €/ kg
1980.....Stück	Datteln, 250gr Tunesien - DD	3,75 €/ Stück
1822.....Schale	Johannisb.schwarz, ca.150gr regio	2,85 €/Schale
1922.....kg	Kiwi, Kilo Italien - IA	5,90 €/ kg
1645.....kg	Limetten Peru - IA	8,50 €/ kg