

So ein Käse! (in der KW 29 vom 18.7.-24.7.) Gute-Laune-Käse.

Heumilchschnittkäse mit Kräuterrinde. D, 55% Fett i. Tr., Rinde verzehrbar. Zutaten: MILCH, Milchsäurekultur, Rotkultur, mikrob. Lab, Salz, Gewürzblütenzubereitung

1 Stück ca. 200g, 24,90€/kg; Art.-Nr. 5280

Das Fenster zum Hof - KW 28/22

Seit Kurzem 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.

Marinierter Mangold mit Brokkoli

1 Strunk Brokkoli, eine große Handvoll Mangoldblätter, Knoblauch, evtl Chili, 1El Rosinen, 1El Pinienkerne, Olivenöl, 1-2 El Balsamessig, eine Handvoll Cherrytomaten, 1-2St Bundzwiebeln

Brokkoli in kleine Röschen zerteilen, den Strunk schälen und in gleich große Stücke schneiden. Mangoldstiele aus den Blättern schneiden und in ca. 3cm Stücke teilen. Blätter in grobe Stücke rupfen und anseite stellen. Brokkoli und Mangoldstiele in eine weite Pfanne geben, salzen und ca. 1/2cm hoch Wasser zugeben. Wasser unter hoher Hitze verkochen lassen, dabei wenden. Wenn das Wasser verdunstet ist, Hitze etwas zurückstellen, reichlich Öl, Pinienkerne, Rosinen, Knoblauch (und Chili) dazugeben und unter Wenden ca 4 Minuten braten. Dann die Mangoldblätter zugeben und noch etwas 2 Min weiter braten. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Tomaten vierteln, Bundzwiebeln feinschneiden und untermischen. Mit Balsamessig beträufeln, evtl. noch etwas Öl zugeben und mit frischem Pfeffer aus der Mühle würzen. Schmeckt lauwarm oder kalt.

Salat aus Tomate/Gurke/Bundzwiebeln

Einfach und erfrischend - 2-300gr Tomaten, 1 Gurke, 2-3St Bundzwiebel, Zitrone, 2El Joghurt, 3El Olivenöl, Salz, Zucker, Pfeffer, gehackte Minze.

Tomaten, je nach Größe, vierteln oder achteln. Gurke schälen, halbieren und mit einem Löffel die Kerne herauskratzen - dann quer in 5mm-Monde schneiden. Bundzwiebel in Röllchen schneiden. Aus den übrigen Zutaten ein Dressing rühren und mit dem Gemüse vermischen. 30 Minuten ziehen lassen. Statt Minze eignen sich auch andere Kräuter wie Fenchelgrün, Petersilie, Koriander, Dill oder Basilikum.

Zucchini Parmigiana

6-700gr Zucchini, 3 Kugeln Mozzarella in Scheiben geschnitten, 80gr Parmesan gerieben, 300gr Tomaten in dünne Scheiben geschnitten (alternativ: gekochter Schinken), Salz, Pfeffer Olivenöl

Von den Zucchini die Enden abschneiden und sie dann (sehr vorsichtig) auf einem Gemüsehobel längs in 1-2mm Scheiben schneiden. Lagenweise auf einem Ofengitter mit untergelegtem Backblech dünn einsalzen und 30-60 Minuten ziehen lassen. Dann gut trocken tupfen. Eine Auflaufform dick ausbuttern und mit Paniermehl austreuen. Mit den Zuccinischeiben immer zur Hälfte überlappend den Boden auslegen. Darauf eine Schicht Mozzarella, dann dünn mit Parmesan und etwas Pfeffer bestreuen. Darauf kommen die Tomatenscheiben (bzw. Schinkenscheiben) und es geht wieder von vorne los. Den Abschluss bildet Mozzarella, Parmesan und noch mal etwas darüber gestreutes Paniermehl. Im Ofen bei 180°C ca. 30-35 Minuten backen.

Mangold mit Tomaten

6-700gr Mangoldblätter, 250gr Tomaten, Knoblauch, in Öl 1-2El eingelegte Kapern, 2 Sardellenfilets, Olivenöl, Salz, Pfeffer, etwas Zitrone, gehackte Petersilie

Die Mangoldblätter längs halbieren und in sprudelnd kochendem Salzwasser 1 Minute blanchieren, auf einem Blech ausgebreitet abkühlen lassen und dann gut in einem Sieb abtropfen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Mangoldblätter für 2-3 Minuten bei hoher Hitze scharf unter Wenden anbraten. Dann auf einer Servierplatte ausbreiten. Tomaten in Scheiben oder Achtel schneiden und auf dem Mangold verteilen. Knoblauch grob hacken und in reichlich Olivenöl zusammen mit den Sardellenfilets und den Kapern anbraten. Wenn der Knoblauch leicht Farbe nimmt, das Öl mit seinem Inhalt über dem Mangold verteilen. Ca ein halbe Stunde ziehen lassen. Etwas frischen Pfeffer und gehackte Petersilie darüber streuen und mit wenig Zitrone würzen. Schmeckt mit Baguette um die Sauce aufzutunken. Wer mag, kann auch eine Chilischote mit dem Knoblauch gemeinsam anbraten.

Pommes aus Apfelbacher Kartoffeln

Für richtig gute Pommes Frites braucht es Kartoffeln mit hohem Stärkeanteil. Unsere "Neuen" sind gerade perfekt dafür. Zutaten: pro Nase ca. 400gr Apfelbacher-Kartoffeln, 3 Liter Öl, 60ml Weißweinessig, Salz, ein Schaumlöffel - ideal ist ein Thermometer für die Öltemperatur.

Kartoffeln waschen und ungeschält in 7-8mm Stäbchen schneiden. Dann zweimal waschen um anhaftende Stärke abzuwaschen. In einer großen Schüssel ca 3Ltr Wasser mit dem Essig mischen und die Stäbchen darin für eine halbe Stunde baden. Danach abtropfen und in einem Küchentuch gut abtrocknen.

In einem großen Topf das Öl auf 140°C erhitzen und die Kartoffeln hinein geben. Bitte jeweils nicht mehr als 600gr auf einmal (=ca. 3 Hände voll) frittieren. Darauf achten, dass die Temperatur möglichst gleich bleibt. Die Kartoffeln für ca. 4 Minuten vorgaren und dann auf einem Blech zum Abkühlen ausbreiten. Die Pommes mindestens zwei Stunden auskühlen lassen.

Zum Fertigstellen das Öl auf 180-190°C aufheizen und die Pommes wieder in etwa 5-600gr Portionen goldbraun frittieren. In einem Sieb gut abschütteln, salzen und servieren. Das Öl lässt sich mehrfach verwenden. Dazu durch ein feines Sieb filtern und in die Flaschen zurück gießen. Bitte vor Licht und Luft geschützt aufbewahren, damit es nicht ranzig wird.

Die Rezeptblätter des kompletten vergangenen Jahres finden sich auf unserer Homepage unter: Infos > Wochenrezepte und Infos. dort ist ein Schlagwortverzeichnis mit Links zu Rezepten. Im Blog gibt es regelmäßig Bilder und Infos zu Hof und Gemüse

** ABO Gemüse Salat Obst

von 11.07.2022 bis 17.07.2022

Kartoffel

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

Gemüse

1030.....Stück	Artischocken, Stück ca. 100gr+	re	1,70 €/Stück
1110.....kg	Auberginen Spanien - IA		5,60 €/kg
1001.....kg	Avocado Hass Peru - IA		7,90 €/kg
170.....St.	Blumenkohl, St weiß 900gr+	Deuts	3,80 €/St.
524.....Bund	Bohnenkraut, Bund	regional eig. Anb.	2,25 €/Bund
100.....kg	Brokkoli	regional eig. Anbau - DB	6,20 €/kg
777.....Stück	Cherrytomaten 250gr	Spanien - IA	8,99 €/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.
430.....Stück	Gemüsezwiebel, mit Laub	Deutschl	2,70 €/Stück
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	Deutschland - DB	3,50 €/kg
301.....Bund	Möhren Bund	regional eig. Anbau - DB	3,30 €/Bund
166.....St.	Pak Choi, Stück 250gr+	Niederlande	2,50 €/St.
622.....kg	Paprika gelb II Wahl	Niederlande - IA	5,20 €/kg
633.....kg	Paprika grün	Niederlande - IA	7,90 €/kg
611.....kg	Paprika rot II Wahl	Niederlande - IA	5,30 €/kg
612.....kg	Paprika spitz, rot	Spanien - CRAE	7,50 €/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	Deutschland	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	Deutschland	12,50 €/kg
377.....Bd.	Radieschen	Deutschland - DB	2,70 €/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	1,90 €/St.
556.....Bund	Schnittknoblauch	regional eig. Anbau	1,99 €/Bund
550.....Bund	Schnittlauch, Bund	regional eig. Anbau	1,90 €/Bund
800.....kg	Spinat	Deutschland - DD	7,90 €/kg
188.....Stk	Spitzkohl Stück 500gr+	regional eig.	3,30 €/Stk
1322.....kg	Stangenbohnen	regional - DB	7,90 €/kg
335.....St.	Staudensellerie Stück 300gr+	De	3,50 €/St.
711.....kg	Tomaten	regional - DB	5,20 €/kg
133.....St.	Weißkohl, St	Niederlande - IA	3,20 €/St.
1200.....kg	Zucchini, Kilo	regional eig. Anbau - DB	3,95 €/kg
400.....kg	Zwiebeln	Deutschland - DB	4,40 €/kg

1577.....kg	Birnen	Frankreich - IA	4,95 €/kg
1980.....Stück	Datteln, 250gr	Tunesien - DD	3,75 €/Stück
1810.....Schale	Johannisb.rot, ca.250g Schale	reg	3,50 €/Schale
1922.....kg	Kiwi, Kilo	Italien - IA	5,90 €/kg
1645.....kg	Limetten	Peru - IA	7,90 €/kg
1790.....Stück	Melone Canari ca 600gr	Spanien - I/	3,65 €/Stück
1750.....Stück	Melone Wassermelone, Stück	Sp	3,10 €/Stück
1766.....Stück	Melone, Cantaloupe St. 500gr+	Sp	3,30 €/Stück
1655.....kg	Nektarinen	Spanien - CRAE	6,70 €/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	5,50 €/kg
1651.....kg	Platt-Pfirsiche - Paraguayos	Spani	6,90 €/kg
1711.....kg	Trauben blau	Italien - ICEA	6,75 €/kg
1722.....kg	Trauben weiß	Italien - ICEA	6,30 €/kg
1866.....kg	Walnüsse Franquette AOP	Frankre	13,90 €/kg
1644.....kg	Zitronen	Spanien - CRAE	4,95 €/kg

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

11850.....Stück **Sauerkraut servierfertig 500gr** Di **2,50 €/Stück**

Blumen und Pflanzen

21909.....Stück	Kräutertopf - franz. Estragon	regio	3,50 €/Stück
21917.....Stück	Kräutertopf Heiliges Basilikum	re	3,50 €/Stück
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. Anbau	3,50 €/Stück
21966.....Stück	Kräutertopf Schnittlauch	regional ei	3,50 €/Stück
21969.....Stück	Kräutertopf Strauchbasilikum	reg	3,50 €/Stück
21970.....Stück	Kräutertopf Thai-Basilikum	regio	3,50 €/Stück
21971.....Stück	Kräutertopf Zitronenbasilikum	re	3,50 €/Stück
21020.....Stück	Salatpflanzen, gemischt 8 Stk	reg	4,00 €/Stück

Obst

1500.....kg	Äpfel 1, diverse Sorten	Deutschland	5,50 €/kg
1501.....kg	Äpfel 2, diverse Sorten	Italien - DD	5,30 €/kg
1660.....kg	Aprikosen, Kilo	Italien - ICEA	5,90 €/kg
1911.....kg	Bananen, Kilo	Dominikanische Republik	3,30 €/kg