

## Das Fenster zum Hof - KW 29/22

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 Fäulnisreger 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.

**So ein Käse! (in der KW 30 vom 25.7.-31.7.) Charmeux Pfeffer**  
**Trio.** Schnittkäse. Niederlande, 50% Fett i. Tr., Rinde nicht verzehrbar. Zutaten: MILCH, Salz, Pfeffermelange, Mikrob. Lab, Milchsäurekultur  
**1 Stück ca. 220g, 22,90€/kg; Art.-Nr. 5230**

### Bohnen-Möhren-Gemüse

200g Stangen-Bohnen, 4 junge Möhren mit Grün, 10g Butter, 1 gewürfelte Schalotte, Muskat, 1 Prise Zucker, Salz Pfeffer, 10g Butter

Bohnen putzen, ca. 2-3 Minuten in Salzwasser kochen. Eiskalt abschrecken. Möhren waschen, Bis auf ca. 1 cm das Grün mit verwenden. Möhren einige Minuten in Salzwasser kochen; unter kaltem Wasser abschrecken. Butter zerlassen und die Schalotte andünsten. Die abgetropften Bohnen dazugeben und unter Schwenken erhitzen. Mit etwas Zucker, Muskat, Salz + Pfeffer abschmecken. Butter in einem zweiten Topf zerlassen und die abgetropften Möhren darin erhitzen. Hin und her schwenken, bis die Möhren glänzen. Mit einer Prise Zucker, Salz und Muskat abschmecken.

Diese Woche haben wir ein Feld mit Brokkoli, dass wegen Düngeproblemen und Hitzestress teilweise Verfärbungen ins gelbliche und bräunliche aufweist. Nach dem Kochen ist der Brokkoli fast so grün wie gewohnt und geschmacklich ohnehin einwandfrei. Auch wenn er nicht wie üblich leuchtend dunkelgrün ist wollen wir ihn zum reduzierten Preis verkaufen. Ohnehin neigen die von uns eingesetzten CMS-freien (also nicht genmanipulierte) Sorten, zu diesen Farbabweichungen.

### Taboulé

250g Couscous, 1 Tomate, 1 Zucchini, 1 Paprika, 1 Bund Frühlings- Zwiebel, 1-2 Zehen Knoblauch, 1-3 Zweige Pfefferminze, 4 EL Olivenöl, 1EL Balsamessig, Pfeffer, Salz, Saft 1 Zitrone

Couscous mit soviel kochender Gemüsebrühe verrühren, dass etwa 5 mm Brühe über dem Couscous stehen, zudeckt ziehen lassen bis die Flüssigkeit aufgesogen ist. Wenn alles Wasser aufgesogen ist, sollte der Couscous locker, krümelig und gar sein. Ist er noch zu hart, noch einmal etwas kochendes Wasser/Brühe hinzufügen und nochmals ziehen lassen. Erst dann vorsichtig mit einer Gabel auflockern, und 2 EL Olivenöl oder Butter unterheben. Tomate, Zucchini, Paprika, Frühlings-Zwiebel, Knoblauch würfeln, Minze klein schneiden und mit Essig, Öl, Pfeffer, Salz, Saft 1 Zitrone eine Salatsauce anrühren. Die klein geschnittenen Zutaten hinzufügen und die Sauce mit dem kalten Couscous vermengen. Noch einmal herhaft abschmecken. Ein gutes Gericht für heiße Tage.

### Marinierte Zucchini

500 g Kleine Zucchini, 2 Knoblauchzehen, 1 Chilischote, Olivenöl, Essig, Pfeffer, Salz

Zucchini in dünne Scheiben schneiden. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Knoblauchzehen in Scheiben schneiden,

Chilischote in dünne Ringe schneiden. Reichlich Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zucchinischeiben darin portionsweise auf beiden Seiten goldgelb anbraten. Auf Küchenkrepp entfetten. Zucchini in einer flachen Form anrichten, mit Essig beträufeln und mit Knoblauch und Chili bestreuen. Mit Pfeffer, Salz würzen und zum Schluss mit etwas Olivenöl begießen. Das Gemüse mit einer Platte abdecken und im Kühlschrank marinieren lassen.

### Brokkoli oder Zucchini Pakora

1 Strunk Brokkoli, 1-2 Zucchini, ca 250gr Kichererbsenmehl, 1TL Backpulver, 1/2 TL Schwarzkümmel, 1/2 TL Fenchelsamen, 1/2 TL Chilipulver, 1 Knoblauchzehe, ca 1cm Ingwer (beides gerieben), 1TL Salz, eine Handvoll Koriandergrün gehackt, 1St Bundzwiebel, Öl zum Frittieren

Brokkoli in Röschen brechen, den Strunk schälen und in grobe Stücke schneiden. Zucchini in ca 1cm Scheiben schneiden. Kichererbsenmehl mit den Gewürzen, Backpulver, Knoblauch, Ingwer, Salz, der fein geschnittenen Bundzwiebel und dem Koriander vermischen und mit ca 1/4L Wasser zu einem glatten, zähfließendem Teig verrühren. Gemüsestücke durch den Teig ziehen und in ca 150-160°C heißem Öl in ca 6-7 Minuten goldbraun frittieren. Funktioniert auch mit Paprika, Blumenkohl, Aubergine oder Kartoffelscheiben. Auf Küchenpapier etwas entfetten. Dazu schmeckt leicht gesalzener Joghurt mit etwas gehackter Minze glatt gerührt oder ein Chutney

### Ziegenkäse auf Knoblauchbaquette mit Rote Bete Salat

1 rote Zwiebel, 4 EL Öl, 2 Stk. Rote Bete, 1 EL rotem Balsamico, Salz und Pfeffer, 100g Butter, 2 Zehen Knoblauch, 1/2 TL Kräuter Provencal, 1 Baguette, 500g Ziegenkäse

Zwiebel und Knoblauch klein gehackt in Öl dünsten und die in sehr dünne Scheiben geschnittene Rote Bete zugeben. Zudeckt ca. 10 Min. dünsten und dann mit rotem Balsamico ablöschen. Kräuter provencal zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Noch 2 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen, dann von dem Feuer nehmen und auskühlen lassen. Butter mit zerdrücktem Knoblauch und den Kräuter Provencal zu einer geschmeidigen Masse verkneten. Das Baguette in dünne Scheiben schneiden, mit der Kräuterbutter bestreichen und dem in dünne Scheiben geschnittenen Ziegenkäse belegen. Nochmals mit Kräutern bestreuen und im Ofen bei ca. 250°C ca. 8 Minuten überbacken, bis der Käse leicht gebräunt ist. Rote Bete Stiele und Blätter unbedingt mit verwenden.

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 18.07.2022 bis 24.07.2022

**Kartoffel**

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

**Gemüse**

1031 ..... kg	<b>Artischocken, Kilo</b> regional eig. Anba	12,90 €/ kg
1110 ..... kg	<b>Auberginen</b> Spanien - IA	5,50 €/ kg
1001 ..... kg	<b>Avocado Hass</b> Peru - IA	7,90 €/ kg
170 ..... St.	<b>Blumenkohl, St weiß 900gr+</b> Deuts	3,80 €/ St.
524 ..... Bund	<b>Bohnenkraut, Bund</b> regional eig. Anb.	2,25 €/ Bund
100 ..... kg	<b>Brokkoli</b> regional eig. Anbau - DB	3,95 €/ kg
445 ..... Bd.	<b>Bundzwiebeln</b> regional eig. Anbau - DE	2,10 €/ Bd.
777 ..... Stück	<b>Cherrytomaten 250gr</b> Spanien - CR/	8,99 €/ kg
122 ..... St.	<b>Chinakohl, Stück</b> Deutschland - DB	3,99 €/ St.
1010 ..... kg	<b>Fenchel</b> Deutschland - DB	6,30 €/ kg
744 ..... kg	<b>Fleischtomaten</b> Niederlande - IA	6,50 €/ kg
430 ..... Stück	<b>Gemüsezwiebel, mit Laub</b> Deutsch	2,70 €/ Stück
944 ..... kg	<b>Gurke "Einlegegurke"</b> regional eig. /	6,50 €/ kg
590 ..... kg	<b>Ingwer</b> Peru - BCS	8,90 €/ kg
456 ..... Stück	<b>Knoblauch-KNOLLE</b> Deutschland - DB	17,90 €/ kg
110 ..... St.	<b>Kohlrabi Stück</b> regional eig. Anbau - DI	1,70 €/ St.
540 ..... Stück	<b>Kresse Schale</b> Deutschland - EG	1,00 €/ Stück
591 ..... kg	<b>Kurkuma frisch</b> Costa Rica - IA	12,90 €/ kg
922 ..... kg	<b>Landgurke</b> regional eig. Anbau - DB	5,50 €/ kg
525 ..... Stück	<b>Lavendel, Bund</b> regional eig. Anbau - E	3,15 €/ Stück
844 ..... kg	<b>Mangold, bunt</b> Deutschland - DD	7,20 €/ kg
833 ..... kg	<b>Mangold, grün</b> regional eig. Anbau - DI	5,00 €/ kg
300 ..... kg	<b>Möhren</b> Deutschland - DB	3,50 €/ kg
301 ..... Bund	<b>Möhren Bund</b> regional eig. Anbau - DB	3,30 €/ Bund
166 ..... St.	<b>Pak Choi, Stück 250gr+</b> Niederlande	2,50 €/ St.
622 ..... kg	<b>Paprika gelb II Wahl</b> Niederlande - IA	5,20 €/ kg
633 ..... kg	<b>Paprika grün</b> Niederlande - IA	7,90 €/ kg
611 ..... kg	<b>Paprika rot II Wahl</b> Niederlande - IA	5,30 €/ kg
612 ..... kg	<b>Paprika spitz, rot</b> Spanien - CRAE	7,50 €/ kg
677 ..... kg	<b>Peperoni rot oder grün Kilo</b> Spanie	12,50 €/ kg
500 ..... Bund	<b>Petersilie, Bund</b> regional eig. Anbau -	1,90 €/ Bund
966 ..... kg	<b>Pilze Austernpilze, Kilo</b> Deutschlan	18,90 €/ kg
988 ..... kg	<b>Pilze Kräuterseitling</b> Deutschland - C	26,50 €/ kg
977 ..... kg	<b>Pilze Shiitake</b> Deutschland - DB	26,50 €/ kg
955 ..... kg	<b>Pilze Steinchampignons</b> Deutschlan	12,50 €/ kg
440 ..... kg	<b>Porree, Kilo</b> regional eig. Anbau - DB	6,50 €/ kg
377 ..... Bd.	<b>Radieschen</b> regional eig. Anbau - DB	2,00 €/ Bd.
541 ..... Stück	<b>Rettichkresse, rot</b> Deutschland - EG	1,40 €/ Stück
533 ..... Bund	<b>Rosmarin, Bund</b> regional eig. Anbau -	2,25 €/ Bund
344 ..... Stück	<b>Rote Bete Vakuum 500gr</b> Spanien -	2,90 €/ Stück
340 ..... kg	<b>Rote Bete, Kilo</b> regional eig. Anbau - DI	3,50 €/ kg
230 ..... Bund	<b>Rucola, Bund, ca. 100g</b> Deutschland -	1,99 €/ Bund
201 ..... St.	<b>Salat 1</b> regional eig. Anbau - DB	2,00 €/ St.
521 ..... Bund	<b>Salbei, Bund</b> regional eig. Anbau - DB	2,25 €/ Bund
911 ..... St.	<b>Schlangengurken ca. 280g+</b> region	1,90 €/ St. B
556 ..... Bund	<b>Schnittknoblauch</b> regional eig. Anbau	1,99 €/ Bund
550 ..... Bund	<b>Schnittlauch, Bund</b> regional eig. Anba	1,90 €/ Bund
800 ..... kg	<b>Spinat</b> Deutschland - DD	7,90 €/ kg
188 ..... Stk	<b>Spitzkohl Stück 500gr+</b> Deutschland	3,60 €/ Stk
1322 ..... kg	<b>Stangenbohnen</b> regional - DB	7,90 €/ kg
335 ..... St.	<b>Staudensellerie Stück 300gr+</b> Deu	3,50 €/ St.
711 ..... kg	<b>Tomaten</b> regional - DB	4,95 €/ kg
133 ..... St.	<b>Weißkohl, St</b> Niederlande - IA	3,20 €/ St.
1200 ..... kg	<b>Zucchini, Kilo</b> regional eig. Anbau - DB	3,50 €/ kg
400 ..... kg	<b>Zwiebeln</b> Deutschland - DB	4,40 €/ kg

1500 ..... kg	<b>Äpfel 1, diverse Sorten</b> Deutschland	5,50 €/ kg
1501 ..... kg	<b>Äpfel 2, diverse Sorten</b> Deutschland	5,30 €/ kg
1660 ..... kg	<b>Aprikosen, Kilo</b> Italien - ICEA	6,60 €/ kg
1911 ..... kg	<b>Bananen, Kilo</b> Dominikanische Republik	3,30 €/ kg
1577 ..... kg	<b>Birnen</b> Frankreich - IA	4,50 €/ kg
1980 ..... Stück	<b>Datteln, 250gr</b> Tunesien - DD	3,75 €/ Stück
1810 ..... Schale	<b>Johannisb.rot, ca.250g Schale</b> reg	3,50 €/ Schale
1922 ..... kg	<b>Kiwi, Kilo</b> Italien - IA	5,90 €/ kg
1645 ..... kg	<b>Limetten</b> Brasilien - IA	7,90 €/ kg
1790 ..... Stück	<b>Melone Canari ca 600gr</b> Spanien - I/	3,65 €/ Stück
1750 ..... Stück	<b>Melone Wassermelone, Stück</b> Sp	3,10 €/ Stück
1766 ..... Stück	<b>Melone, Cantaloupe St. 500gr+</b> Sp	3,90 €/ Stück
1755 ..... Stück	<b>Melone, Galia Stück ca 1kg</b> Spanier	3,90 €/ Stück
1655 ..... kg	<b>Nektarinen</b> Spanien - C%	5,80 €/ kg
1600 ..... kg	<b>Orangen</b> Spanien - IA	3,70 €/ kg
1650 ..... kg	<b>Pfirsiche, Kilo</b> Italien - ICEA	6,75 €/ kg
1677 ..... kg	<b>Pflaumen rot oder gelb, Kilo</b> Span	5,90 €/ kg
1651 ..... kg	<b>Platt-Pfirsiche - Paraguayos</b> Spani	6,90 €/ kg
1711 ..... kg	<b>Trauben blau</b> Italien - ICEA	6,30 €/ kg
1722 ..... kg	<b>Trauben weiß</b> Italien - IA	5,50 €/ kg
1866 ..... kg	<b>Walnüsse Franquette AOP</b> Frankre	13,90 €/ kg
1644 ..... kg	<b>Zitronen</b> Spanien - CRAE	5,50 €/ kg

**Würzmittel, Öle & Fertiggerichte**

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

**Blumen und Pflanzen**

21909 ..... Stück	<b>Kräutertopf - franz. Estragon</b> regic	3,50 €/ Stück
21915 ..... Stück	<b>Kräutertopf Basilikum</b> Deutschland	3,50 €/ Stück
21917 ..... Stück	<b>Kräutertopf Heiliges Basilikum</b> re	3,50 €/ Stück DB
21939 ..... Stück	<b>Kräutertopf Liebstöckel</b> regional eig	3,50 €/ Stück
21942 ..... Stück	<b>Kräutertopf Marokko Minze</b> regior	3,50 €/ Stück
21951 ..... Stück	<b>Kräutertopf Pimpinelle</b> regional eig.	3,50 €/ Stück
21960 ..... Stück	<b>Kräutertopf Salbei</b> regional eig. Anba	3,50 €/ Stück
21966 ..... Stück	<b>Kräutertopf Schnittlauch</b> regional ei	3,50 €/ Stück
21969 ..... Stück	<b>Kräutertopf Strauchbasilikum</b> reg	3,50 €/ Stück
21912 ..... Stück	<b>Kräutertopf Thymian</b> regional eig. Ar	3,50 €/ Stück
21971 ..... Stück	<b>Kräutertopf Zitronenbasilikum</b> re	3,50 €/ Stück DB