

## So ein Käse! (in der KW 31 vom 1.8.-7.8.) 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**

### Das Fenster zum Hof - KW 30/22

Unsere **Möhren** sind da. Nach den Bundmöhren, haben wir **endlich genug** lose Ware für alle Kisten und müssen nicht mehr zukaufen. Eigentlich werden Möhren vorwiegend auf **Sandböden** angebaut, weil die Wurzeln beim Wachstum weniger Widerstand vorfinden und schneller wachsen. In unseren **Löß- und Lehmböden** haben es die Möhren schwerer, aber dafür schmecken sie intensiver und vor allem süßer. In diesem Jahr haben wir **viel angebaut** und hoffen, dass es lange dauern wird, bis wir wieder zukaufen müssen.

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**.

Unser Obst ist **lecker**, aber leicht verderblich. Bei Bioobst ist es **nicht gestattet**, es nach der Ernte **chemisch** zu behandeln oder zu **bestrahlen**. Beides Techniken die im konventionellen Obstbau angewandt werden. Wir empfehlen, insbesondere **Steinobst** wie z.B. Pflaumen oder Pfirsiche im **Kühlschrank** zu lagern. Auch bei sorgfältiger Kontrolle übersehen wir kleine Fehlstellen, aus denen sich rasch Fäulnis oder Schimmel entwickeln. 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.

### Mangold-Polenta "Pizza"

1 L Wasser, 2 TL Salz, 150 g Maisgrieß, 100 g Reibekäse, 1St Butter, 0,6 kg Mangold, 1Ds Tomaten oder 1Gl Passata, 1 Zwiebel, 1-2 Knoblauchzehen, Öl, Salz, Pfeffer, Oreganum und geriebenem Käse

Wasser mit Salz aufkochen. Unter ständigem Rühren nach und nach den Maisgrieß zugeben. Den Deckel auf den Topf legen auf ganz kleiner Flamme 30 Min. unter häufigem Rühren köcheln lassen. Herd ausschalten, den Käse, frisch gerieben und ein gutes Stück Butter einrühren. Auf ein gut geöltes Backblech streichen, fest werden lassen. Mangold klein schneiden und 1-2 Min. blanchieren. Gut abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauchzehen würfeln und in Öl in einer Pfanne glasig dünsten, Tomaten dazugeben. 20 Min. auf kleiner Flamme ohne Deckel köcheln lassen. Die Sauce auf der Polenta verstreichen, dann mit Oreganum und geriebenem Käse bestreuen. Obenauf den Mangold verteilen. und 15-20 Min bei 200°C backen. Der Mangold darf braune Spitzeln bekommen.

### Mangold mit Tomaten

600gr bunte 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.

### Spaghetti mit Tomaten und Salbei

0,5kg Tomaten, 2 Knoblauchzehen, 3 Sardellenfilets (optional, aber lecker), 2 kleine getrocknete Chili, Olivenöl, 1kl Bund Salbei, 1El Butter, Salz, Pfeffer, 500gr Spaghetti

Die Tomaten achteln. In einer weiten Pfanne reichlich Olivenöl erhitzen (es soll noch nicht rauchen) und darin gehackten Knoblauch, Sardellenfilets und Chili kurz anbraten. Die Tomaten in einem Schwung dazugeben, salzen und bei mittlerer Hitze einkochen, bis die ausgetretene Flüssigkeit anfängt leicht sämig zu werden. In der Zwischenzeit die

Pasta in Salzwasser gar kochen (ca 2 Minuten weniger als auf der Packung angegeben). Ebenfalls währenddessen, in einer kleinen Pfanne die Butter aufschäumen und halbierte Salbeiblätter darin bei mittlerer Hitze knusprig braten. Beiseite stellen. Die Nudeln zu der Tomatensauce geben und ein bis zwei kleine Kellen des Nudelkochwassers. Alles Mischen und noch eine Minute unter wendeln köcheln lassen, damit die Spaghetti Tomatensauce aufsaugen können. Mit Pfeffer würzen und zum Schluss die gerösteten Salbeiblätter mit der Butter obenauf verteilen.

### Rote Bete, schnell eingelegt

2-3 Rote Bete, 1 El Weißwein- oder Apfelessig, 1-2El Öl, 1TI Zucker, Salz, 1-2 kleine Zwiebel

Rote Bete ca 20 Minuten kochen, noch lauwarm die Haut abschieben und dann in 1mm Scheiben hobeln. Zwiebel in dünne Scheiben schneiden. Zucker, Essig, Öl und Salz verrühren und mit Zwiebel/Rote Bete vermischen. Bei Zimmertemperatur mindestens zwei Stunden durchziehen lassen und noch einmal mischen.

### Zucchini-Bohnen-Salat

1 Zucchini, 1 Zwiebel, 250 g Bohnen, Saft + Schale 1/2 Zitrone, 1 -2 Zehen Knoblauch, Salz + Pfeffer

Zucchini putzen und grob raspeln. Zwiebel schälen und würfeln. Bohnen putzen, klein schneiden und in leicht gesalzenem Wasser 7 – 8 Min. blanchieren, dann in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen. Von der Zitrone die Schale fein abreiben und 2 EL Saft auspressen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel darin kurz anbraten. Die Zucchini zugeben und bei starker Hitze 4 bis 5 Minuten braten. Die Bohnen unterrühren und 2 bis 3 Min. braten. Mit Zitronensaft, der Zitronenschale, fein gehacktem Knoblauch, Salz und Pfeffer abschmecken. Warm oder kalt servieren.

### Jetzt besonders lecker und einfach Tomaten und Gurken

Theos Tomaten und Apfelbachers Gurken zu gleichen Teilen, Salz, Olivenöl

Zu dem Rezept braucht es wirklich nicht viel. Tomaten achteln, die Gurken schälen, halbieren und mit einem Löffel die Kerne herauskratzen. Jetzt noch mal der Länge nach halbieren und quer in Stücke schneiden. Wenig salzen und leckeres Olivenöl darüber geben. Mischen und zehn Minuten ziehen lassen. Köstlich. Besonders lecker ist der Saft, der in der Schüssel zurückbleibt.

**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 25.07.2022 bis 31.07.2022

### Kartoffel

12.....Tüte **Kartoffeln, festk., 2,0 kg** regional eig. **4,99 €/Tüte**

### Gemüse

1031.....kg **Artischocken, Kilo** regional eig. Anba **12,90 €/ kg**  
 1110.....kg **Auberginen** Spanien - IA **5,50 €/ 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 **4,50 €/ kg**  
 445.....Bd. **Bundzwiebeln** regional eig. Anbau - Df **2,10 €/ Bd.**  
 777.....Stück **Cherrytomaten 250gr** Spanien - CR/ **8,99 €/ kg**  
 122.....St. **Chinakohl, Stück** Deutschland - DB **3,99 €/ St.**  
 1010.....kg **Fenchel** Deutschland - DB **6,30 €/ kg**  
 744.....kg **Fleischtomaten** Niederlande - IA **6,50 €/ kg**  
 588.....Bund **Gemischter Kräuterbund** regional e **2,20 €/ Bund**  
 590.....kg **Ingwer** Peru - BCS **8,90 €/ 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**  
 922.....kg **Landgurke** regional eig. Anbau - DB **5,50 €/ kg**  
 525.....Stück **Lavendel, Bund** regional eig. Anbau - I **3,15 €/ Stück**  
 844.....kg **Mangold, bunt** regional eig. Anbau - Df **5,35 €/ kg**  
 833.....kg **Mangold, grün** regional eig. Anbau - DI **5,00 €/ kg**  
 300.....kg **Möhren** regional eig. Anbau - DB **3,60 €/ kg**  
 301.....Bund **Möhren Bund** regional eig. Anbau - DB **3,30 €/ Bund**  
 166.....St. **Pak Choi, Stück 250gr+** Deutschland **3,40 €/ 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 **7,20 €/ kg**  
 677.....kg **Peperoni rot oder grün Kilo** Spanie **12,50 €/ kg**  
 500.....Bund **Petersilie, Bund** regional eig. Anbau - **1,90 €/ 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**  
 440.....kg **Porree, Kilo** regional eig. Anbau - DB **5,50 €/ kg**  
 377.....Bd. **Radieschen** regional eig. Anbau - DB **2,00 €/ 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 **3,70 €/ kg**  
 201.....St. **Salat 1** regional eig. Anbau - DB **2,10 €/ St.**  
 521.....Bund **Salbei, Bund** regional eig. Anbau - DB **2,25 €/ Bund**  
 911.....St. **Schlangengurken ca. 280g+** region **1,90 €/ (St.)B**  
 556.....Bund **Schnittknoblauch** regional eig. Anbau **1,99 €/ Bund**  
 550.....Bund **Schnittlauch, Bund** regional eig. Anba **1,90 €/ Bund**  
 800.....kg **Spinat** Deutschland - DD **7,90 €/ kg**  
 188.....Stk **Spitzkohl Stück 500gr+** Deutschland **3,60 €/ Stk**  
 1322.....kg **Stangenbohnen** regional - DB **7,90 €/ kg**  
 335.....St. **Staudensellerie Stück 300gr+** De. **3,50 €/ St.**  
 711.....kg **Tomaten** regional - DB **4,95 €/ kg**  
 133.....St. **Weißkohl, St** Niederlande - IA **3,20 €/ St.**  
 1200.....kg **Zucchini, Kilo** regional eig. Anbau - DB **3,50 €/ kg**  
 400.....kg **Zwiebeln** Deutschland - DB **4,40 €/ kg**  
 411.....kg **Zwiebeln, rot** Deutschland - DB **4,40 €/ kg**

1501.....kg **Äpfel 2, diverse Sorten** Deutschlanc **5,30 €/ kg**  
 1660.....kg **Aprikosen, Kilo** Italien - IA **7,50 €/ kg**  
 1911.....kg **Bananen, Kilo** Dominikanische Republ **3,30 €/ kg**  
 1577.....kg **Birnen** Frankreich - IA **4,50 €/ kg**  
 1980.....Stück **Datteln, 250gr** Tunesien - DD **3,75 €/ Stück**  
 1811.....Schale **Johannisbeeren rot Schale 400g** **3,90 €/ Schale DB**  
 1922.....kg **Kiwi, Kilo** Italien - IA **5,90 €/ kg**  
 1645.....kg **Limetten** Brasilien - IA **7,90 €/ kg**  
 1790.....Stück **Melone Canari ca 600gr** Spanien - I/ **4,10 €/ Stück**  
 1750.....Stück **Melone Wassermelone, Stück** Sp **3,00 €/ Stück**  
 1766.....Stück **Melone, Cantaloupe St. 500gr+** Sp **3,90 €/ Stück**  
 1755.....Stück **Melone, Galia Stück ca 1kg** Spanie **4,30 €/ Stück**  
 1655.....kg **Nektarinen** Italien - ICEA **6,40 €/ kg**  
 1600.....kg **Orangen** Spanien - IA **3,70 €/ kg**  
 1650.....kg **Pfirsiche, Kilo** Spanien - DN **6,50 €/ kg**  
 1677.....kg **Pflaumen rot oder gelb, Kilo** Span **5,90 €/ kg**  
 1651.....kg **Platt-Pfirsiche - Paraguayos** Spani **7,90 €/ kg**  
 1711.....kg **Trauben blau** Italien - IA **5,15 €/ kg**  
 1722.....kg **Trauben weiß** Italien - ICEA **5,80 €/ kg**  
 1866.....kg **Walnüsse Franquette AOP** Frankre **13,90 €/ kg**  
 1644.....kg **Zitronen** Spanien - CRAE **5,50 €/ kg**

### Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

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

### Blumen und Pflanzen

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

### Obst

1500.....kg **Äpfel 1, diverse Sorten** Italien - DD **5,30 €/ kg**