

Das Fenster zum Hof - KW 31/22

Die Trockenheit und Hitze stresst unsere Pflanzen auf dem Acker, wie uns Menschen auch, gewaltig. Trotzdem können wir noch durch ausreichende Bewässerung sehr gute Produkte ernten. Natürlich ist das sehr zeitaufwendig und das Wasser kostet auch mehr als ein schöner Sommerregen. Aber der ist leider noch nicht in Sicht!

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.

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 heraus schneiden. 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 hellbraun 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.

Kohlrabi-Gurkensalat mit Kräuter-Joghurtsauce

1 Kohlrabi, 1/2 Salatgurke, 200 g Joghurt, 1/2 Zitrone; Saft, frische Kräuter, Salz, Pfeffer

Kohlrabi schälen und fein raspeln. Gurke gründlich abwaschen und grob raspeln. Kohlrabi- und Gurkenraspeln vermischen. Joghurt mit Zitronensaft, fein gehackten Kräutern, Salz + Pfeffer verrühren und zu dem Gemüse extra reichen.

Pasta mit Paprikarahm

2 große, reife, rote Paprika, 300gr Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 1EL Tomatenmark, 1 Becher Sahne, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Zitronensaft

Die Paprika mit Öl einreiben und unter dem Grill des Ofens von allen Seiten Grillen, bis die Haut schwarz wird. In einer Plastiktüte abkühlen lassen, dann die Haut abziehen und in Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch ebenfalls in Streifen schneiden und in Olivenöl bei milder Hitze glasig weich braten. Paprikastreifen sowie Tomatenmark untermischen, salzen und Sahne angießen. Die Sahne ca um die Hälfte einkochen und dann alles mit dem Schneidstab sehr fein pürieren. Mit "al dente" gekochten Penne oder Fusili vermischen und mit Pfeffer und etwas Zitrone würzen. Man kann auch noch ca 70gr geschälte Mandeln mitkochen und pürieren.

Spaghetti mit Bundzwiebel und Tomate

500 g Spaghetti, 1 Bund Zwiebeln, 3 Tomaten, 7 Knoblauchzehen, 2 Peperoni, mild-pikant, 3 EL Tomatenmark, Zucker, Olivenöl, Salz und Pfeffer, Chilipulver

Die Spaghetti kochen. Die Bundzwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden, die Peperoni und Tomaten fein

würfeln. Reichlich Olivenöl in eine große Pfanne geben und das klein geschnittene Gemüse darin anbraten. Den durchgepressten Knoblauch dazu geben und kurz mitbraten, dann das Tomatenmark, etwas Zucker und die Gewürze dazugeben und unter ständigem Rühren kräftig abschmecken. Die fertig gekochten Spaghetti abgießen, mit in die Pfanne geben und gut durchmischen. Mit einem frischen Salat und evtl. geriebenem Käse servieren.

Überbackener Mangold

700 gr Mangold, 250g Tomaten, 80g Ziegenfrischkäse, 2 Stiele Thymian, 1 EL Olivenöl, 1/2 Zitrone, 1 TL Honig, 2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer

Mangold waschen, putzen und die Stiele am Ende putzen. In ca. 3cm breite Streifen schneiden und in wenig Salzwasser (ca 2 Tassen) 2 Minuten blanchieren. In ein Sieb geben, gut abtropfen lassen und in eine ofenfeste Form legen.

Tomaten in Scheiben schneiden. Ziegenfrischkäse würfeln und beides auf dem Mangold verteilen. Thymianblättchen über den Mangold streuen, mit Olivenöl beträufeln. Bei 160°C ca. 10 Min. erhitzen, bis der Käse schmilzt. Zitrone auspressen. 1 EL Zitronensaft mit Honig vermischen und mit Öl verrühren und über das Gemüse träufeln. Mit Salz + Pfeffer würzen und mit Baguette servieren.

Spitzkohl-Kartoffel-Salat

500 g Kartoffeln, 1 Spitzkohl, 1 Lauchstange a 250 g, 1/2 l Gemüsebrühe, 2 EL Weissweinessig (I), Salz, grober, schw. Pfeffer, 3 EL Weissweinessig (II), 5 EL Öl, 2 EL Kürbiskernöl, 1 EL Balsamessig, 1/2 Bd. Schnittlauch oder Frühlingzwiebeln, 100 g Meerrettich, frisch oder aus dem Glas

Kartoffeln in der Schale garen, abschrecken. Spitzkohl waschen, putzen und in Streifen schneiden. Lauchstange längs halbieren, in dünne Halbringe schneiden. Beides in Gemüsebrühe einmal aufkochen und abgießen. Die Brühe auffangen und mit Essig (I) würzen Die Kartoffeln pellen und in Scheiben direkt in die Brühe schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und 1 Stunde ziehen lassen, eventuell abtropfen lassen.

Essig (II) mit Öl, Kürbiskernöl und Balsamessig verquirlen. Kartoffeln, Lauch und Spitzkohl darin 15 Minuten ziehen lassen. Den Salat abschmecken. Schnittlauch oder Frühlingzwiebeln in Röllchen schneiden, Meerrettich fein raspeln und beides über den Salat streuen. Dazu passt Tafelspitz.

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 regelmäßige Bilder und Infos zu Hof und Gemüse

** ABO Gemüse Salat Obst

von 01.08.2022 bis 07.08.2022

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	9,20 €/ kg
170.....St.	Blumenkohl, St weiß 900gr+ Deuts	4,10 €/ St.
524.....Bund	Bohnenkraut, Bund regional eig. Anb.	2,25 €/ Bund
100.....kg	Brokkoli Deutschland - DB	6,80 €/ kg
445.....Bd.	Bundzwiebeln regional eig. Anbau - Df	2,10 €/ Bd.
777.....Stück	Cherrytomaten 250gr Spanien - CR/	9,99 €/ kg
122.....St.	Chinakohl, Stück Deutschland - DB	3,99 €/ St.
503.....Bund	Estragon, Bund regional eig. Anbau - C	2,25 €/ Bund
1010.....kg	Fenchel Deutschland - DB	6,30 €/ 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
844.....kg	Mangold, bunt regional eig. Anbau - Df	5,35 €/ kg
833.....kg	Mangold, grün regional eig. Anbau - DI	5,35 €/ kg
300.....kg	Möhren regional eig. Anbau - DB	3,60 €/ kg
166.....St.	Pak Choi, Stück 250gr+ Deutschland	3,40 €/ St.
622.....kg	Paprika gelb II Wahl Niederlande - IA	5,30 €/ 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 Spani	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 - C	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
230.....Bund	Rucola, Bund, ca. 100g Deutschland -	1,99 €/ Bund
201.....St.	Salat 1 regional eig. Anbau - DB	1,90 €/ 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
180.....kg	Spitzkohl, kg regional eig. Anbau - DB	5,90 €/ kg
1322.....kg	Stangenbohnen regional - DB	6,90 €/ kg
335.....St.	Staudensellerie Stück 300gr+ Del.	3,50 €/ St.
523.....Stück	Thymian, Bund Deutschland - DD	2,20 €/ Stück
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

1660.....kg	Aprikosen, Kilo Italien - ICEA	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
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
1755.....Stück	Melone, Galia Stück ca 1kg Spanier	3,60 €/ 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	4,50 €/ 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	5,70 €/ kg
1666.....kg	Zwetschgen, Kilo Deutschland - DB	5,85 €/ 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
21915.....Stück	Kräutertopf Basilikum Deutschland -	3,50 €/ Stück
21939.....Stück	Kräutertopf Liebstöckel regional eig	3,50 €/ Stück
21942.....Stück	Kräutertopf Marokko Minze regio	3,50 €/ Stück
21951.....Stück	Kräutertopf Pimpinelle regional eig.	3,50 €/ Stück
21960.....Stück	Kräutertopf Salbei regional eig. Anba	3,50 €/ Stück
21912.....Stück	Kräutertopf Thymian regional eig. Ar	3,50 €/ Stück
22190.....Stück	Mini Heuballen regional eig. Anbau - D	7,00 €/ Stück

Obst

1500.....kg	Äpfel 1, diverse Sorten Deutschlanc	5,30 €/ kg
1501.....kg	Äpfel 2, diverse Sorten Deutschlanc	5,30 €/ kg