

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 herausschneiden. 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 unterrühren, 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 Fusilli 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 trüpfeln. 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 Frühlingszwiebeln, 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 Frühlingszwiebeln 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 > Wocherezepte 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 01.08.2022

bis 07.08.2022

Kartoffel

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

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 - DE	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 €/ lBund
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 - DE	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	Deutschland	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	Deutschland	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+	De	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

Obst

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

1660 kg	Aprikosen, Kilo	Italien - ICEA	7,50 €/ kg
1911 kg	Bananen, Kilo	Dominikanische Republik	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/A	4,10 €/ Stück
1755 Stück	Melone, Galia	Spanien - I/A	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	Spanien - DN	4,50 €/ kg
1651 kg	Platt-Pfirsiche - Paraguayos	Spanien - DN	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	Frankreich	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** D 2,50 €/ Stück

Blumen und Pflanzen

21909 Stück	Kräutertopf - franz. Estragon	regional eig.	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	regional eig.	3,50 €/ Stück
21951 Stück	Kräutertopf Pimpinelle	regional eig.	3,50 €/ Stück
21960 Stück	Kräutertopf Salbei	regional eig. Anbau	3,50 €/ Stück
21912 Stück	Kräutertopf Thymian	regional eig. Anbau	3,50 €/ Stück
22190 Stück	Mini Heuballen	regional eig. Anbau - D	7,00 €/ Stück