



## Das Fenster zum Hof - KW 32/22

**Es gibt neue Äpfel vom Bioland Hof Knein aus Nideggen.** Er beginnt in der kommenden Woche mit der Sorte „Lena“, ein frischer, säurebetonter Augustapfel. Die frühen Äpfel sind etwas druckempfindlich, deshalb lieber knapp und dafür häufiger kaufen.

**Unsere Kartoffeln waren selten so gut,** wie in diesem Jahr. Sie sind vorwiegend festkochend und für jedes Gericht geeignet, der Geschmack ist großartig! Butter und Salz reicht eigentlich aus. Die Schale ist schon stabil, das macht die Kartoffeln haltbarer.

Seit Juli 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**.

Jetzt ist es immer noch **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.

**So ein Käse! (in der KW 33 vom 15.8.-21.8.) Ulmenhofer Bauern-gouda. Schnittkäse vom Ulmenhof in der Vulkaneifel. 50% Fett i. Tr., Rinde nicht verzehrbar. Zutaten: ROHMILCH, Salz, tier. Lab, Milchsäurekulturen 1 Stück ca. 220g, 22,90€/kg; Art.-Nr. 5188**

### Artischocken, einfach

4-5 Artischocken, Essig, Öl, Senf, Salz, Pfeffer  
Artischocken in Salzwasser ca. eine 1/2 Stunde kochen, bis sich die äußersten Blätter leicht abzupfen lassen. Herausnehmen, abtropfen lassen. Aus Essig, Öl, Senf, Salz u. Pfeffer eine Vinaigrette zu bereiten. Pro Person eine Artischocke auf einen großen Teller legen, dazu einen Klecks Vinaigrette. Jetzt zupft man die Blätter einzeln ab, tunkt sie jeweils in die Vinaigrette und zieht das kleine fleischige Ende mit den Zähnen ab. Die inneren Blütenblätter haben kaum noch „Fleisch“, sie werden entfernt, ebenso wie das „Heu“, bis nur noch der Boden übrig ist, der ebenfalls mit der Vinaigrette gegessen wird.

Der Boden ist das Beste!!

### Tomaten-Basilikum-Dip

1 Becher Crème fraîche, 100 g Joghurt, 3 EL Frischkäse, 2 Tomaten, 4-5 Zweige Basilikum, 2-3 Zweige Petersilie, glatt, Meersalz + Pfeffer

Crème fraîche, Joghurt und Frischkäse verrühren. Tomaten fein würfeln. Basilikum und Petersilie hacken und unterheben. Mit Salz und Pfeffer, am besten frisch gemahlen abschmecken.

Passt zu Raclette, Fondue oder einfach zum Dippen z.B. von rohem Gemüse - blitzschnell gemacht!

Dieses Rezept ist auch prima zur Resteverwertung. Je nachdem was übrig ist, können die Mengen an Joghurt, Crème fraîche & Co. variiert werden. Wer es nicht ganz so cremig mag, nimmt einfach Crème légère und fettarme Joghurt. Optional: Es können noch zusätzlich getrocknete Tomaten fein gewürfelt untergerührt werden. Oder wenn vorrätig, mit Basilikumsalz statt Meersalz gewürzt werden.

### Panzanella (Salat mit Brot und Tomaten)

½ Laib trockenes Weiß- Brot (oder Baguette), 3 gut reife Tomaten, Gurke, 1 rote Zwiebel ( oder weiß), Salz und frisch gem. Pfeffer, 2 Knoblauchzehen, 2 EL grob gehacktes Basilikum, 5 EL Olivenöl, 2 EL Rotweinessig

Brot in Scheiben geschnitten (oder gekrämmelt), mit ein paar Tropfen Wasser befeuchtet, nicht durchweichen!!! In eine große Schüssel geben.

Tomaten in Stücke schneiden und mit ihrem Saft über das Brot geben. Gurke in feine Scheiben schneiden, auf die Tomaten legen. Zwiebel in Ringe geschnitten, über die Gurken geben und mit Salz und frisch gem. Pfeffer kräftig würzen. Den fein gehackten Knoblauch, und das grob gehackte Basilikum darüberstreuen. Olivenöl und Rotweinessig darüber tröpfeln, vorsichtig durchrühren und etwa 15 Min. durchziehen lassen.

### Sommergemüse mit Kräuterdip

Je 1 Schlangengurke, Möhre, Kohlrabi, Fenchel, Paprika, 250 g Quark, 250 g Crème fraîche, 1 Teel. Zitronensaft, Salz, Gartenkräuter Gemüse gut waschen und in schöne, lange Stifte schneiden. und zu dem Dip servieren.

Quark mit Crème fraîche und Zitronensaft verrühren und mit Salz und Gartenkräuter abschmecken. Mit wenig Sahne und Curry abrunden.

### Marinierte Zucchini mit Tomaten

600g Zucchini, ½ Bd. Petersilie, 3 Knoblauchzehen, 4 El Olivenöl, Saft einer ½ Zitrone, Salz, Pfeffer, 1TL Oregano, 4 Tomaten

Zucchini waschen, schräg in ½ cm dicke Scheiben schneiden, auf einen Teller legen.

Petersilie waschen, trocknen und fein hacken, Knoblauchzehen hacken und beides mit Olivenöl und Zitronensaft mischen, mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken und über die Zucchini geben, 15 Min. durchziehen lassen und dabei einmal wenden.

Tomaten waschen, halbieren, von den Stielansätzen befreien. Die Schnittflächen mit Salz und Pfeffer würzen, mit Olivenöl beträufeln und mit den Zucchini auf einem Blech anordnen. Im Backofen oder auf dem Grill (dort müssten die Zucchini einmal gewendet werden) ca. 3-4 Min. bei starker Hitze leicht bräunen. Als Beilage zu Fleisch und Fisch oder als Vorspeise mit warmem Baguette.

### Sauer eingelegtes Gemüse

Je 1 Stück Paprika grün, gelb, rot, 1 Zucchini oder 1 Aubergine, 2 EL Zucker, 2 EL Honig, 15 Stk. Schalotten, 0,25 L Weißweinessig, 0,125 L Oliven- und Pflanzenöl, 3 Lorbeerblätter, Salz und Pfeffer

Gemüse waschen, Paprika halbieren, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zucchini halbieren und in ca. 5 mm. dicke Scheiben schneiden. Zucker mit etwas Wasser in einem tiefen Topf leicht karamellisieren, Honig + Schalotten zugeben und für 3 Min. dünsten lassen. Mit Weißweinessig ablöschen und mit Oliven- und Pflanzenöl aufgießen. Lorbeerblätter zutun und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Einmal aufkochen und erst jetzt die Zucchini zugeben. Noch heiß in Einmachgläser füllen. Bleiben verschlossen gut haltbar. Guten Appetit.

**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 08.08.2022 bis 14.08.2022

### Kartoffel

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

### Gemüse

1031 ..... kg	<b>Artischocken, Kilo</b>	regional eig. Anba	12,90 €/ kg
1110 ..... kg	<b>Auberginen</b>	Spanien - IA	5,80 €/ kg
1001 ..... kg	<b>Avocado Hass</b>	Peru - IA	9,20 €/ kg
170 ..... St.	<b>Blumenkohl, St weiß 900gr+</b>	Deuts	4,30 €/ St.
524 ..... Bund	<b>Bohnenkraut, Bund</b>	regional eig. Anb.	2,25 €/ Bund
100 ..... kg	<b>Brokkoli</b>	Deutschland - DB	7,80 €/ kg
445 ..... Bd.	<b>Bundzwiebeln</b>	regional eig. Anbau - DE	2,10 €/ Bd.
777 ..... Stück	<b>Cherrytomaten 250gr</b>	Spanien - IA	9,99 €/ kg
122 ..... St.	<b>Chinakohl, Stück</b>	Deutschland - DB	3,45 €/ St.
503 ..... Bund	<b>Estragon, Bund</b>	regional eig. Anbau - C	2,25 €/ Bund
1010 ..... kg	<b>Fenchel</b>	Deutschland - DB	6,30 €/ kg
588 ..... Bund	<b>Gemischter Kräuterbund</b>	regional e	2,20 €/ lBund
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>	Deutschland - DB	2,15 €/ 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
504 ..... Bund	<b>Majoran, Bund</b>	regional eig. Anbau - DF	2,25 €/ Bund
844 ..... kg	<b>Mangold, bunt</b>	regional eig. Anbau - DF	5,35 €/ kg
833 ..... kg	<b>Mangold, grün</b>	regional eig. Anbau - DI	5,35 €/ kg
300 ..... kg	<b>Möhren</b>	regional eig. Anbau - DB	3,60 €/ kg
301 ..... Bund	<b>Möhren Bund</b>	regional eig. Anbau - DB	3,20 €/ Bund
166 ..... St.	<b>Pak Choi, Stück 250gr+</b>	Niederlande	2,80 €/ St.
634 ..... kg	<b>Paprika bunt spitz, reg.</b>	regional eig	7,20 €/ kg
622 ..... kg	<b>Paprika gelb II Wahl</b>	Niederlande - IA	5,50 €/ kg
633 ..... kg	<b>Paprika grün</b>	Niederlande - IA	7,90 €/ kg
611 ..... kg	<b>Paprika rot II Wahl</b>	Niederlande - IA	5,40 €/ kg
612 ..... kg	<b>Paprika spitz, rot</b>	Spanien - CRAE	7,90 €/ 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>	Deutschland	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>	Deutschlar	12,50 €/ kg
440 ..... kg	<b>Porree, Kilo</b>	regional eig. Anbau - DB	5,50 €/ 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
341 ..... Bund	<b>Rote Bete, Bund</b>	regional eig. Anbau -	3,10 €/ Bund
340 ..... kg	<b>Rote Bete, Kilo</b>	regional eig. Anbau - DI	3,70 €/ kg
230 ..... Bund	<b>Rucola, Bund, ca. 100g</b>	Deutschland -	1,99 €/ Bund
201 ..... St.	<b>Salat 1</b>	regional eig. Anbau - DB	1,90 €/ St.
521 ..... Bund	<b>Salbei, Bund</b>	regional eig. Anbau - DB	2,25 €/ Bund
911 ..... St.	<b>Schlängengurken 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
188 ..... Stk	<b>Spitzkohl Stück700gr+</b>	Deutschland	3,75 €/ Stk
1322 ..... kg	<b>Stangenbohnen</b>	regional - DB	6,90 €/ kg
335 ..... St.	<b>Staudensellerie Stück 300gr+</b>	Deu	3,50 €/ St.
523 ..... Stück	<b>Thymian, Bund</b>	regional eig. Anbau - D	2,25 €/ Stück
711 ..... kg	<b>Tomaten</b>	regional - DB	4,95 €/ kg
133 ..... St.	<b>Weißkohl, St</b>	Deutschland - DB	2,60 €/ St.
572 ..... Bund	<b>Zitronenmelisse, Bund</b>	regional eig.	2,25 €/ ;Bund
1200 ..... kg	<b>Zucchini, Kilo</b>	regional eig. Anbau - DB	3,50 €/ kg

### Obst

400 ..... kg	<b>Zwiebeln</b>	Deutschland - DB	4,40 €/ kg
411 ..... kg	<b>Zwiebeln, rot</b>	Deutschland - DB	4,40 €/ kg
1500 ..... kg	<b>Äpfel 1, diverse Sorten</b>	Deutschland	4,30 €/ kg
1501 ..... kg	<b>Äpfel 2, diverse Sorten</b>	Deutschland	5,10 €/ kg
1660 ..... kg	<b>Aprikosen, Kilo</b>	Italien - ICEA	7,85 €/ kg
1911 ..... kg	<b>Bananen, Kilo</b>	Dominikanische Republik	3,30 €/ kg
1577 ..... kg	<b>Birnen</b>	Frankreich - IA	3,65 €/ kg
1980 ..... Stück	<b>Datteln, 250gr</b>	Tunesien - DD	3,75 €/ Stück
1977 ..... Stück	<b>Feigen, schwarz, Stück ca. 25g</b>	Sp	0,42 €/ Stück
1840 ..... Stück	<b>Heidelbeeren, Schale 250g</b>	Deutsch	4,60 €/ Stück
1922 ..... kg	<b>Kiwi, Kilo</b>	Italien - IA	5,90 €/ kg
1645 ..... kg	<b>Limetten</b>	Peru - IA	7,90 €/ kg
1790 ..... Stück	<b>Melone Canari ca 600gr</b>	Spanien - I/	4,10 €/ Stück
1750 ..... Stück	<b>Melone Wassermelone, Stück</b>	Sp	3,65 €/ Stück
1755 ..... Stück	<b>Melone, Galia Stück ca 1kg</b>	Spaniel	3,50 €/ Stück
1655 ..... kg	<b>Nektarinen</b>	Italien - IA	5,40 €/ kg
1600 ..... kg	<b>Orangen</b>	Spanien - IA	3,70 €/ kg
1650 ..... kg	<b>Pfirsiche, Kilo</b>	Italien - ICEA	5,40 €/ kg
1677 ..... kg	<b>Pflaumen rot oder gelb, Kilo</b>	Span	5,85 €/ kg
1651 ..... kg	<b>Platt-Pfirsiche - Paraguayos</b>	Spani	7,90 €/ kg
1711 ..... kg	<b>Trauben blau</b>	Italien - ICEA	5,60 €/ kg
1733 ..... kg	<b>Trauben KERNLOS</b>	Italien - IA	5,75 €/ kg
1722 ..... kg	<b>Trauben weiß</b>	Italien - ICEA	5,60 €/ kg
1866 ..... kg	<b>Walnüsse Franquette AOP</b>	Frankre	13,90 €/ kg
1644 ..... kg	<b>Zitronen</b>	Spanien - CRAE	5,90 €/ kg
1666 ..... kg	<b>Zwetschgen, Kilo</b>	Deutschland - DB	5,85 €/ kg

### Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

11850 ..... Stück	<b>Sauerkraut servierfertig 500gr</b>	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
21939 ..... Stück	<b>Kräutertopf Liebstöckel</b>	regional eig	3,50 €/ Stück
21951 ..... Stück	<b>Kräutertopf Pimpinelle</b>	regional eig.	3,50 €/ Stück
21960 ..... Stück	<b>Kräutertopf Salbei</b>	regional eig. Anbau	3,50 €/ Stück
21912 ..... Stück	<b>Kräutertopf Thymian</b>	regional eig. Ar	3,50 €/ Stück
22190 ..... Stück	<b>Mini Heuballen</b>	regional eig. Anbau - D	7,00 €/ Stück