

**So ein Käse! (in der KW 35 vom 29.8.-4.9.) Heggelbacher Tilsiter.** Schnittkäse, Demeter, 50% Fett i.Tr, Rinde verzehrbar, Zutaten: MILCH, Säuerungskultur, tierisches Lab, Salz.

**1 Stück ca. 200g, 27,90€/kg; Art.-Nr. 5221**

## Das Fenster zum Hof - KW 34/22

Es wird **Herbst**. Zwar ist der ersehnte Regen in der letzten Woche ausgeblieben, aber der Gemüse- und Obstkalender zeigt unbarmherzig an, dass wir bald im letzten Jahresdrittel angekommen sind? Düstere Aussichten? Mitnichten. Überall im Land hat die **Apfelernte** begonnen. Auch wir beziehen unsere Äpfel schon wieder von Aloisius und Thomas aus der Eifel. Für alle, die Bäume im Garten haben und nicht wissen wohin mit all der Pracht kommt das **Saftkollektiv Most&Trester** aus Bonn **am 3. September zu uns auf den Hof. Von 9.30-16.00 Uhr** können Sie Ihre Äpfel zu uns bringen. Gegen einen Obolus, abhängig von der Menge wird das Obst gepresst, gefiltert, pasteurisiert und anschließend in Bag-in-Box Container abgefüllt. Einzige Voraussetzung: Sie müssen sich mit Ihren Apfelmengen vorher bei Most&Trester angemeldet haben. Kontaktdaten zur Anmeldung finden Sie im Netz unter **mostundtrester.de**. Dort erfahren Sie auch alle weiteren Voraussetzungen, die erfüllt sein müssen, damit Ihre Äpfel hier gepresst werden können.

**Volker Gauchel** aus Aachen versorgt uns mit der ersten großen Partie leuchtend **orangefarbener Kürbisse** und aus Spanien kommend, finden süße **schwarzen Feigen** und die leckeren **Moscatteltrauben**, wie immer um die Jahreszeit, den Weg in Ihre Kisten. Sie werden unsere aktuelle Preisliste umfangreicher vorfinden, weil jetzt allerorten die ersten Herbstkulturen geerntet werden.

Was wir in diesem Jahr schmerzlich vermissen, sind die **Zuckermaiskolben**. Für die erste Saat war es einfach zu trocken und die zweite Saat wächst zwar, wird aber zu großen Teilen Opfer des **Maiszünzlers** und der **Waschbären**, die sich hier ausbreiten.

Die bunten **Cherrytomaten** stammen in dieser Woche ausschließlich aus dem **eigenen Anbau**. Wir hoffen, dass noch einiges hinterherkommt. Von solch leckeren Tomaten können wir gar nicht genug bekommen und freuen uns jedes Mal, wenn **Theo** mit grün gefärbten Haaren und Händen (vom duftenden Harz der Pflanzen) uns weitere Kisten der süßen saftigen Früchte bringt.

Im Büro gibt es ein **neues Gesicht** (und am Telefon eine neue Stimme). Seit Mitte August verstärkt **Lena Kasper** unser Team im Büro.

Die neuen **Öffnungszeiten** des Hofladens am Samstag (von 9.00-16.00 Uhr) kommen gut an und wir haben zunächst bis Ende September verlängert.

Zu guter Letzt möchten wir Ihnen weiter unsere **Kartoffeln** empfehlen. So gut und reichlich konnten wir schon lange nicht mehr ernten. Leckere Standardrezepte gibt es im Rezeptteil.

### Kartoffelgratin (einfach)

800gr Kartoffeln, Knoblauch, Butter für die Form, Muskat, Pfeffer, Salz, 250-300gr Sahne

Kartoffeln schälen und in 1mm Scheiben hobeln. In eine große Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Eine möglichst weite Form (weite Form = viel Kruste) mit einer halbierten Knoblauchzehe ausreiben und dann mit weicher Butter ausstreichen. Die gewürzten Kartoffelscheiben in die Form geben und gleichmäßig dick verteilen - etwas andrücken und die Sahne darüber gießen. Nach Belieben noch dünn mit geriebenem Hartkäse (z.B. Gruyere, Comte oder Parmesan) bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C (Umluft) für ca 15 Minuten anbacken und dann auf 140-150° zurückstellen. Insgesamt ca45-50 Minuten backen. Mit einem spitzen Messer kontrollieren, ob die Scheiben weich sind. Ergibt zusammen mit einem Salat eine vollständige Mahlzeit.

### Pasta mit Mangold, Kapern und Tomaten

500gr bunter Mangold, 1El Kapern, 1-2 Knoblauchzehen, gehackt, evtl. Chili nach Belieben, 400gr reife Tomaten, 1El Tomatenmark, 1/2Gl Weißwein, 500gr kurze Pasta (Penne, Tortiglioni, Fusili), Olivenöl, etwas Zitronensaft, Salz, Pfeffer

Mangold quer in Streifen schneiden (Stiele ca 1cm, Blätter 2cm). Tomaten grob würfeln. Mangold in einer Pfanne in Olivenöl zusammen mit Kapern und Knoblauch für 3-4 Minuten anbraten. Tomaten und -mark hinzugeben, salzen (evtl eine kleine Prise Zucker dazu), mit dem Weißwein ablöschen und dann dickflüssig einkochen lassen. In der Zwischzeit die Nudeln in reichlich Salzwasser "al dente" kochen - also ca zwei Minuten weniger als auf der Packung angegeben. Dann mit der Sauce in der Pfanne mischen und zusammen mit etwas Nudelkochwasser noch ca. eine Minute weiterkochen. Mit Pfeffer, etwas frischem Olivenöl und etwas Zitronen würzen.

### Wirsing mit Kürbis

Ein Wirsing, ein kleiner Hokkaidokürbis, Butter oder Öl zum Braten, Salz, Pfeffer, etwas gehackte Petersilie

Den Wirsing halbieren und den Strunk heraus schneiden - wer es zarter mag, trennt die Blätter und schneidet die Blattrippen heraus. Wirsing in ca 2cm Flecken schneiden. Kürbis halbieren und Kerne herauslöfeln. Zunächst in schmale Spalten schneiden und diese danach etwa dritteln. Den Kürbis in einer beschichteten Pfanne in etwas Butter oder Öl von allen Seiten zartbraun anbraten. Dann aus der Pfanne nehmen, etwas neues Fett hinzugeben und die Wirsingstücke. Leicht salzen und bei mittlerer Hitze unter Wenden anbraten. Den Kürbis wieder zufügen, die Hitze zurückschalten und bei geschlossenem Deckel 5-6 Minuten fertig

dämpfen. Mit Pfeffer würzen und die gehackte Petersilie unterziehen. Wer mag, kann mit 1-2El Creme Fraiche vollenden. Dazu passt unser:

### Sommerliches Kartoffelpüree mit Olivenöl

8-900gr Kartoffeln, Salz, Pfeffer, Muskat, ca 300gr heiße Milch oder Brühe (bitte nicht aus Pulver - dann lieber leicht gesalzenes Wasser nehmen), 1/4ltr Olivenöl (ein mildes fruchtiges wie von VitaVerde), ca 50gr Parmesan - frisch gerieben

Kartoffeln in der Schale weich kochen (ca 23 Minuten). Noch ganz heiß pellen (heißheißheiß!) und durch eine Kartoffelpresse drücken. Heiße Flüssigkeit angießen und mit einem stabilen Schneebesen gut durchschlagen. Dann das Olivenöl in dünnem Strahl angießen und weiter feste rühren. Zum Schluss kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und den geriebenen Käse einarbeiten.

### Extra lecker und einfach - Tomaten-Gurken-Salat

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.

### Gebratener Mangold mit Ziegenkäse u. Feigen

600gr bunter Mangold, 3-4 Feigen, 100-150gr weicher Ziegenfrischkäse, Olivenöl, Balsamico, Salz, Pfeffer

Mangold quer in Streifen schneiden (Stiele ca 1cm, Blätter 2cm). Mangold in einer Pfanne in Olivenöl 5-6 Minuten bei mittlerer Hitze von allen Seiten unter Wenden anbraten - dabei salzen. Auf einer Platte auskühlen lassen (bei Zimmertemperatur schmeckt das Gericht am Besten). Feigen vierteln und auf dem Mangold verteilen. Den Ziegenkäse glattrühren - wenn er zu fest ist evtl mit etwas Milch weicher rühren - und mit einem Teelöffel Nocken abstechen und ebenfalls auf den Mangold geben. Mit wenig Balsamico und viel Olivenöl beträufeln und mit reichlich Pfeffer aus der Mühle würzen. Schmeckt mit frischem Stangenbrot zum Tunken für die Sauce.

**Alle Rezeptblätter des kompletten vergangenen Jahres finden sich auf unserer Homepage unter: Infos > Wochenrezepte und Infos. Neu ist dort ein Schlagwortverzeichnis mit Direkt-Links zu Rezepten. Im Blog gibt es regelmäßige Bilder und Infos zu Hof und Gemüse**

**\*\* ABO Gemüse Salat Obst**

von 22.08.2022 bis 28.08.2022

**Kartoffel**

19.....Tüte **4kg = 2 Tüten !! Kartoffeln** regional 8,50 €/ Tüte  
12.....Tüte **Kartoffeln, festk., 2,0 kg** regional eig 4,99 €/Tüte

**Gemüse**

1110.....kg **Auberginen** Spanien - IA 5,90 €/ kg  
1001.....kg **Avocado Hass** Peru - IA 8,90 €/ kg  
386.....kg **Bataten** Spanien - IA 5,20 €/ kg  
172.....Stück **Blumenkohl, grün** Deutschland - DB 4,25 €/ Stück  
170.....St. **Blumenkohl, St weiß 900gr+** Deuts 4,30 €/ St.  
524.....Bund **Bohnenkraut, Bund** regional eig. Anb. 2,25 €/ Bund  
100.....kg **Brokkoli** Deutschland - DG 6,90 €/ kg  
445.....Bd. **Bundzwiebeln** regional eig. Anbau - Df 2,10 €/ Bd.  
777.....Stück **Cherrytomaten 250gr** regional eig. A 8,99 €/ kg  
255.....kg **Chicoree** Niederlande - IA 7,90 €/ kg  
501.....Bund **Dill, Bd** Deutschland - DD 2,20 €/ Bund  
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 14,90 €/ kg  
110.....St. **Kohlrabi Stück** regional eig. Anbau - DI 1,70 €/ St.  
540.....Stück **Kresse Schale** Deutschland - EG 1,00 €/ Stück  
1212.....Stück **Kürbis Hokkaido KLEIN 500g+** Deut 2,15 €/Stück  
591.....kg **Kurkuma frisch** Costa Rica - IA 12,90 €/ kg  
844.....kg **Mangold, bunt** regional eig. Anbau - Df 5,80 €/ kg  
833.....kg **Mangold, grün** regional eig. Anbau - DI 5,35 €/ kg  
300.....kg **Möhren** regional eig. Anbau - DB 3,30 €/ kg  
301.....Bund **Möhren Bund** regional eig. Anbau - DB 3,20 €/ Bund  
166.....St. **Pak Choi, Stück 250gr+** Niederlande 2,50 €/ St.  
634.....kg **Paprika bunt spitz, reg.** regional eig 7,20 €/kg  
622.....kg **Paprika gelb** Niederlande - IA 7,50 €/ kg  
633.....kg **Paprika grün** Niederlande - IA 7,90 €/ kg  
611.....kg **Paprika rot** Niederlande - IA 7,50 €/ kg  
612.....kg **Paprika spitz, rot** Spanien - IA 10,50 €/ 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 12,90 €/ kg  
440.....kg **Porree, Kilo** regional eig. Anbau - DB 5,50 €/ kg  
377.....Bd. **Radieschen** Deutschland - DB 2,40 €/ 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  
341.....Bund **Rote Bete, Bund** regional eig. Anbau - 2,90 €/ Bund  
340.....kg **Rote Bete, Kilo** regional eig. Anbau - DI 3,70 €/ kg  
201.....St. **Salat 1** regional eig. Anbau - DB 1,90 €/ St.  
211.....Stück **Salat Endivie** Deutschland - DB 3,30 €/ Stück  
521.....Bund **Salbei, Bund** regional eig. Anbau - DB 2,25 €/ Bund  
433.....kg **Schalotten** Deutschland - DB 5,50 €/ kg  
911.....St. **Schlangengurken ca. 280g+** region 1,90 €/St. (St.)B  
556.....Bund **Schnittknoblauch** regional eig. Anbau 2,10 €/ Bund  
332.....Stk **Sellerie mit Grün** regional eig. Anbau 3,20 €/ Stk  
1233.....Stück **Spaghettikürbis 500gr+** Niederlande 2,90 €/ Stück  
800.....kg **Spinat** Deutschland - DD 6,90 €/ kg  
188.....Stk **Spitzkohl Stück, 650gr+** Deutschlanc 3,40 €/ Stk  
335.....St. **Staudensellerie Stück 300gr+** Del 3,50 €/St.  
523.....Stück **Thymian, Bund** regional eig. Anbau - D 2,25 €/ Stück  
711.....kg **Tomaten** regional - DB 4,95 €/ kg

384.....kg **Topinambur** Niederlande - IA 5,90 €/ kg  
674.....kg **Türk. Gewürzpaprika - scharf-** ref 9,90 €/kg.u - DB  
133.....St. **Weißkohl, St** Deutschland - DB 2,40 €/ St.  
155.....St. **Wirsing, Stück** Deutschland - DB 3,10 €/ St.  
572.....Bund **Zitronenmelisse, Bund** regional eig. 2,25 €/Bund  
1200.....kg **Zucchini, Kilo** regional eig. Anbau - DB 3,50 €/ kg  
1050.....Stück **Zuckermais Stück** Deutschland - DB 2,55 €/ Stück  
400.....kg **Zwiebeln** Niederlande - IA 3,50 €/ kg  
411.....kg **Zwiebeln, rot** regional eig. Anbau - DB 3,90 €/ kg

**Obst**

1500.....kg **Äpfel 1, diverse Sorten** regional - DI 4,30 €/ kg  
1501.....kg **Äpfel 2, diverse Sorten** regional - DI 4,30 €/ kg  
1911.....kg **Bananen, Kilo** Dominikanische Republik 3,30 €/ kg  
1577.....kg **Birnen** Frankreich - IA 4,40 €/ kg  
1980.....Stück **Datteln, 250gr** Tunesien - DD 3,75 €/ Stück  
1978.....kg **Feigen, schwarz kg** Spanien - IA 14,50 €/ kg  
1840.....Stück **Heidelbeeren, Schale 250g** Deutsch 5,90 €/ Stück  
1810.....Schale **Johannisb.rot, ca.250g Schale** Det 4,20 €/Schale  
1645.....kg **Limetten** Brasilien - IA 7,90 €/ kg  
1944.....Stück **Mango, Stück** Spanien - CRAE 3,10 €/ Stück  
1755.....Stück **Melone, Galia Stück ca. 800g** Span 3,75 €/ Stück  
1655.....kg **Nektarinen** Italien - ICEA 5,50 €/ kg  
1600.....kg **Orangen** Spanien - IA 3,50 €/ kg  
1650.....kg **Pfirsiche, Kilo** Italien - ICEA 4,95 €/ kg  
1677.....kg **Pflaumen rot oder gelb, Kilo** Span 5,90 €/ kg  
1651.....kg **Platt-Pfirsiche - Paraguayos** Spani 8,90 €/ kg  
1711.....kg **Trauben blau** Deutschland - DB 6,90 €/ kg  
1733.....kg **Trauben KERNLOS** Italien - ICEA 5,90 €/ kg  
1722.....kg **Trauben weiß** Spanien - IA 4,95 €/ kg  
1866.....kg **Walnüsse Franquette AOP** Frankr 13,90 €/ kg  
1644.....kg **Zitronen** Spanien - DD 5,95 €/ kg  
1666.....kg **Zwetschgen, Kilo** Deutschland - DN 6,20 €/ 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  
21939.....Stück **Kräutertopf Liebstöckel** 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