

Das Fenster zum Hof - KW 35/22

Am 3. September kommt das **Saftkollektiv Most&Trester** aus Bonn **zu uns auf den Hof. Von 9.00-16.00 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. Dazu müssen Sie sich mit Ihren Apfelmengen vorher bei Most&Trester angemeldet haben. Kontaktdaten zur Anmeldung finden Sie im Netz unter mostundtrester.de.

Schon die zweite Woche gibt es spanische **Moscateil Trauben**. Diese Sorte erreicht ihren geschmacklichen Höhepunkt, wenn die Beeren **goldgelb** und fast bräunlich sind. Weil es aber immer viele Reklamationen gibt, da Kunden die Trauben für überreif und verdorben halten, erntet der Juan Morell die Früchte nun immer früher. Dann schmecken sie zwar nicht so gut, aber sein Absatz ist garantiert und er bekommt keinen Ärger. Sollten Sie in Ihrer Schale also braungoldene Weinbeeren finden, freuen Sie sich. Das sind die leckersten.

Ebenfalls aus Spanien kommt jetzt die **tolle Mango Osteen** in die Kisten. Die Früchte sind schlanker geformt als die Überseeware und sie reifen zuverlässig, goldgelb und **äußerst aromatisch** nach. Die Saison währt nur wenige Wochen und gehört für uns zu den Glanzlichtern des Obstkalenders.

Trauben oder Tomaten müssen wir in **Kunststoffschalen** verpacken um die Ware beim **Transport** zu **schützen**. Papp- oder Holzschalen dürfen wir aus hygienischen Gründen nicht wieder verwenden. Alle Plastikschalen, in denen wir Obst und empfindliches Gemüse in den Kisten verpacken, nehmen wir **gerne zurück!** Sie werden hier von einer Mitarbeiterin liebevoll **gereinigt** und dann wieder verwendet! Auch das **Papier** nehmen wir zurück. Sie können es aber auch sehr gerne behalten, für eigene Zwecke. Das Papier ist nicht chemisch ausgerüstet und lässt sich sogar kompostieren.

Unser **Sellerie** hat jetzt eine Knollengröße von gut 10cm erreicht. Das **Laub** ist noch **zart** und nicht so bitter-scharf. Deswegen kann es gut zum Würzen benutzt werden. Ein paar Blättchen peppen, fein gehackt, den Blattsalat auf. Bevor das Laub schlapp wird, können Sie es **einfrieren** und im Herbst Brühen damit würzen (einfach mitkochen).

Bei **Theo** sind jetzt sagenhaft aromatische **Paprika** reif geworden. Spitze, bunte sowie rote und gelbe Blockpaprika bekommen wir ab sofort von ihm. So duftend süße Paprika finden wir sonst nirgends.

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.

Sommerliche Gemüsesuppe (Minestrone)

1 Zwiebel, 3 Knoblauchzehen, 2-3 EL Öl, 1 Handvoll Bohnen, 2-3 Tomaten, 1 Sellerie mit Grün, 1-2 Möhren, 1 Zucchini, 1 l Gemüsebrühe, 100gr Spaghetti, Salz, Pfeffer, Kräutern, Parmesan, gehackte Petersilie (Minestrone ist eine bewährte Form der Resteverwertung, das Meiste, was im Gemüsefach noch essbar aussieht, lässt sich darin verarbeiten, auch schon etwas angewelktes Gemüse.)

Zwiebel würfeln und Knoblauch in Öl glasig braten. Gemüse putzen, klein schneiden oder würfeln, zartes Grün fein hacken. Das Gemüse zu den Zwiebeln geben ca. 5 Min. unter Wenden anbraten. Dann mit Brühe angießen, aufkochen, Hitze reduzieren und Suppe köcheln bis das Gemüse gar ist. In den letzten 8 Min. die Nudeln, klein gebrochen, dazugeben. Salz, Pfeffer, Kräutern (Basilikum, Kräuter d. Provence) abschmecken und mit Parmesan sowie Petersilie bestreut servieren. Wer mag, kann in der letzten Viertelstunde auch noch ein paar frische, grobe Bratwürste in der Brühe garziehen lassen

Zucchiniidip mit Walnüssen und Joghurt

4-500gr Zucchini, 80gr Walnüsse, 150gr griechischen oder türkischen Joghurt, 2 Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer, Olivenöl

Zucchini grob reiben, die Walnüsse grob hacken, ebenso den Knoblauch. Walnüsse in der Pfanne oder dem Ofen hellbraun anrösten. Zucchini und Knoblauch in Olivenöl unter häufigem Wenden in einer weiten Pfanne solange braten, bis die Masse stark zusammengefallen ist und anfängt ganz leicht Farbe zu nehmen. Dabei salzen. Ausgebreitet auf Zimmertemperatur abkühlen lassen, dann 2/3 der Nüsse untermischen und mit dem Joghurt verrühren. Mit Pfeffer und evtl. noch etwas Salz abschmecken. Auf einem tiefen Teller anrichten, mit wenig Öl beträufeln und die restlichen Nüsse darüberstreuen. Vielleicht noch mit frischer gehackter Minze verzieren. Schmeckt mit Baguette oder Reis

Paprikakuchen

500gr Paprika (rot und gelb gemischt), 1 große Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, evtl. 1 Chilischote, 20 schwarze Oliven, Salz, Pfeffer, Zucker, Thymian, 1/2El Tomatenmark, 1/2 Glas Weißwein, Olivenöl

Aus 300g Mehl, 125 Butter, 1/2TI Salz, 2-3 EL kaltem Wasser einen Mürbeteig herstellen und mindestens 30 Minuten kühl stellen. Paprika halbieren, die Kerne entfernen und in ca. 5mm Streifen schneiden (ebenso die Chili, wenn gewünscht), die Zwiebel halbieren und längs in Streifen schneiden. Knoblauch grob hacken. Alles zusammen in Olivenöl 5-6 Minuten bei mittlerer Hitze unter Wenden anbraten. Dabei mit Thymian, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Tomatenmark zufügen, untermischen, mit

dem Wein ablöschen und diesen Einkochen lassen, bis er komplett verdampft ist. Vom Herd nehmen und auf einem Blech ausgebreitet ein halbe Stunde auskühlen lassen. Teig ausrollen und eine Tarteform damit auslegen. Die Tarte gleichmäßig mit der Paprikamasse füllen, Oliven gleichmäßig verteilen und etwas eindrücken. Bei 170°C (Umluft) ca 40 Minuten backen.

Kohlrabilasagne mit Pilzen

2-3 Kohlrabi (geschält), 1-2 Paprika (am liebsten Theos Bunte), 150-200gr Pilze, eine Zwiebel, 250gr Sahne, Salz, Pfeffer, Thymian, zwei Stängel Selleriegrün mit Blättern, ein kleines Glas Weißwein, etwas Butter, geriebener Parmesan, Semmelbrösel (Paniermehl)

Pilze in Scheiben schneiden, dann klein hacken, Paprika und Zwiebeln sowie die Selleriestängel in kleine Würfel schneiden (ca. 5mm) und alles zusammen in Butter anbraten, bis die Pilze ein wenig Farbe nehmen. Dabei mit Salz, Pfeffer und etwas Thymian würzen. Mit dem Weißwein ablöschen und diesen fast ganz einkochen lassen. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen. Kohlrabi auf einem Gemüsehobel in möglichst dünne Scheiben schneiden (1-2mm). Eine Auflaufform buttern und Kohlrabi (leicht überlappen) und die gebratenen Gemüse hineinschichten. Jede Schicht Kohlrabi dünn salzen. Mit der Sahne angießen. Parmesan zu etwas gleichen Teilen mit den Semmelbröseln mischen und darüber streuen. Ca 40 Minuten bei 170°C (Umluft) backen, bis die Oberfläche schön braun und die Sahne eingekocht ist. Dazu Kartoffeln oder Reis.

Bratkartoffeln

Unsere frühen Kartoffeln haben inzwischen etwas an Stärke abgebaut und eignen sich hervorragend, für Bratkartoffeln. Es braucht: Kartoffeln, Butter, Öl, aromatische Kräuter wie Thymian oder Rosmarin, Salz und Zwiebeln, Knoblauch oder Speck

Kartoffeln waschen und mit der Schale kochen, bis ein kleiner Spieß leicht hineingleitet. Mindestens zwei Stunden abkühlen lassen und dann pellen (leichter geht's, wenn sie frisch aus dem Topf kommen - aber heißheißheiß!). In 1cm Würfel schneiden und in Butter-Öl Gemisch bei mittlerer Hitze braten. Dabei immer erst wenden, wenn die unterste Schicht etwas braun geworden ist. Lecker ist es, wenn Kräuterzweige mitgeröstet werden. Wichtig: die Pfanne nicht zu voll machen. Fünf Minuten vor Ende nach belieben noch Zwiebeln Knoblauch oder Speck zugeben und mitbraten.

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 29.08.2022 bis 04.09.2022

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.....Stück	Auberginen Spanien - IA	5,90 €/ kg
1001.....Stück	Avocado Hass Peru - IA	9,90 €/ kg
386.....Stück	Bataten Spanien - IA	5,20 €/ kg
170.....St.	Blumenkohl, St weiß 900gr+ Deuts	3,60 €/ St.
524.....Bund	Bohnenkraut, Bund regional eig. Anb.	2,25 €/ Bund
100.....kg	Brokkoli Deutschland - DB	6,75 €/ kg
445.....Bd.	Bundzwiebeln regional eig. Anbau - DE	2,10 €/ Bd.
777.....Stück	Cherrytomaten 250gr regional eig. A	8,99 €/ kg
255.....Stück	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.....Stück	Fenchel Deutschland - DB	6,30 €/ kg
359.....kg	Gelbe Rübchen Frankreich - IA	4,95 €/ kg
588.....Bund	Gemischter Kräuterbund regional e	2,20 €/ Bund
590.....Stück	Ingwer Peru - BCS	8,90 €/ kg
456.....Stück	Knoblauch-KNOLLE Deutschland - DB	16,90 €/ 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	1,99 €/Stück
591.....kg	Kurkuma frisch Costa Rica - IA	12,90 €/ kg
844.....kg	Mangold, bunt Deutschland - DD	5,85 €/ kg
833.....kg	Mangold, grün regional eig. Anbau - DI	5,35 €/ kg
300.....Stück	Möhren regional eig. Anbau - DB	3,50 €/ kg
166.....St.	Pak Choi, Stück 250gr+ Niederlande	2,50 €/ St.
634.....kg	Paprika bunt spitz, reg. regional - D	7,20 €/ kg
622.....Stück	Paprika gelb regional - DB	7,20 €/ kg
633.....Stück	Paprika grün Niederlande - IA	7,90 €/ kg
611.....Stück	Paprika rot regional - DB	7,20 €/ kg
380.....kg	Pastinaken Deutschland - DN	6,70 €/ kg
677.....Stück	Peperoni rot oder grün Kilo Spani	12,50 €/ kg
500.....Bund	Petersilie, Bund regional eig. Anbau -	1,90 €/ Bund
382.....Stück	Petersilienwurzel, kg Deutschland -	9,90 €/ kg
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.....Stück	Porree, Kilo regional eig. Anbau - DB	5,50 €/ kg
377.....Bd.	Radieschen Deutschland - DB	2,59 €/ 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.....Stück	Rote Bete, Kilo regional eig. Anbau - DI	3,70 €/ kg
201.....St.	Salat 1 regional eig. Anbau - DB	1,95 €/ 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	4,50 €/ kg
911.....St.	Schlangengurken ca. 280g+ region	1,90 €/St.)B
556.....Bund	Schnittknoblauch regional eig. Anbau	2,00 €/ Bund
332.....Stk	Sellerie mit Grün regional eig. Anbau	2,95 €/ Stk
1233.....Stück	Spaghettikürbis 500gr+ Niederlande	2,90 €/ Stück
800.....kg	Spinat Deutschland - DD	6,90 €/ kg
188.....Stk	Spitzkohl Stück, 650gr+ regional eig	3,10 €/Stk
335.....St.	Staudensellerie Stück 300gr+ Del	3,50 €/St.
523.....Stück	Thymian, Bund regional eig. Anbau - D	2,25 €/ Stück
711.....Stück	Tomaten regional - DB	4,95 €/ kg

384.....kg	Topinambur Niederlande - IA	5,90 €/ kg
133.....St.	Weißkohl, St Deutschland - DB	2,40 €/ St.
155.....St.	Wirsing, Stück Deutschland - DB	3,80 €/ St.
572.....Bund	Zitronenmelisse, Bund regional eig.	2,25 €/Bund
1200.....Stück	Zucchini, Kilo regional eig. Anbau - DB	3,50 €/ kg
1050.....Stück	Zuckermais Stück Deutschland - DG	2,45 €/ Stück
400.....Stück	Zwiebeln Niederlande - IA	3,50 €/ kg
411.....Stück	Zwiebeln, rot regional eig. Anbau - DB	3,90 €/ kg

Obst

1500.....Stück	Äpfel 1, diverse Sorten regional - DI	4,30 €/ kg
1501.....Stück	Äpfel 2, diverse Sorten regional - DI	4,30 €/ kg
1911.....Stück	Bananen, Kilo Dominikanische Republik	3,30 €/ kg
1577.....Stück	Birnen Frankreich - IA	5,15 €/ kg
1980.....Stück	Datteln, 250gr Tunesien - DD	3,75 €/ Stück
1978.....Stück	Feigen, schwarz kg Spanien - IA	16,50 €/ kg
1840.....Stück	Heidelbeeren, Schale 250g Deutsch	6,50 €/ Stück
1810.....Schale	Johannisb.rot, ca.250g Schale Det	4,95 €/Schale
1645.....Stück	Limetten Marokko - IA	8,50 €/ kg
1944.....Stück	Mango, Stück Spanien - CRAE	2,95 €/ Stück
1790.....Stück	Melone Canari Spanien - IA	4,30 €/ Stück
1755.....Stück	Melone, Galia Stück ca.5-700g Spa	2,90 €/ Stück
1655.....Stück	Nektarinen Italien - ICEA	5,50 €/ kg
1600.....Stück	Orangen Spanien - IA	3,60 €/ kg
1650.....Stück	Pfirsiche, Kilo Italien - ICEA	4,95 €/ kg
1677.....Stück	Pflaumen rot oder gelb, Kilo Span	4,75 €/ kg
1711.....kg	Trauben blau Deutschland - DB	6,90 €/ kg
1744.....kg	Trauben Blaue Muscat Frankreich - I	9,90 €/ kg
1733.....kg	Trauben KERNLOS Italien - ICEA	5,90 €/ kg
1722.....kg	Trauben weiß Spanien - IA	4,95 €/ kg
1866.....kg	Walnüsse Franquette AOP Frankre	13,90 €/ kg
1644.....Stück	Zitronen Spanien - DD	6,50 €/ kg
1666.....kg	Zwetschgen, Kilo Deutschland - DN	6,20 €/ kg

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

11852.....Stück	Apfel-Rotkohl servierfertig Deutsc	2,59 €/ Stück
11850.....Stück	Sauerkraut servierfertig 500gr Dr	2,50 €/ Stück

Blumen und Pflanzen

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