

Das Fenster zum Hof - KW 36/22

Die **Hitze** hat einigen Pflanzen schwer zu schaffen gemacht. Einem unserer Kollegen hier im Ort wurden etliche seiner Hokkaido-Kürbisse regelrecht auf dem **Acker gekocht**. Wenn sie nicht schon vorher **Sonnenbrand** bekommen haben. Wir haben dieses Jahr zwischen die Kürbisse **Gründüngung** gesät. Dadurch wurden unsere Kürbisse unter dem grünen Dach ausreichend gekühlt und gegen die Sonne geschützt.

Unsere **ausdauernde Staudenkräuter** brauchten dringend einen so genannten Pflegeschnitt, damit sie im nächsten Jahr wieder ordentlich austreiben. Das ist jede Menge Biomasse, die sonst auf dem Kompost landen würde. Einer unserer Gärtner hat vorgerechnet, wie schnell er in der Masse bündeln kann (sehr schnell!) und so gibt es sauleckere **Sommerkräuter** zum **Sonderpreis** von 80 Cent in etlichen Lieferungen. Wer Thymian oder Salbei nicht frisch verwenden möchte, kann die Bündel, an einem Faden kopfüber aufgehängt, **trocknen** und später verbrauchen. Salbei und Thymian gemischt geben sogar einen guten Erkältungstee ab.

Einige unserer Kisten enthalten **Romanesco**. Der Vorläufer des Blumenkohls stammt aus Italien und wird dort schon lange kultiviert. Neben seinen aromatischen hat die Blüte des Romanesco auch noch **mathematische Qualitäten** und es lohnt sich, den Kopf eingehend zu studieren. Die einzelnen Blüten sind in einer **Fibonacci-Folge** angeordnet. Durch eine Genbesonderheit der Züchtung bilden die Blütenvorläufer jeweils einen kleinen Stängel, der wiederum einen neuen Blütenvorläufer bildet. Auf diese Weise kommt es zu einer **fraktalen Struktur**, bei der jedes neue, kleine Türmchen die gesamte Kohlblüte abbildet. Romanesco ist nicht nur mouthsondern auch mindblowing. Noch eine Bitte: Kosten Sie auch die **Hüllblätter**. Die sind viel zu schade für den Kompost und schmecken gebraten sogar **besser** als die Blüte selbst (siehe Rezeptteil).

Voraussichtlich zum letzten Mal gibt es spanische **Moscatell Trauben**. Diese Sorte erreicht ihren geschmacklichen Höhepunkt, wenn die Beeren **goldgelb** und fast bräunlich sind. Sollten Sie in Ihrer Schale also braungoldene Weinbeeren finden, freuen Sie sich. Das sind die leckersten.

Bei **Theo** sind 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.

Kartoffelgnocchi

1kg Kartoffeln, 300gr Mehl (gerne auch Hartweizenmehl - das macht die Gnocchi noch gelber), 2 kleine Eier (ca 80gr), geriebener Parmesan nach Geschmack, Salz, Pfeffer, Muskat

Kartoffeln waschen und in der Schale kochen. Noch heiß pellen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Auf einer Arbeitsfläche ausbreiten, kurz auskühlen lassen und mit Mehl, 10gr Salz, Muskat und dem Ei vermengen, bis die Masse gerade eben homogen vermischt ist. Nicht lange kneten (dadurch bindet das Gluten aus dem Mehl und die Gnocchi werden zäher als nötig). Portionsweise auf einer bemehlten Fläche zu Rollen formen und quer mit einer Teigkarte Klößchen abstechen. Einen großen Topf mit Salzwasser aufsetzen und die Gnocchi darin leise simmernd garen. Nach fünf Minuten sind sie fertig. Damit der Topf nicht zu voll wird, kann man sie im Ofen bei ca 70°C warm halten. Zum Servieren in einer Sauce nach Wahl übergießen und mit Parmesan bestreuen. Wir empfehlen Salbeibutter.

Überzählige Gnocchi lassen sich hervorragend in einem Beutel einfrieren (vorher dünn einölen). Dann einfach bei Bedarf aufgetaut in einer Pfanne mit Butter und ein paar Zwiebelchen kurz aufbraten.

Salbeibutter

1Bd Salbei, 100gr Butter

Butter in einer Pfanne aufschäumen und Salbeiblätter darin unter wenden braten, bis der Salbei knusprig wird. Passt zu Gnocchi aber auch zu anderen Pastagerichten mit z.B. Champignon- Tomatensauce. Einfach die Buttermischung über das fertige Gericht verteilen und evtl. ganz vorsichtig unterheben. Die Sauce lässt sich abwandeln indem man Knoblauch (in 1-2mm Scheiben) oder grob gehackte Walnüsse mitröstet.

Fenchel-Ofengemüse mit Paprika und Zitronen

2-3 Fenchelknollen mit Grün, 3 rote Paprika, 1,5 Zitronen, Salz, Pfeffer, 80ml Olivenöl

Fenchelgrün von den Stängeln zupfen und an Seite legen. Fenchelknollen grob würfeln, Stängel in ca. 5mm Scheiben schneiden. Paprika halbieren, entkernen und ebenfalls in grobe Stücke schneiden. Eine Zitrone vierteln und quer in 5mm Scheiben schneiden. Das Fenchelgrün fein hacken. Die eine Hälfte zum Gemüse geben, die andere Hälfte aufheben. Das Gemüse mit der Hälfte des Olivenöls übergießen und mischen. Vorsichtig salzen und auf einem Blech oder einer großen Auflaufform ausbreiten. Bei 180°C Umluft im Ofen backen, bis die Spitzen braun werden. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Mit dem Rest frischem Fenchelgrün bestreuen und das restliche Olivenöl, sowie dem Saft der übrigen halben Zitrone begießen. Schmeckt mit Couscous oder Baguette.

Pasta al la Norma (mit gebratenen Auberginen)

500g Aubergine, 500g Nudeln, Olivenöl, Knoblauch, 4-500gr Tomaten, Basilikum, Pfeffer, Kapern, eine kleine handvoll schwarze Oliven, Pecorino

Aubergine waschen und in Fritten schneiden. Mit Salz bestreut ca. 1 Std. ziehen lassen, dann gut in einem Geschirrtuch ausdrücken. Olivenöl erhitzen und Auberginenfritten darin anbräunen. Knoblauch und Oliven kurz mitrösten dann geachtelte Tomaten und Kapern dazugeben. Bei milder Hitze ca eine halbe Stunde einkochen. Mit Basilikum, Pfeffer sowie Salz abschmecken, die gekochten Nudeln dazugeben unterheben und mit Käse bestreut servieren.

Paprikarahmsauce mit gebratenen Kohlrabischeiben

2-3 Kohlrabi, 3-400gr Paprika (rot, gelbe: egal nur keine grünen), 1 große Zwiebel (ca. 200gr), 2 Knoblauchzehen, Butter oder Öl zum Braten, 300gr Sahne, 1TI Paprikapulver edelsüß, Salz, Pfeffer, etwas Thymian, Mehl, etwas Zitrone

Paprika halbieren, entkernen und in 5mm Streifen schneiden. Zwiebeln ebenfalls in Streifen schneiden und den Knoblauch grob hacken. In einer Pfanne alles zusammen bei mittlerer Hitze in Butter oder Öl unter Wenden braten, bis alles weich ist und ganz leicht Farbe genommen hat. Dabei salzen. Dann mit der Sahne auffüllen, das Paprikapulver hinzufügen und zwei Minuten durchkochen. Danach in einem Mixer oder mit dem Pürierstab ganz fein pürieren, in die Pfanne zurückgeben mit ein paar frischen Thymianblättchen würzen und auf ganz kleiner Hitze zum Warmhalten stehen lassen. Die Kohlrabi schälen, halbieren und in knapp 1cm Scheiben schneiden. Salzen, in Mehl wenden und in Butter oder Öl bei ganz kleiner Hitze (so, dass es eben brät) auf beiden Seiten hellbraun braten, bis der Kohlrabi weich wird. Die fertigen Kohlrabistücke in der Sauce schwenken, mit Pfeffer und etwas Zitrone würzen und mit Reis oder Kartoffeln servieren.

Romanesco mit Olivenöl und Salz

Romanesco, Olivenöl und Salz

Ganz einfaches Rezept und doch der Knaller. Die Kohlblüte in knapp walnussgroße Stücke brechen. Die Blätter ebenfalls klein reißen oder -brechen. Alles zusammen mit reichlich Olivenöl vermischen, bis die Röschen gleichmäßig benetzt sind. Salzen, nochmals vermischen und auf einer ofenfesten Platte ausgebreitet bei 200°C für ca. 30 Minuten backen. Einmal wenden. Wenn der Kohl deutlich braune Spitzen bekommt, ist er fertig. Als Vorspeise oder Snack heiß, warm oder kalt.

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 [regelmäßig Bilder und Infos zu Hof und Gemüse](#)

** ABO Gemüse Salat Obst

von 05.09.2022 bis 11.09.2022

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 Niederlande - IA	6,30 €/ 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	3,99 €/ 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 - Df	2,10 €/ Bd.
777.....Stück	Cherrytomaten 250gr regional eig. A	8,99 €/ kg
255.....Stück	Chicoree Niederlande - IA	7,90 €/ kg
503.....Bund	Estragon, Bund regional eig. Anbau - C	2,25 €/ Bund
1010.....Stück	Fenchel Deutschland - DB	6,30 €/ kg
1011.....Stück	Fenchel Stück mit Grün regional eig	1,65 €/Stück
359.....kg	Gelbe Rübchen Frankreich - IA	4,95 €/ kg
588.....Bund	Gemischter Kräuterbund regional e	2,20 €/ Bund
422.....Stück	Gemüsezwiebeln kg Spanien - IA	3,30 €/ kg
590.....Stück	Ingwer Peru - BCS	8,90 €/ kg
456.....Stück	Knoblauch-KNOLLE Spanien - IA	12,90 €/ kg
110.....St.	Kohlrabi Stück Deutschland - DB	1,90 €/ St.
540.....Stück	Kresse Schale Deutschland - EG	1,00 €/ Stück
1225.....Stück	Kürbis Butternut, kg Niederlande - IA	3,50 €/ kg
1212.....Stück	Kürbis Hokkaido KLEIN 500g+ regic	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 Niederlande - IA	8,50 €/ kg
380.....kg	Pastinaken, kg Deutschland - DD	5,50 €/ 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 regional eig. Anbau - DB	1,99 €/ Bd.
541.....Stück	Rettichkresse, rot Deutschland - EG	1,40 €/ Stück
177.....Stück	Romanesco ca 600gr+ Deutschland -	3,95 €/ Stück
533.....Bund	Rosmarin, Bund regional eig. Anbau -	2,25 €/ Bund
344.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr Spanien -	2,90 €/ Stück
340.....Stück	Rote Bete, Kilo regional eig. Anbau - DI	3,70 €/ kg
230.....Bund	Rucola, Bund, ca. 100g Deutschland -	1,55 €/ Bund
201.....St.	Salat 1 regional eig. Anbau - DB	2,00 €/ St.
211.....Stück	Salat Endivie Deutschland - DB	3,30 €/ Stück
521.....Bund	Salbei, Bund regional eig. Anbau - DB	0,80 €/ Bund
433.....kg	Schalotten Deutschland - DB	4,50 €/ kg
911.....St.	Schlangengurken ca. 280g+ Nieder	2,40 €/ St.
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 - DB	7,90 €/ kg
189.....Stück	Spitzkohl klein regional eig. Anbau - D	2,25 €/ Stück

1322.....kg	Stangenbohnen Deutschland - EG	8,50 €/ kg
335.....St.	Staudensellerie Stück 300gr+ Det	3,50 €/St.
523.....Stück	Thymian, Bund regional eig. Anbau - D	0,80 €/ Stück
711.....Stück	Tomaten regional - DB	4,95 €/ kg
384.....kg	Topinambur Niederlande - IA	5,90 €/ kg
674.....kg	Türk. Gewürzpaprika regional eig. A	9,90 €/ kg
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
400.....Stück	Zwiebeln Deutschland - DN	3,30 €/ kg
411.....Stück	Zwiebeln, rot Deutschland - DB	3,95 €/ 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 Deutschland - DD	5,40 €/ kg
1980.....Stück	Datteln, 250gr Tunesien - DD	3,75 €/ Stück
1978.....Stück	Feigen, schwarz kg Spanien - IA	12,90 €/ kg
1955.....Stück	Granatapfel, St Spanien - IA	2,05 €/ Stück
1810.....Schale	Johannisb.rot, ca.250g Schale Det	4,95 €/Schale
1645.....Stück	Limetten Brasilien - IA	8,50 €/ kg
1944.....Stück	Mango, Stück Spanien - CRAE	2,70 €/ Stück
1790.....Stück	Melone Canari Spanien - IA	4,30 €/ Stück
1755.....Stück	Melone, Galia Stück ca.500g Spani	3,10 €/ Stück
1655.....Stück	Nektarinen Italien - ICEA	5,50 €/ kg
1600.....Stück	Orangen Spanien - IA	3,90 €/ kg
1650.....Stück	Pfirsiche, Kilo Italien - ICEA	4,95 €/ kg
1677.....Stück	Pflaumen rot oder gelb, Kilo Span	5,40 €/ kg
1711.....kg	Trauben blau Italien - IA	5,15 €/ kg
1744.....kg	Trauben Blaue Muscat Frankreich - I	8,50 €/ kg
1733.....kg	Trauben KERNLOS Italien - IA	5,30 €/ kg
1722.....kg	Trauben weiß Spanien - IA	4,95 €/ kg
1866.....kg	Walnüsse Franquette AOP Frankre	13,90 €/ kg
1644.....Stück	Zitronen Spanien - CRAE	6,30 €/ kg
1666.....kg	Zwetschgen, Kilo Deutschland - DD	6,30 €/ kg

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

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

Blumen und Pflanzen

21915.....Stück	Kräutertopf Basilikum Deutschland -	3,50 €/ Stück
21939.....Stück	Kräutertopf Liebstöckel regional eig	3,50 €/Stück
21960.....Stück	Kräutertopf Salbei regional eig. Anbau	3,50 €/ Stück
21912.....Stück	Kräutertopf Thymian regional eig. Ar	3,50 €/ Stück
22190.....Stück	Mini Heuballen regional eig. Anbau - D	7,00 €/ Stück