

**So ein Käse! (in der KW 38 vom 19.9.-25.9.) Allgäuer Heumilchkäse mit Hagebutte.** Schnittkäse, Deutschland (Allgäu), 50 % Fett i.Tr., Rinde verzehrbar. Zutaten: MILCH, Salz, Hagebutten, tier. Lab, Kulturen  
**1 Stück ca. 200g, 22,90€/kg; Art.-Nr. 5247**

## Das Fenster zum Hof - KW 37/22

Unsere **Kürbisse** haben die Hitze der letzten Wochen gut überstanden. Nicht zuletzt wegen der Gründüngung, die wir zwischen die Kürbispflanzen gesät und die unsere Hokkaidos vor **Sonnerbrand** geschützt haben. Die ersten Exemplare finden Sie ab sofort in den Kisten und in unserem Angebot.

Sonnenbrand ist auch bei Theos **Paprika** ein Thema. Ein Folienhaus bietet **Wärme** liebenden Pflanzen auch schon bei niedrigeren Außentemperaturen wohlige Wachstumsbedingungen. Sobald die Sonne im Hochsommer zu **intensiv** strahlt wird es im Innern rasch gefährlich. Schon ab einer Temperatur von 40°C erleiden die Pflanzen Hitzeschäden und können absterben. Stetige Kontrolle und manuelles **Lüften** sind nötig. Wenn es zu warm wird, muss das Folienhaus von außen mit Wasser gekühlt werden. Bei zu starker Sonnenstrahlung verbrennen Teile der Paprika. Das Fruchtfleisch stirbt an der betroffenen Stelle ab und **vernarbt**. Übrig bleibt eine meistens hellbraune, sehr dünne Membran. Weil die vernarbt Stellen **unbedenklich** sind und sich leicht entfernen lassen, haben wir Theo gebeten, auch diese Früchte zu ernten. Zu **schade** zum **Wegwerfen** finden wir.

Unsere **Möhren** werden **bunt**. Mit den gewohnt orangefarbenen Wurzeln, werden in dieser Woche auch **gelbe** Exemplare gemischt. In den nächsten Wochen taucht dann auch noch ein Satz roter Möhren auf.

Weil uns immer mal Fragen nach den Sortennamen unserer **Äpfel** erreichen, haben wir Aloisius gebeten aufzuschreiben, was er liefert. Diese Info gibt es jetzt immer bei den Artikel-details im Shop zu lesen. Wir finden ja, die Namen sind egal, solange die Äpfel nur **schmecken**. Bei Aloisius' Äpfeln ist das in der Regel zwischen Mitte August und Mai **garantiert**. Spätestens Ende Oktober, wenn es die ersten **Topaz** gibt.

Die Kollegin Elke Schneider, selber "alte" Kundin mit dreistelliger Kundennummer hat uns, als Winzerstochter, vor ein paar Jahren **Weinbergpfirsichsetzlinge** mit in unseren Garten gebracht. In diesem Jahr tragen die Bäumchen reich. Die herben Früchte lassen sich "einfach so" genießen. Ganz groß sind sie aber als **Konfitüre** oder als **Kuchenbelag**. Nur sollten sie vorher kurz mit kochendem Wasser gebrüht und gepellt werden, weil die Schale doch sehr **pelzig** ist. Die Mühe lohnt auf jeden Fall.

Der ergiebige Regen der letzten Tage hat die **Kartoffelernte**, die eigentlich gerade geplant war, vereitelt. Der Boden sollte feucht, aber nicht **matschig** sein. Wir haben noch **genug** frühe Kartoffeln. Die Ernte war so gut, dass sie wohl noch für 5-6 Wochen reichen. **Lecker** sind sie allemal. Kartoffelrezepte finden Sie hier regelmäßig.

### Lauchkartoffeln

800gr Kartoffeln, 400gr Lauch, ca. 350-400ml Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Muskat, Butter

Kartoffeln schälen und in 3mm Scheiben hobeln, Lauch halbieren und gut waschen. Ebenfalls in 3mm Streifen schneiden. In einer Schüssel den Lauch mit etwas Salz vermischen. Eine Auflaufform buttern und den Lauch darin verteilen. Die Kartoffeln ebenfalls in einer Schüssel mit Salz, Muskat und Pfeffer mischen und auf dem Lauch verteilen. Mit der Gemüsebrühe angießen, so dass die Oberfläche gerade erreicht ist. Mit Butterflöckchen besetzen und bei 200°C (Umluft) in den Ofen schieben. Nach 10 Minuten die Hitze auf 140°C reduzieren. Insgesamt ca. 60 Minuten garen (bis ein spitzes Messer leicht in die Kartoffelscheiben gleitet). Als Hauptgericht für 2-3 Personen. Mit Salat zusammen auch für mehr.

### Shepherds Pie (gut zur Restverwertung)

1 Stange Porree, 300gr Mangold, 300gr Paprika, 1St Fenchel, 1St Zucchini, 2 Knoblauchzehen, 400gr Tomaten, 1El Tomatenmark, 700gr Kartoffeln, 300ml Milch, 50gr Butter, 2 Eier, 80gr Reibekäse, 2El Paniermehl, Salz, Pfeffer, Majoran, Thymian, 1 Lorbeerblatt, Öl zum Braten

Die geschälten Kartoffeln kochen und daraus zusammen mit der Milch und der Butter ein Kartoffelpüree herstellen. Etwas abkühlen lassen. In der Zwischenzeit das Gemüse inkl. der Mangoldstiele in 3-5mm Würfel schneiden. Mangoldblätter grob hacken. Alles zusammen in einer Pfanne in etwas Öl anbraten, bis es Farbe nimmt. Dabei salzen und mit den Kräutern und dem Lorbeerblatt würzen. Die gewürfelten Tomaten zusammen mit dem Tomatenmark und ca. 150ml Wasser zugeben, alles gut vermischen und bei mittlerer Hitze offen schmoren, bis die Sauce cremig einkocht. Dann in eine gebutterte Auflaufform geben. Die beiden Eier verschlagen und unter das abgekühlte Kartoffelpüree rühren. Die Kartoffelmasse löffelweise auf der Gemüsesauce verteilen, glatt streichen und dann mit Reibekäse und Paniermehl bestreuen. Bei 180°C (Umluft) etwa 30 Minuten goldbraun backen

### Chinakohl "Hack" Pfanne , ohne Hack!

2 Möhren, 2 Zwiebeln, 2 Stangen Staudensellerie, Olivenöl, Knoblauch, 100g Linsen, 1kl Dose Tomaten (oder 500gr frische), Salz und Pfeffer, Thymian, 2 -3 EL Öl, 1 Kopf Chinakohl

Möhren, Zwiebeln und Staudensellerie sehr fein würfeln. Zwiebeln und Knoblauch in Olivenöl glasig dünsten, Möhren und Sellerie dazugeben, 10 Min. unter wenden anbraten und dann auf kleiner Flamme, ca. 20 Minuten unter häufi-

gem Wenden schmoren, bis das Gemüse deutlich reduziert ist. In der Zwischenzeit Linsen mit 200ml Wasser aufkochen, Hitze reduzieren und Linsen mit Deckel ca. 30 Minuten gar ziehen lassen, dann erst salzen. Die fertig gegarten Linsen mit dem Gemüse mischen, Tomaten grob hacken dazugeben, würzen mit Thymian, etwas salzen und 20 Minuten offen köcheln lassen. Chinakohl, in Streifen geschnitten zugeben, nochmals salzen, Deckel auf die Pfanne und noch 5 Minuten bei mittlerer Hitze schmoren. Zum Schluss mit viel Pfeffer aus der Mühle würzen und evtl. mit gehackter Petersilie bestreuen.

### Kartoffel-Möhren-Kohlrabigemüse

2 Kohlrabi, 350gr Kartoffeln (geschält), 350gr Möhren (geschält), ein handvoll Fenchelgrün, 2El Butter oder 3El Olivenöl, Salz, Pfeffer

Kohlrabi, Kartoffeln und Möhren alle in ca 1cm dicke Pommes oder in möglichst gleichmäßige 1,5cm Würfel schneiden. Alles zusammen in einen Topf geben, salzen und mischen. Olivenöl oder Butter dazu und Deckel drauf. Kurz heiß ankochen und dann die Hitze soweit herunterschalten, dass es nur noch leise im Topf köchelt. Gemüse und Kartoffeln garen im eigenen Dampf. Eventuell einmal vorsichtig umrühren. Nach ungefähr 15 Minuten ist das Gemüse fertig. Mit Pfeffer würzen, Fenchelgrün fein hacken unterheben. Wer den ätherischen Fenchelgeschmack schätzt, kann noch einen TL Fenchelkörner zu Beginn mit in den Topf geben.

### Endivien mit gebackenen Hokkaidospalten

1 Endiviensalat, ein kl. Hokkaidokürbis, 1 Apfel, 2El Essig, 3El Öl, Senf, 1El Ahornsirup (oder Honig) und 1 El Öl für den Kürbis, Salz, Pfeffer, Sesamsaat

Den Kürbis halbieren und entkernen. Danach in ca 1cm Spalten schneiden. Je 1El Sirup mit Öl vermischen, dann die Kürbisspalten darin wenden. Auf einem Backblech (mit Backpapier) ausbreiten und mit Sesam bestreuen. Bei 180°C (Umluft) im vorgeheizten Ofen ca. 10-15 Minuten goldbraun backen. Die Endivie in Streifen schneiden, den Apfel in feine Stifte und beides mischen. Mit einer Vinaigrette aus dem restlichen Essig, Öl und Senf anmachen. Salzen und pfeffern nicht vergessen. Den Salat auf einer großen Platte anrichten und die Kürbisspalten darum drapieren. Mit ein paar Pellkartoffeln genießen

**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 12.09.2022 bis 18.09.2022

### Kartoffel

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

### Gemüse

1110.....Stück	<b>Auberginen</b> Niederlande - IA	<b>7,20 €/ kg</b>
1001.....Stück	<b>Avocado Hass</b> Peru - IA	<b>9,90 €/ kg</b>
386.....Stück	<b>Bataten</b> Spanien - IA	<b>5,20 €/ kg</b>
170.....St.	<b>Blumenkohl, St weiß 750gr+</b> Deuts	<b>4,50 €/ St.</b>
524.....Bund	<b>Bohnenkraut, Bund</b> regional eig. Anb.	<b>2,25 €/ Bund</b>
100.....kg	<b>Brokkoli</b> Deutschland - DB	<b>6,75 €/ kg</b>
445.....Bd.	<b>Bundzwiebeln</b> regional eig. Anbau - Df	<b>2,10 €/ Bd.</b>
777.....Stück	<b>Cherrytomaten 250gr</b> regional eig. A	<b>8,99 €/ kg</b>
255.....Stück	<b>Chicoree</b> Niederlande - IA	<b>7,90 €/ kg</b>
122.....St.	<b>Chinakohl, Stück</b> regional eig. Anbau	<b>2,99 €/ St.</b>
503.....Bund	<b>Estragon, Bund</b> regional eig. Anbau - C	<b>2,25 €/ Bund</b>
1010.....Stück	<b>Fenchel</b> Deutschland - DB	<b>6,30 €/ kg</b>
1011.....Stück	<b>Fenchel Stück mit Grün</b> regional eig	<b>1,65 €/Stück</b>
588.....Bund	<b>Gemischter Kräuterbund</b> regional e	<b>2,20 €/Bund</b>
422.....Stück	<b>Gemüsezwiebeln kg</b> Spanien - IA	<b>3,30 €/ kg</b>
590.....Stück	<b>Ingwer</b> Peru - BCS	<b>8,90 €/ kg</b>
456.....Stück	<b>Knoblauch-KNOLLE</b> Spanien - IA	<b>10,90 €/ kg</b>
110.....St.	<b>Kohlrabi Stück</b> regional eig. Anbau - DI	<b>1,80 €/ St.</b>
540.....Stück	<b>Kresse Schale</b> Deutschland - EG	<b>1,00 €/ Stück</b>
1225.....Stück	<b>Kürbis Butternut, kg</b> Niederlande - IA	<b>3,50 €/ kg</b>
1212.....Stück	<b>Kürbis Hokkaido KLEIN 500g+</b> regic	<b>1,99 €/Stück</b>
591.....kg	<b>Kurkuma frisch</b> Costa Rica - IA	<b>12,90 €/ kg</b>
844.....kg	<b>Mangold, bunt</b> Deutschland - DD	<b>6,20 €/ kg</b>
833.....kg	<b>Mangold, grün</b> regional eig. Anbau - DI	<b>5,50 €/ kg</b>
300.....Stück	<b>Möhren</b> regional eig. Anbau - DB	<b>3,50 €/ kg</b>
301.....Bund	<b>Möhren Bund</b> regional eig. Anbau - DB	<b>3,20 €/ Bund</b>
166.....St.	<b>Pak Choi, Stück 250gr+</b> Niederlande	<b>2,50 €/ St.</b>
634.....kg	<b>Paprika bunt spitz, reg.</b> regional - D	<b>7,20 €/ kg</b>
622.....Stück	<b>Paprika gelb</b> regional - DB	<b>7,20 €/ kg</b>
633.....Stück	<b>Paprika grün</b> Niederlande - IA	<b>7,90 €/ kg</b>
611.....Stück	<b>Paprika rot</b> regional - DB	<b>7,20 €/ kg</b>
380.....kg	<b>Pastinaken, kg</b> Deutschland - DD	<b>5,50 €/ kg</b>
677.....Stück	<b>Peperoni rot oder grün Kilo</b> Spani	<b>12,50 €/ kg</b>
500.....Bund	<b>Petersilie, Bund</b> regional eig. Anbau -	<b>1,90 €/ Bund</b>
382.....Stück	<b>Petersilienwurzel, kg</b> Deutschland -	<b>9,90 €/ kg</b>
966.....kg	<b>Pilze Austernpilze, Kilo</b> Deutschlanc	<b>18,90 €/ kg</b>
988.....kg	<b>Pilze Kräuterseitling</b> Deutschland - C	<b>26,50 €/ kg</b>
977.....kg	<b>Pilze Shiitake</b> Deutschland - DB	<b>26,50 €/ kg</b>
955.....kg	<b>Pilze Steinchampignons</b> Deutschlar	<b>12,90 €/ kg</b>
440.....Stück	<b>Porree, Kilo</b> regional eig. Anbau - DB	<b>5,50 €/ kg</b>
377.....Bd.	<b>Radieschen</b> regional eig. Anbau - DB	<b>1,99 €/ Bd.</b>
541.....Stück	<b>Rettichkresse, rot</b> Deutschland - EG	<b>1,40 €/ Stück</b>
177.....Stück	<b>Romanesco ca 600gr+</b> Deutschland -	<b>4,20 €/ Stück</b>
533.....Bund	<b>Rosmarin, Bund</b> regional eig. Anbau -	<b>2,25 €/ Bund</b>
344.....Stück	<b>Rote Bete Vakuum 500gr</b> Spanien -	<b>2,90 €/ Stück</b>
340.....Stück	<b>Rote Bete, Kilo</b> regional eig. Anbau - DI	<b>3,50 €/ kg</b>
201.....St.	<b>Salat 1</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,10 €/ St.</b>
211.....Stück	<b>Salat Endivie</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,75 €/ Stück</b>
521.....Bund	<b>Salbei, Bund</b> regional eig. Anbau - DB	<b>0,80 €/ Bund</b>
433.....kg	<b>Schalotten</b> Deutschland - DB	<b>4,50 €/ kg</b>
911.....St.	<b>Schlangengurken ca. 250g+</b> Nieder	<b>2,00 €/ St.</b>
556.....Bund	<b>Schnittknoblauch</b> regional eig. Anbau	<b>2,00 €/ Bund</b>
332.....Stk	<b>Sellerie mit Grün</b> regional eig. Anbau	<b>2,95 €/ Stk</b>
1233.....Stück	<b>Spaghettikürbis 500gr+</b> Niederlande	<b>2,90 €/ Stück</b>
800.....kg	<b>Spinat</b> Deutschland - DB	<b>7,90 €/ kg</b>
188.....Stk	<b>Spitzkohl Stück, 600gr+</b> Deutschlanc	<b>3,40 €/ Stk</b>

335.....St.	<b>Staudensellerie Stück 300gr+</b> Det	<b>3,50 €/St.</b>
523.....Stück	<b>Thymian, Bund</b> regional eig. Anbau - D	<b>0,80 €/ Stück</b>
711.....Stück	<b>Tomaten</b> regional - DB	<b>4,95 €/ kg</b>
674.....kg	<b>Türk. Gewürzpaprika</b> regional eig. A	<b>9,90 €/ kg</b>
155.....St.	<b>Wirsing, Stück</b> Deutschland - DB	<b>3,50 €/ St.</b>
572.....Bund	<b>Zitronenmelisse, Bund</b> regional eig.	<b>2,25 €/Bund</b>
1200.....Stück	<b>Zucchini, Kilo</b> regional eig. Anbau - DB	<b>3,50 €/ kg</b>
400.....Stück	<b>Zwiebeln</b> Deutschland - DN	<b>3,30 €/ kg</b>
411.....Stück	<b>Zwiebeln, rot</b> Deutschland - DB	<b>3,95 €/ kg</b>

### Obst

1500.....Stück	<b>Äpfel 1, diverse Sorten</b> regional - DI	<b>4,30 €/ kg</b>
1501.....Stück	<b>Äpfel 2, diverse Sorten</b> regional - DI	<b>4,30 €/ kg</b>
1911.....Stück	<b>Bananen, Kilo</b> Dominikanische Republik	<b>3,30 €/ kg</b>
1577.....Stück	<b>Birnen</b> Deutschland - DD	<b>5,40 €/ kg</b>
1980.....Stück	<b>Datteln, 250gr</b> Tunesien - DD	<b>3,75 €/ Stück</b>
1978.....Stück	<b>Feigen, schwarz kg</b> Frankreich - IA	<b>16,90 €/ kg</b>
1955.....Stück	<b>Granatapfel, St</b> Spanien - IA	<b>2,40 €/ Stück</b>
1810.....Schale	<b>Johannisb.rot, ca.250g Schale</b> Det	<b>4,95 €/Schale</b>
1645.....Stück	<b>Limetten</b> Brasilien - IA	<b>8,50 €/ kg</b>
1944.....Stück	<b>Mango, Stück</b> Spanien - CRAE	<b>2,60 €/ Stück</b>
1600.....Stück	<b>Orangen</b> Spanien - IA	<b>3,90 €/ kg</b>
1677.....Stück	<b>Pflaumen rot oder gelb, Kilo</b> Span	<b>4,90 €/ kg</b>
1711.....kg	<b>Trauben blau</b> Deutschland - DN	<b>6,70 €/ kg</b>
1733.....kg	<b>Trauben KERNLOS</b> Italien - ICEA	<b>5,90 €/ kg</b>
1722.....kg	<b>Trauben weiß</b> Italien - ICEA	<b>4,40 €/ kg</b>
1866.....kg	<b>Walnüsse Franquette AOP</b> Frankre	<b>13,90 €/ kg</b>
1652.....kg	<b>Weinbergpfirsiche</b> regional eig. Anba	<b>7,50 €/ kg</b>
1644.....Stück	<b>Zitronen</b> Spanien - CRAE	<b>5,90 €/ kg</b>
1666.....kg	<b>Zwetschgen, Kilo</b> Deutschland - DD	<b>6,60 €/ kg</b>

### Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

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

### Blumen und Pflanzen

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