



## Das Fenster zum Hof - KW 39/22

Theos Tomaten und Paprika haben in der letzten Woche einen gehörigen **Dämpfer** bekommen. Mit deutlichen **Temperatursturz**, ging ein ebenso deutlich verlangsamtes Reifen einher. In dieser Woche mussten wir **Tomaten** zukaufen (aus dem Süden der Republik) und die beliebten **Spitzpaprika** zunächst aus dem Angebot zu nehmen. Damit haben sie Zeit, wieder **Geschmack** und Farbe zu entwickeln. Wir hoffen, dass wir in der nächsten Woche wieder mehr anbieten können.

Noch sind unsere Sellerieköpfe nicht besonders groß. Ein paar konnten wir bisher in besserer Größe (ca. 1 Pfund) vom Acker holen. Dafür ist das Laub noch sehr schön und wir können nochmal **Sellerie mit Grün** anbieten. Die sind wie ein kulinarischer **Dipol**, mit einer **herben** (Blattwerk) und einer **süßen** (Knolle) Seite. Beides hat einen Platz in der Küche. Das Laub sollte man nicht wegwerfen. Es ist herbwürzig und gibt ordentlich **Schmackes** an Suppen und Saucen. Das kann genutzt werden und mit einem selbst hergestellt **Soffritto** (siehe rechts) ist immer ein Vorrat an selbst herstellter Suppenwürze zur Hand, die vielen Saucen und Suppen den letzten Kick verleiht. Viel besser als hefebasierte Fertigprodukte.

Die ersten **Bataten** aus Spanien sind in größerer Menge (und endlich etwas günstiger) für die Sortimentskisten zu bekommen. Zwar haben wir in einem Versuch eigene Bataten im **Folienhaus** angebaut, aber die lassen noch auf sich warten. Wenn wir Pech haben, sind **Feldmäuse** (die sind jetzt sehr zahlreich) schneller als wir. Zudem müssen Bataten nach der Ernte noch recht aufwendig **getrocknet** werden, damit die Schale **stabil** wird und sie lagerfähig werden. Nicht leicht, bei einsetzender Herbstkühle.

In Italien haben wir die ersten **Satsumas** gefunden. Jetzt sind sie noch etwas **herb** und säurebetont (auch das hat seine Liebhaber). Aber wir freuen uns über Abwechslung im Obstangebot. Vor allem, da in diesem Jahr die Melonenernte so schwach ausgefallen ist. Letztes Jahr gab es um die Zeit noch Wassermelonen. Auffällig ist die **grüne Farbe** der Früchte. Solange die Temperaturen in Italien noch relativ hoch sind, weicht das Grün noch nicht dem gewohnten **Winter-Orange** der Zitrusfrüchte. Einwandfrei **reif** sind sie allemal.

Unsere **Möhren** sind **bunt**. Mit den gewohnt orangefarbenen Wurzeln, werden immer noch **gelbe** Exemplare und gelegentlich **rote** gemischt.

**Und nicht vergessen:**  
**In KW40, nach dem Feiertag am 3. Oktober, verschieben sich alle Lieferungen jeweils um einen Tag.**



**So ein Käse! (in der KW 40 vom 4.10.-9.10.) Bollheimer Bergkäse.** Demeter vom Haus Bollheim bei Zülpich, Rohmilch-Schnittkäse. 45% Fett i. Tr., Rinde verzehrbar. Zutaten: ROHMILCH, Milchsäurebakterien, Kälberlab, Steinsalz  
**1 Stück ca. 200g, 30,90€/kg; Art.-Nr. 5033**

### Reispfanne mit Kürbis und Mangold

3-400gr Mangold, 500gr Kürbisfleisch, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 350gr Reis, 600ml Brühe, 2El Tomatenmark, 1Tl Paprikapulver, Olivenöl, Salz und Pfeffer

Zwiebeln würfeln, Knoblauch fein hacken und den Kürbis in ca. 1cm Würfel schneiden. Alles zusammen in einer weiten Pfanne in Öl bei mittlerer Hitze anbraten. Den Reis hinzufügen und mit der Brühe angießen. Tomatenmark und Paprikapulver unterrühren und dann salzen. Ca 10-15 Minuten zugedeckt bei leiser Hitze garen, bis alle Flüssigkeit aufgesaugt ist. Den Mangold grob hacken, untermengen und noch etwa 5 Minuten weitergaren. Zum Schluss mit Pfeffer würzen und obenauf noch einmal dünn etwas Olivenöl zugeben.

### Eintopf (Resteverwertung)

1St. Porree, 1/2 Sellerie mit Grün, 2 Möhren, 2-300gr Mangold, 5 Tomaten, 2 Kartoffeln, 2 Knoblauchzehen, Olivenöl, Wasser, Salz, Pfeffer, 1/2Bd gemischte Kräuter, ein Lorbeerblatt, etwas Parmesan

Gemüse putzen, waschen und nach Bedarf schälen. Dann alles in mundgerechte Stücke schneiden. Selleriegrün beiseite legen, Knoblauch grob hacken und in Öl kurz anbraten. Dann das Gemüse bis auf die Tomaten hinzugeben und unter Wenden von allen Seiten anbraten. Mit Wasser (oder Brühe, wer hat) auffüllen, bis alles ca. 1-2cm hoch bedeckt ist. Falls vorhanden noch 1-2El Soffritto (s.u.) zugeben. Die gewürfelten Tomaten, Lorbeerblatt und das Kräuterbündel hinzufügen, salzen, zum Kochen bringen und dann ca. 20 Minuten offen sieden lassen. Mit Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken und auf dem Teller mit einem dünnen Strahl Olivenöl und etwas geriebenem Parmesan würzen.

### Bataten-Thymian-Pfanne

60g mageren, geräucherten Speck, 0,5 kg Bataten, 1-2 Zwiebeln, 20g Butterschmalz, 1/8 l trockener Weißwein, Salz, Pfeffer, 1 TL Thymian

Speck würfeln. Bataten und Zwiebeln schälen und würfeln. Fett erhitzen, Speck darin anbraten, Bataten und Zwiebeln hinzufügen und goldbraun anbraten. Mit Wein ablöschen und mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen.

### Mangold-Polenta "Pizza"

1 L Wasser, 2 TL Salz, 150 g Maisgrüeß, 100 g Reibekäse, 1St Butter, 0,6 kg Mangold, 1Ds Tomaten oder 1Gl Passata, 1 Zwiebel, 1-2 Knoblauchzehen, Öl, Salz, Pfeffer, Oregano und geriebenem Käse

Wasser mit Salz aufkochen. Unter ständigem Rühren nach und nach Maisgrüeß zugeben. Den Deckel auf den Topf legen auf ganz kleiner Flamme 30 Min. unter häufigem Rühren köcheln lassen. Herd ausschalten, den Käse, frisch gerieben und ein gutes Stück Butter einrühren. Auf ein gut geölt

Backblech streichen, fest werden lassen. Mangold klein schneiden und 1-2 Min. blanchieren. Gut abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauchzehen würfeln und in Öl in einer Pfanne glasig dünsten, Tomaten dazugeben. 20 Min. auf kleiner Flamme ohne Deckel köcheln lassen. Die Sauce auf der Polenta verstreichen, dann mit Oregano und geriebenem Käse bestreuen. Obenauf den Mangold verteilen. und 15-20 Min bei 200°C backen. Der Mangold darf braune Spitzen bekommen.

### Soffritto – italienische Gemüsewürze

2 Möhren, 2 Zwiebeln und 2 Stangen Staudensellerie/od. 1 Knollensellerie mit Grün, Olivenöl, Knoblauch, Salz

Alles sehr fein würfeln. Zwiebeln und Knoblauch in Olivenöl glasig dünsten, Möhren und Sellerie (auch das Grün) dazugeben, kräftig salzen und 10 Min. unter wenden anbraten und dann auf kleiner Flamme, ca. 1/2Std unter häufigem Wenden schmoren, bis das Gemüse deutlich reduziert ist. Im Küchenschrank aufbewahrt hält sich das Soffritto einige Tage und dient als Basis von Saucen und Suppen und als Brotbelag!

Tipp: Je nach Geschmack und Jahreszeit können noch weitere Zutaten verwendet werden: Kräuter wie glatte Petersilie, Rosmarin, Salbei, Chili, schwarzer Pfeffer, Knollensellerie, Petersilienwurzel und/oder Pastinaken, Lauch, Schalotten, Paprika und Tomaten

### Ofenbataten

0,5 kg Bataten, Olivenöl

Bataten waschen und mit Öl einreiben. Im Ofen bei 200°C ca 40 Minuten (je nach Größe) backen. Sie sind fertig, wenn sie weich und cremig sind. Mit einem dünnen Spieß kann man den Garzustand prüfen. Schälen und genießen.

### Scharfe Rote Bete-Suppe

400g Rote Bete, 2 Möhren, 2-3 Kartoffeln, 2 Knoblauchzehen, 1 kleine Zwiebel, 2 EL Öl, 1,5Ltr Gemüsebrühe, Sahne, 1Tl Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer

Bete, Kartoffeln und Sellerie in kleine Würfel schneiden, Porree in Ringe. Knoblauch und Zwiebel fein würfeln und in Öl anbraten. Übriges Gemüse dazugeben und 5 Min. weiter braten. Mit Brühe ablöschen, salzen und 20 Min. auf kleiner Flamme gar kochen. Chili dazugeben und mit dem Pürierstab fein mixen. Sahne nach Geschmack und den fein geschnittenen Porree hinzufügen, noch mal 2 Min. mitkochen. Dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**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

26.09.2022

bis

02.10.2022

**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>	Spanien - IA	<b>7,90 €/ kg</b>
1001	.....Stück	<b>Avocado Hass</b>	Peru - IA	<b>9,90 €/ kg</b>
386	.....Stück	<b>Bataten</b>	Spanien - IA	<b>4,50 €/ kg</b>
170	.....St.	<b>Blumenkohl, St weiß 750gr+</b>	Deutschland	<b>4,90 €/ St.</b>
524	.....Bund	<b>Bohnenkraut, Bund</b>	regional eig. Anbau	<b>2,25 €/ Bund</b>
688	.....kg	<b>Bratpaprika</b>	Spanien - IA	<b>12,95 €/ kg</b>
100	.....kg	<b>Brokkoli</b>	Deutschland - DB	<b>6,90 €/ kg</b>
445	.....Bd.	<b>Bundzwiebeln</b>	regional eig. Anbau - DE	<b>2,10 €/ Bd.</b>
777	.....Stück	<b>Cherrytomaten 250gr</b>	Spanien - IA	<b>7,99 €/ 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>
1010	.....Stück	<b>Fenchel</b>	Deutschland - DD	<b>5,90 €/ kg</b>
588	.....Bund	<b>Gemischter Kräuterbund</b>	regional eig.	<b>2,00 €/ Bund</b>
422	.....Stück	<b>Gemüsezwiebeln kg</b>	Spanien - IA	<b>3,30 €/ kg</b>
160	.....kg	<b>Grünkohl</b>	regional eig. Anbau - DB	<b>5,50 €/ 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</b>	Stück regional eig. Anbau - DI	<b>1,90 €/ St.</b>
540	.....Stück	<b>Kresse Schale</b>	Deutschland - EG	<b>1,00 €/ Stück</b>
1223	.....Stück	<b>Kürbis Butternut 800gr+</b>	regional eig.	<b>3,65 €/ Stück</b>
1211	.....St.	<b>Kürbis HOKKAIDO ca. 0,9 -1,3kg</b>	regional eig.	<b>2,99 €/ St. u - DI</b>
591	.....kg	<b>Kurkuma frisch</b>	Costa Rica - IA	<b>12,90 €/ kg</b>
844	.....kg	<b>Mangold, bunt</b>	Deutschland - DD	<b>6,50 €/ kg</b>
833	.....kg	<b>Mangold, grün</b>	regional eig. Anbau - DI	<b>5,60 €/ 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>
161	.....kg	<b>Palmkohl</b>	regional eig. Anbau - DB	<b>6,50 €/ 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>	regional eig. Anbau - D	<b>4,90 €/ kg</b>
677	.....Stück	<b>Peperoni rot oder grün Kilo</b>	Spanien	<b>12,50 €/ kg</b>
500	.....Bund	<b>Petersilie, Bund</b>	regional eig. Anbau - D	<b>1,90 €/ Bund</b>
382	.....Stück	<b>Petersilienwurzel, kg</b>	Deutschland - D	<b>9,90 €/ kg</b>
966	.....kg	<b>Pilze Austernpilze, Kilo</b>	Deutschland	<b>18,90 €/ kg</b>
988	.....kg	<b>Pilze Kräuterseitling</b>	Deutschland - D	<b>26,50 €/ kg</b>
977	.....kg	<b>Pilze Shiitake</b>	Deutschland - DB	<b>26,50 €/ kg</b>
955	.....kg	<b>Pilze Steinchampignons</b>	Deutschland	<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>
533	.....Bund	<b>Rosmarin, Bund</b>	regional eig. Anbau - D	<b>2,25 €/ Bund</b>
344	.....Stück	<b>Rote Bete Vakuum 500gr</b>	Spanien - D	<b>2,90 €/ Stück</b>
341	.....Bund	<b>Rote Bete, Bund</b>	regional eig. Anbau - D	<b>2,90 €/ Bund</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. 280g+</b>	Niederlande	<b>2,70 €/ 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>
330	.....Stück	<b>Sellerie, kg</b>	regional eig. Anbau - DB	<b>4,50 €/ kg</b>
188	.....Stk	<b>Spitzkohl Stück, 600gr+</b>	Deutschland	<b>3,40 €/ Stk</b>
335	.....St.	<b>Staudensellerie Stück 300gr+</b>	regional eig.	<b>3,50 €/ St.</b>
523	.....Stück	<b>Thymian, Bund</b>	regional eig. Anbau - D	<b>0,80 €/ Stück</b>

**Obst**

711	.....Stück	<b>Tomaten</b>	Deutschland - DN	<b>6,40 €/ kg</b>
674	.....kg	<b>Türk. Gewürzpaprika</b>	regional eig. A	<b>9,90 €/ kg</b>
133	.....St.	<b>Weißkohl, St.</b>	Deutschland - DB	<b>2,95 €/ St.</b>
155	.....St.	<b>Wirsing, Stück</b>	Deutschland - DB	<b>3,60 €/ St.</b>
1200	.....Stück	<b>Zucchini, Kilo</b>	regional eig. Anbau - DB	<b>3,50 €/ kg</b>
400	.....Stück	<b>Zwiebeln</b>	Deutschland - DN	<b>2,95 €/ kg</b>
411	.....Stück	<b>Zwiebeln, rot</b>	Deutschland - DN	<b>3,50 €/ kg</b>
1966	.....Stück	<b>Ananas, Stück</b>	Elfenbeinküste - IA	<b>2,95 €/ Stück</b>
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>
1955	.....Stück	<b>Granatapfel, St</b>	Italien - ICEA	<b>2,50 €/ Stück</b>
1855	.....kg	<b>Haselnüsse</b>	Frankreich - IA	<b>17,90 €/ kg</b>
1645	.....Stück	<b>Limetten</b>	Marokko - IA	<b>8,50 €/ kg</b>
1944	.....Stück	<b>Mango, Stück</b>	Spanien - CRAE	<b>2,10 €/ Stück</b>
1600	.....Stück	<b>Orangen</b>	Südafrika - IA	<b>6,50 €/ kg</b>
1677	.....Stück	<b>Pflaumen rot oder gelb, Kilo</b>	Spanien	<b>5,40 €/ kg</b>
1635	.....Stück	<b>Satsumas</b>	Italien - ICEA	<b>4,95 €/ kg</b>
1711	.....kg	<b>Trauben blau</b>	Italien - IA	<b>4,95 €/ kg</b>
1733	.....kg	<b>Trauben KERNLOS</b>	Italien - ICEA	<b>6,50 €/ kg</b>
1722	.....kg	<b>Trauben weiß</b>	Italien - ICEA	<b>4,40 €/ kg</b>
1866	.....kg	<b>Walnüsse Franquette AOP</b>	Frankreich	<b>13,90 €/ kg</b>
1644	.....Stück	<b>Zitronen</b>	Spanien - CRAE	<b>6,50 €/ kg</b>
1666	.....kg	<b>Zwetschgen, Kilo</b>	Deutschland - DD	<b>6,30 €/ kg</b>

**Würzmittel, Öle & Fertiggerichte**

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

**Blumen und Pflanzen**

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>