

### Das Fenster zum Hof - KW 40/22

Unsere leckeren **Gurken** haben fertig. Letzte Woche wurde das Gewächshaus "ausgeräumt" um Platz für Herbst- und Winterkulturen zu machen. Zuletzt hingen ohnehin nur noch wenige, **mickrige** Exemplare an den Pflanzen. An der Stelle findet sich nun der erste **Feldsalat**. Mit unserer antiken, elektrischen, Pöttche'maschin' haben die Gärtner 10.000 Erdwürfel geformt und mit Samen versehen. Wenige Wochen noch und die Würfel mit den gekeimten **Babypflanzen** können ins frisch gemachte Beet.

Theos **Tomaten** haben die Zwangspause von einer Woche gut genutzt. Etliche sind nachgreift, so dass wieder **genug** für alle Kunden da ist. **Paprika** hingegeben, gibt es kaum noch aus der Region. Die benötigen ordentlich höhere Temperaturen - zur Nacht und bei Tag. Deswegen kommen Paprika jetzt wieder vorwiegend aus **Spanien**. Wer Glück hat, findet in seiner Kiste noch ein paar Hiesige dazwischen.

Die letzte Woche war für unsere Landwirte hauptsächlich von der **Kartoffelernte** geprägt. Viele Großkistenstapel voller Knollen haben das Treten und die Orientierung auf dem Hof schwer gemacht. Jede der Kisten mit je 350-500kg Inhalt muss einmal komplett **händisch durchsortiert** werden, bevor sie den Weg in's Kühllager antritt. Unerlässlich, damit kein **faules Exemplar** die ganze Kiste verdirbt. Bei der Ernte zwingt der früh einsetzende **kühle Herbst** mit vielen **Regenschauern** die Landwirte schon jetzt in schweres, nasses **Gummizeug**. Wahrlich kein Vergnügen.

Zu den vielen Kartoffeln kommt noch eine nicht minder erfolgreiche **Kürbisernte**. Auch mit **Hokkaido** und **Butternut** sind wir heuer reichlich gesegnet.

Während wir unseren **grünen Mangold** in relativ kleinen, kompakten Stauden ziehen und verkaufen, ernten wir vom **bunten Mangold** lediglich die Blätter. Das gibt den Pflanzen die Chance, noch einmal kräftig auszutreiben und uns eine **zusätzliche Ernte**.

Kaum ist der Sommer rum, stehen uns schon wieder **Herbstferien** ins Haus. Inzwischen fahren wir alle **Kisten** ohne externe Dienstleister selber aus (ausgenommen unsere Radtouren). Das bedeutet bei sinkenden Kundenzahlen, dass Touren **zusammgelegt** werden und sich gewohnte Lieferzeiten verschieben. Bitte geben Sie den Kollegen etwas Zeit. Wenn Ihre Kiste ausgeliefert wurde, erhalten Sie wie gewohnt eine Mail von uns.

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

### Kürbis-Kokossuppe mit Chili

Ca 700gr geputztes Kürbisfleisch (Butternut oder Hokkaido), 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, ein Stk Ingwer, 2-3 Chilis, 1 TL Öl, 1 El Currypulver, 500ml Hühner- oder Gemüsebrühe, 1/4Ltr Apfelsaft, 1/4 Ltr Wasser, 1 Pack Kokosmilch

Kürbis waschen, entkernen, mit Schale würfeln. Zwiebel würfeln und zusammen mit gehacktem Knoblauch Ingwer und Chili in Öl glasig braten. Mit Curry bestäuben, Kürbiswürfel dazugeben und mit Brühe aufgießen. Apfelsaft + Kokosmilch zugeben, salzen, weich kochen, dann pürieren.

**Tipp:** wer's gehaltvoller mag, kann Reis dazu servieren oder gekochtes und gewürfeltes Hühnerfleisch hinein geben. Auch gebratene Ananaswürfel schmecken gut darin.

### Kürbis Kartoffel Gratin

300g Kartoffeln, 400g Hokkaido Kürbis, Knoblauch, Salz, Pfeffer, evtl. Cherrytomaten, 300ml Sahne, Sonnenblumen- oder Kürbiskerne

Geschälte Kartoffeln und Kürbis möglichst in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Mit Knoblauch, Salz und Pfeffer kräftig würzen. Eine Auflaufform flach damit füllen und leicht andrücken. Eventuell noch ein paar halbierte Tomaten drauflegen (Schnittfläche nach oben). Mit Sahne begießen und mit Sonnenblumen- oder Kürbiskernen bestreuen und im zunächst heißen Ofen (180°C Umluft) erst anbacken, dann den Ofen auf 140°C zurückschalten. Gesamtbackzeit ca. 50 Minuten. Mit einer Messerspitze am Ende der Garzeit hinein stechen um zusehen, ob die Kartoffeln weich sind. Dazu passt prima ein Salat.

**Weißer Belag auf Austernpilzen ist k e i n Schimmel. Austernpilze keimen ihre Sporen noch am Sporenträger, dem Pilzkörper. Dann überzieht sich der Fruchtstand, den wir als Pilz kennen, mit dem pelzigen Myzel des Austernpilzes - dem eigentlichen Pilz.**

### Spitzkohl mit Austernpilz-Reisfüllung

1 Spitzkohl, 200gr Austernpilze, 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 1/2Bd Petersilie, 100gr Reis, 100gr Reibekäse, 1 kl Glas Weißwein, Salz und Pfeffer, Thymian, Zitronensaft, Butter zum Braten, etwas Öl

Reis in Salzwasser 8 Minuten fast gar kochen, abschütten und auf einem Blech auskühlen lassen. Dann etwas auflockern. Pilze in Streifen schneiden und dann mit einem Messer klein hacken. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln und zusammen mit den Pilzen in Butter durchbraten, dabei salzen und mit etwas Thymian würzen. Mit Wein ablöschen. Wein einkochen lassen. Vom Herd nehmen und auskühlen lassen. Dann mit dem gegarten Reis, gehackter Petersilie und der Hälfte des Reibekäses locker mischen. Mit Pfeffer und wenig Zitrone würzen. Den Spitzkohl halbieren und aus

beiden Hälften den Strunk herausschneiden. Den inneren Teil des Spitzkohls herausbrechen, so dass noch ca. eine 4-5 Blätter-dicke-Wand stehen bleibt (die Innenteile kann man in einer Tüte im Kühlschrank aufbewahren und für einen Salat verwenden). Diese beiden Schalen dünn mit Öl einreiben, das Innere ganz dünn salzen und dann beide Hälften füllen und mit dem restlichen Käse bestreuen. In einer passenden Form ca 30 Minuten bei 180°C (Umluft) backen.

### Austernpilze paniert a la Schnitzel

200 g Austernpilze, 2 Eier, Salz und Pfeffer, Mehl, Semmelbröseln, Öl oder Butterschmalz zum Braten

Austernpilze in seine "Ohren" zerteilen und mit Salz und Pfeffer würzen. Ei verschlagen. Pilze in Mehl wenden, überschüssiges Mehl gut abklopfen, dann in Ei und danach in Semmelbröseln wenden. Nur kurz lagern, damit die Brösel keine Feuchtigkeit ziehen. Bei mittlerer Hitze von beiden Seiten braten, bis sie goldgelb und knusprig sind. Dazu passt Butterreis und ein Joghurt-Kräuter-Dipp oder...

### Spitzkohl-Pasta

1/2 großer Spitzkohl, 1/2Bd Petersilie, 50gr Butter, 1/2 Zitrone, 2-3El Parmesan gerieben, Salz, Pfeffer, 500gr Spaghetti

Den Strunk des Spitzkohls herausschneiden und quer in 2-3mm Streifen schneiden. Petersilie hacken. Zwischenzeitlich Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und die Nudeln 1 Minute weniger als angegeben garen. 2 Minuten vor Ende der Kochzeit, die Spitzkohlstreifen zugeben und mitkochen. Ca. eine Tasse vom Pastawasser abnehmen und die Nudeln abgießen. In den Topf zurückgeben, zusammen mit Zitronen-, Parmesan-, Petersilie-, Pfeffer und dem aufgefangenen Nudelwasser. Mischen und schwenken, bis alle Flüssigkeit absorbiert ist. Sofort servieren.

### Spätzlepfanne mit buntem Mangold

2 Zwiebeln, 500g Mangold, 1 rote Paprika, 100g Hartkäse, Salz, 500g Spätzle, 2 El Öl, 1/2 El Butter, Pfeffer

Zwiebeln halbieren und in halbe Ringe schneiden. Paprika putzen und würfeln. Mangold putzen, Stiele in 1cm Stücke, Blätter in etwas breitere Streifen schneiden, Käse raspeln. Öl und Butter erhitzen und die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze braten. Paprika dazugeben und 2 Min. mitbraten, salzen und pfeffern. Spätzle nach Packungsanweisung kochen und in den letzten 5 Min. erst die Stiele, dann 3 Min. später die Blätter dazugeben, mitkochen und abgießen. Mangold-Spätzle Mischung mit den Zwiebeln, Paprika und Käse mischen und mit Pfeffer gewürzt sofort servieren. Dazu passt ein bunter Salat.

**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 03.10.2022 bis 09.10.2022

### 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>
967.....Stück	<b>Austernpilze 200g Schale</b> Italien - I	<b>2,90 €/ Stück</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> Deuts	<b>4,90 €/ St.</b>
524.....Bund	<b>Bohnenkraut, Bund</b> regional eig. Anb.	<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 - Df	<b>2,10 €/ Bd.</b>
777.....Stück	<b>Cherrytomaten 250gr</b> Spanien - IA	<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>
1010.....Stück	<b>Fenchel</b> Deutschland - DD	<b>5,90 €/ 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>2,00 €/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 Stück</b> 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 re</b>	<b>2,99 €/St. u - DI</b>
1212.....Stück	<b>Kürbis Hokkaido KLEIN 500g+</b> regic	<b>1,90 €/Stück}</b>
591.....kg	<b>Kurkuma frisch</b> Costa Rica - IA	<b>12,90 €/ kg</b>
844.....kg	<b>Mangold, bunt</b> regional eig. Anbau - Df	<b>5,80 €/ 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> Niederlande - IA	<b>8,50 €/ kg</b>
633.....Stück	<b>Paprika grün</b> Spanien - IA	<b>6,50 €/ kg</b>
611.....Stück	<b>Paprika rot</b> Spanien - CRAE	<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> 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> Deutschland - DB	<b>2,50 €/ Bd.</b>
541.....Stück	<b>Rettichkresse, rot</b> Deutschland - EG	<b>1,40 €/ 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>
341.....Bund	<b>Rote Bete, Bund</b> regional eig. Anbau -	<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> Niederlande - IA	<b>7,90 €/ kg</b>
911.....St.	<b>Schlangengurken ca. 300g+</b> Spanie	<b>1,99 €/ St.</b>
556.....Bund	<b>Schnittknoblauch</b> regional eig. Anbau	<b>2,00 €/ Bund</b>
388.....kg	<b>Schwarzwurzeln</b> Niederlande - IA	<b>5,90 €/ kg</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</b> regional eig. Anbau - I	<b>3,30 €/ Stk</b>
335.....St.	<b>Staudensellerie Stück 300gr+</b> regi	<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>
133.....St.	<b>Weißkohl, St</b> Deutschland - DB	<b>2,95 €/ St.</b>
155.....St.	<b>Wirsing, Stück</b> Deutschland - DB	<b>3,50 €/ St.</b>
592.....Stück	<b>Zitronengras</b> Spanien - IA	<b>2,80 €/ Stück</b>
1200.....Stück	<b>Zucchini, Kilo</b> Spanien - IA	<b>7,90 €/ 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>

### Obst

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>5,50 €/ kg</b>
1980.....Stück	<b>Datteln, 250gr</b> Tunesien - DD	<b>3,75 €/ Stück</b>
1955.....Stück	<b>Granatapfel, St</b> Spanien - IA	<b>2,00 €/ Stück</b>
1640.....Stück	<b>Grapefruit, kg</b> Spanien - CRAE	<b>5,15 €/ kg</b>
1855.....kg	<b>Haselnüsse</b> Frankreich - IA	<b>17,90 €/ kg</b>
1922.....Stück	<b>Kiwi, Kilo</b> Italien - IA	<b>5,50 €/ kg</b>
1645.....Stück	<b>Limetten</b> Marokko - IA	<b>8,50 €/ kg</b>
1944.....Stück	<b>Mango, Stück</b> Spanien - CRAE	<b>1,99 €/ Stück</b>
1600.....Stück	<b>Orangen</b> Spanien - CRAE	<b>5,50 €/ kg</b>
1677.....Stück	<b>Pflaumen rot oder gelb, Kilo</b> Span	<b>3,90 €/ kg</b>
1635.....Stück	<b>Satsumas</b> Italien - ICEA	<b>4,95 €/ kg</b>
1711.....kg	<b>Trauben blau</b> Italien - ICEA	<b>4,50 €/ kg</b>
1733.....kg	<b>Trauben KERNLOS</b> Italien - ICEA	<b>6,50 €/ kg</b>
1722.....kg	<b>Trauben weiß</b> Italien - IA	<b>4,50 €/ kg</b>
1866.....kg	<b>Walnüsse Franquette AOP</b> Frankr	<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> Deutsc	<b>2,59 €/ Stück</b>
11850.....Stück	<b>Sauerkraut servierfertig 500gr</b> Di	<b>2,50 €/ 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>