

Das Fenster zum Hof - KW 03/23

Die **Champignons** dieser Woche bekommen wir, anders als sonst, als lose Ware angeliefert. In die Kisten kommen sie in **Kunststoffschalen**. Wir haben etliche Schalen **gesammelt** und aufbewahrt um sie wieder zu verwenden. Und das war hoffentlich nicht das letzte Mal, dass die Schalen einen Zweck erfüllen. Gerne nehmen wir wieder zurück, reinigen und benutzen sie **erneut**. Auf jeden Fall werden in dieser Woche **keine neuen** Schalen dafür hergestellt und/oder angeschafft.

Übrigens: Ab sofort nehmen wir die **großen Kartoffeltüten** zurück. Wir haben ein experimentiert und gefunden: Die Tüten sind durch die dicken langen Papierfasern so **stabil**, dass sie sich problemlos mehrfach verwenden lassen. Unsere **Bitte**: Schütteln sie eventuelle Erdreste aus der Tüte und legen sie flach gestrichen wieder zurück in die Pfandkiste. Bei uns bekommen die Tüten dann eine zweite, dritte oder vierte Verwendung. Das Gleiche gilt übrigens auch für unsere **Henkeltüten** für Äpfel und Orangen.

So süß und saftig sind unsere **Orangen** jetzt. Auch die Allerkleinsten schätzen sie. Gemeint sind damit aller kleinste Lebewesen wie Fäulnisbakterien, Hefen und Schimmel. Zwar ist es in der Anbauregion auf Sizilien inzwischen manchmal schon frühlingshaft, aber es regnet auch immer wieder (manchmal so viel, das gar nicht geerntet werden kann). Die **Feuchtigkeit** macht auch dem Obst zu schaffen und die natürliche Wachsschicht auf dem Obst wird beeinträchtigt. Sie bildet den einzigen **Schutz** der Früchte gegen Mikroorganismen. Anders als im konventionellen Anbau gibt es bei uns **keine** zugelassenen **Behandlungsmittel** (mit so exotischen Namen wie Orthophenylphenol oder Thiabendazol), die den Verderb hinauszögern. Daher gibt es immer wieder **einzelne Exemplare**, die nur eine kurze Haltbarkeit aufweisen. Pech für uns, denn selbstverständlich geben wir gerne eine Gutschrift wenn es mal vorkommt. Und das ist, bei aller **Mühe** die sich die Kollegen geben, nicht ganz zu verhindern. Dafür lassen sich die **Schalen unserer Zitrusfrüchte** in der Küche sorglos mit verwenden. Der beste Aufbewahrungsort für diese und alle anderen süßen Früchte ist jetzt der **Kühlschrank**.

Immer aktuell: Überprüfen Sie regelmäßig Ihren **Spamordner** auf Mails von uns. Nach unserer Erfahrung werden unsere Mails vor allem von den sogenannten Freemailern (web.de, freenet.de, gmail.de etc) als Spam (=Werbemail) angesehen und erscheinen dann nicht im **Posteingang** ihres Mailprogramms. Eine **Mailadresse** bei einem Bezahlanbieter (z.B. posteo.de) ist schon für einen Euro im Monat zu haben, ist komplett werbe- sowie spamfrei und wird mit Ökostrom auf verschlüsselten deutschen Servern gehostet.

- Avocado-Linsen-Salat -

100g Beluga- oder Berglinsen, 2-3 reife Avocados, ca. 10 cm Lauchstange, Petersilie, 4-5 EL Olivenöl, 2 EL Balsamico, ca. 1 EL scharfer Senf, Salz und Pfeffer

Linsen ca. 30 Minuten in der doppelten Menge Wasser ohne Salz kochen und kalt werden lassen. Avocado in kleine Würfel schneiden. Lauch fein würfeln, Petersilie hacken. Restliche Zutaten zu einem Dressing rühren. Die Linsen und die Avocadowürfel sowie restl. Zutaten hinein geben, vermengen und den Salat eine Stunde ziehen lassen. Dann noch mal mit Essig und Salz abschmecken. Pur oder als Beilage.

Feldsalat mit gebratenen Pilzen

150gr Feldsalat, 150gr Champignons, 1 Schalotte, 1EL Balsamico, 3EL Olivenöl, 1EL Butter, 1TL scharfer Senf, Salz, Pfeffer

Champignons in Scheiben schneiden und in Butter in einer beschichteten Pfanne anbraten. Solange unter Wenden braten, bis das ausgetretene Wasser verdampft ist und die Pilze etwas Farbe nehmen. Dabei leicht salzen. Abkühlen lassen. Feldsalat gründlich waschen und nach Bedarf in kleinere Röschen oder Blätter zerteilen. Schalotte sehr fein würfeln und zusammen mit Essig, Öl, Senf, wenig Salz und viel frischem Pfeffer zu einer Vinaigrette rühren. Unter den mit Champignons gemischten Salat heben und sofort servieren.

Wintersuppe mit Wirsing

1/2 Wirsing, 1/2 Stange Porree, 1 Möhre, 1/4 Sellerie, 1 Knoblauchzehe, 2 mittlere Kartoffeln, 1EL Tomatenmark, Thymian, Majoran, 1 Lorbeerblatt, Kümmel, Salz, Pfeffer, Olivenöl, 1TL Zucker, 2EL Weißweinessig

Das Gemüse und die Kartoffeln putzen und in mund- bzw. löffeligere Stücke schneiden. Alles mit wenig Olivenöl in einen weiten großen Topf geben und bei mittlerer Hitze unter Wenden anbraten. Gewürze, Kräuter und das Tomatenmark zugeben um rühren, salzen und mit ca. 1,5-2Ltr Wasser auffüllen. Das Gemüse soll in der Brühe gerade eben "schwimmen". Zucker und Essig zufügen und zuge deckt etwa 1/2 Stunde lang leise kochen. Wenn nötig mit Salz und wenig Essig nachschmecken und dann mit Pfeffer würzen. Eine Spur Chilipulver wärmt zuverlässig. In Teller geben und mit etwas Olivenöl beträufeln. Gerne auch gehackte Petersilie. Schmeckt mit geröstetem Brot. Auch alternativ mit Palm- oder Grünkohl statt Wirsing.

Tartiflette mit Sellerie

750gr gekochte Kartoffeln vom Vortag, 1/3 Sellerieknolle (geputzt), 1 Zwiebel, 2-3EL Speckwürfel, 1 Knoblauchzehe, 150gr Champignons, Thymian, Paprika edelsüß, Salz, 300gr

gut schmelzender Käse (z.B. Raclette, Fontal oder ein würziger Weichkäse), Butter oder Öl zum Braten

Kartoffeln und Champignons in nicht zu dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln in Streifen, Knoblauch hacken und Sellerie in 1cm Würfel. Alles zusammen mit dem Speck in eine Pfanne geben und unter Wenden von allen Seiten hellbraun braten. Dabei mit Salz Thymian, reichlich Paprika und Pfeffer würzen. Aus der Pfanne in eine flache Auflaufform geben, den Käse in Scheiben schneiden und gleichmäßig damit belegen. Im Ofen bei 170°C (Umluft) backen, bis der Käse geschmolzen ist und ganz leicht Farbe genommen hat. Prima zu Feldsalat oder Postelein mit Vinaigrette.

Wirsing-Champignonkuchen

Für den Teig: 250gr Mehl, 125gr Butter, 20ml Wasser, 1 Eigelb, 1 Pr Salz. Für die Füllung: 1/2 Wirsing, 150gr Champignons, 2 EL Butter, 2 kleine Eier, 200gr Sahne oder Creme fraiche, Thymian, Salz und Pfeffer

Für den Teig Mehl, Salz und kalte Butter mit den Fingern in einer Schüssel verreiben, bis die Butter fein zerteilt ist, Eigelb und Wasser miteinander verrühren, zum Teig geben und alles rasch vermischen, bis der Teig gerade zusammenhält. Zu einer Kugel formen, etwas flachdrücken in Folie packen. Im Kühlschrank mind. 30 Minuten ruhen lassen. Dann zu einem Kreis ausrollen und eine Tarteform damit auslegen. Teig mit einer Gabel mehrfach einstechen, mit Backpapier (oder unserem Kistenpapier) bedecken und mit Reis, trockenen Bohnen o.ä. auffüllen und für 12 Minuten im Ofen bei 170°C (Umluft) vorbacken. Wirsing in 3-4mm Streifen schneiden und in Butter bei mittlerer Hitze ein paar Minuten braten. Dabei mit Salz und Thymian würzen. Champignons in Scheiben schneiden und dazu geben. Zusammen ca. 5 Minuten weiter braten. Pfeffer und etwas abkühlen lassen. Sahne und Ei miteinander verrühren und salzen. Zum Gemüse geben, untermischen und die Masse in die vorgebackene Tarte füllen. Ca. 25-30 Minuten bei 180°C (Ober-/Unterhitze) im Ofen goldbraun backen.

Vinaigrette (Grundrezept)

1 Teil Essig und 3 Teile Öl, 1 Teil scharfen Senf, je eine Prise Zucker und Salz sowie frischen schwarzen Pfeffer aus der Mühle. Alles gut mischen und noch eine feingewürfelte halbe Zwiebel oder Schalotte untermischen

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 17.01.2023 bis 22.01.2023

Kartoffel

19.....Stück	4kg Kartoffeln regional eig. Anbau	8,49 €/ Stück
40.....kg	Backofen Kartoffeln ca 3-500gr regional	2,85 €/ kg
12.....Tüte	Kartoffeln, festk. 2,0 kg regional eig. Anbau	4,49 €/ Tüte
22.....Tüte	Kartoffeln, mehlig 2,0 kg regional eig. Anbau	4,99 €/ Tüte
15.....Netz	Kartoffeln, vorw. festk. 12,5kg regional	24,90 €/ Netz

Gemüse

1110.....kg	Auberginen Spanien	7,50 €/ kg
386.....kg	Bataten Spanien	4,50 €/ kg
387.....kg	Bataten, regional Niederlande	5,75 €/ kg
170.....St.	Blumenkohl, St weiß 700gr+ Frankreich	4,60 €/ St.
688.....kg	Bratpaprika Spanien	12,95 €/ kg
100.....kg	Brokkoli Italien	6,40 €/ kg
777.....Stück	Cherrytomaten 250gr Spanien	6,99 €/ kg
255.....kg	Chicoree Niederlande	8,90 €/ kg
122.....St.	Chinakohl, Stück regional eig. Anbau	2,70 €/ St.
244.....kg	Feldsalat regional eig. Anbau	19,90 €/ kg
1010.....kg	Fenchel Spanien	4,20 €/ kg
422.....kg	Gemüsezwiebeln kg Spanien	3,95 €/ kg
160.....kg	Grünkohl regional eig. Anbau	5,50 €/ kg
1001.....kg	Hass-Avocado Spanien	7,50 €/ kg
590.....kg	Ingwer Peru	8,90 €/ kg
289.....Bund	Japanese Green, Bd regional eig. Anbau	2,09 €/ Bund
456.....Stück	Knoblauch-KNOLLE Spanien	13,90 €/ kg
110.....St.	Kohlrabi Stück Spanien	1,85 €/ St.
540.....Stück	Kresse Schale Deutschland	1,00 €/ Stück
1223.....Stück	Kürbis Butternut 700gr+ Spanien	3,40 €/ Stück
1211.....St.	Kürbis HOKKAIDO St. 500gr+ Deutschland	2,20 €/ St.
1255.....Stück	Kürbis Sweet Dumpling Deutschland	2,50 €/ Stück
591.....kg	Kurkuma frisch Peru	12,90 €/ kg
922.....kg	Landgurke Spanien	5,25 €/ kg
833.....kg	Mangold, grün Italien	4,80 €/ kg
300.....kg	Möhren Deutschland	3,10 €/ kg
302.....kg	Möhren regional ungewaschen Niederlande	3,20 €/ kg
161.....kg	Palmkohl regional eig. Anbau	6,65 €/ kg
622.....kg	Paprika gelb Spanien	7,50 €/ kg
633.....kg	Paprika grün Spanien	6,60 €/ kg
611.....kg	Paprika rot Spanien	6,99 €/ kg
380.....kg	Pastinaken, kg Deutschland	4,70 €/ kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo Spanien	12,90 €/ kg
500.....Bund	Petersilie, Bund Spanien	1,99 €/ Bund
382.....kg	Petersilienwurzel, kg Niederlande	6,60 €/ kg
966.....kg	Pilze Austernpilze, Kilo Deutschland	19,90 €/ kg
988.....kg	Pilze Kräuterseitling Deutschland	29,90 €/ kg
977.....kg	Pilze Shiitake Deutschland	27,50 €/ kg
955.....kg	Pilze Steinchampignons Deutschland	12,90 €/ kg
440.....kg	Porree, Kilo regional eig. Anbau	5,65 €/ kg
245.....kg	Postelein Deutschland	17,90 €/ kg
278.....kg	Radicchio, kg Italien	5,95 €/ kg
377.....Bd.	Radieschen Italien	1,95 €/ Bd.
371.....kg	Rettich schwarz Deutschland	4,20 €/ kg
541.....Stück	Rettichkresse, rot Deutschland	1,40 €/ Stück
177.....Stück	Romanesco ca 700gr+ Italien	3,90 €/ Stück
120.....kg	Rosenkohl regional	6,50 €/ kg
344.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr Niederlande	3,75 €/ Stück
340.....kg	Rote Bete, Kilo regional eig. Anbau	3,40 €/ kg
144.....St.	Rotkohl Stück regional	2,75 €/ St.
201.....St.	Salat 1 Frankreich	2,30 €/ St.
211.....Stück	Salat Endivie Italien	3,50 €/ Stück
195.....Stück	SAUERKRAUT lose 500gr Pck Deutschland	6,00 €/ kg

433.....kg	Schalotten Niederlande	7,90 €/ kg
911.....St.	Schlangengurken ca. 300g+ Spanien	2,69 €/ St.
388.....kg	Schwarzwurzeln Deutschland	6,60 €/ kg
331.....Stück	Sellerie, Stück ca 700gr+ regional eig. Anbau	3,60 €/ Stück
188.....Stk	Spitzkohl Stück Spanien	3,99 €/ Stk
335.....St.	Staudensellerie Stück 350gr+ Spanien	2,85 €/ St.
1150.....Schale	Suppengemüse diverse Länder	3,90 €/ Schale
711.....kg	Tomaten Spanien	4,90 €/ kg
384.....kg	Topinambur Niederlande	5,80 €/ kg
133.....St.	Weißkohl, St regional	2,75 €/ St.
155.....St.	Wirsing, Stück regional	3,25 €/ St.
1200.....kg	Zucchini, Kilo Italien	4,99 €/ kg
266.....Stück	Zuckerhut ca 700gr+ regional eig. Anbau	2,80 €/ Stück
400.....kg	Zwiebeln Deutschland	2,85 €/ kg
411.....kg	Zwiebeln, rot Deutschland	3,35 €/ kg

Obst

1500.....kg	Äpfel 1, diverse Sorten regional	4,10 €/ kg
1501.....kg	Äpfel 2, diverse Sorten regional	4,10 €/ kg
1522.....kg	Äpfel Topaz regional	4,10 €/ kg
1533.....Tüte	Äpfel Topaz, 3kg Beutel regional	11,90 €/ Tüte
1911.....kg	Bananen, Kilo Dominikanische Republik	3,35 €/ kg
1577.....kg	Birnen, kg Niederlande	5,90 €/ kg
1625.....kg	Bitter-Orangen Spanien	3,95 €/ kg
1633.....kg	Clementinen Italien	4,60 €/ kg
1980.....Stück	Datteln, 250gr Tunesien	3,75 €/ Stück
1888.....Stück	Erdnüsse 250gr Btl Ägypten	12,50 €/ kg
1955.....Stück	Granatapfel, St Spanien	2,50 €/ Stück
1640.....kg	Grapefruit, kg Frankreich	4,20 €/ kg
1922.....kg	Kiwi, Kilo Italien	4,90 €/ kg
1630.....kg	Kumquat Spanien	10,90 €/ kg
1645.....kg	Limetten Brasilien	7,90 €/ kg
1944.....Stück	Mango, Stück Peru	1,95 €/ Stück
1600.....kg	Orangen Italien	3,60 €/ kg
1611.....kg	Orangen, Tarocco Italien	3,65 €/ kg
1622.....Tüte	Saftorangen, Beutel 3kg Spanien	6,90 €/ Tüte
1623.....kg	Saftorangen, Kilo Spanien	2,50 €/ kg
1866.....kg	Walnüsse Frankreich	10,90 €/ kg
1644.....kg	Zitronen Spanien	4,90 €/ kg

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

11852.....Stück	Apfel-Rotkohl servierfertig Deutschland	2,79 €/ Stück
11850.....Stück	Sauerkraut servierfertig 500gr Deutschland	2,50 €/ Stück

Blumen und Pflanzen

22190.....Stück	Mini Heuballen regional eig. Anbau	7,00 €/ Stück
-----------------	---	----------------------