

### Das Fenster zum Hof - KW 04/23

Ab sofort nehmen wir die **großen Kartoffeltüten** zurück. Wir haben experimentiert und gefunden: Die Tüten sind durch die dicken langen Papierfasern so **stabil**, dass sie sich problemlos mehrfach verwenden lassen. Unsere **Bitte**: Schüteln 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.

Kaltes **Winterwetter** gibt es nicht nur bei uns. Auch Südspanien und Italien bekommen immer wieder etwas von der kalten Witterung ab. In der Folge wachsen **empfindliche** Gemüsearten wie **Tomaten** oder **Gurken** viel langsamer und werden knapper und teurer. Ungewöhnlich ist das nicht und wir kennen den Preisanstieg jetzt in der Mitte des Winters schon seit vielen Jahren. Bis zum **Frühling** ist es leider noch lange hin.

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 frühlinghaft, 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.

#### Sellerie-Bataten-Püree

600gr Sellerieknolle geputzt, 400gr Süßkartoffeln, 150gr Creme fraiche, 50gr Butter Salz und Pfeffer, Muskat

Die Sellerie und die geschälten Süßkartoffeln in grobe Würfel schneiden. In ca. 25 Minuten in wenig leicht gesalzenem Wasser sehr weich kochen. Das Gemüse abgießen und mit einem Kartoffelstampfer sehr fein zerdrücken. Creme fraiche und Butter dazugeben, mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat würzen und mit einem Schneebesen gut durchschlagen. Schmeckt zu Quittenrotkohl

#### Mangold mit Chili und Zitrone

40gr Rosinen, 2El Olivenöl, 2 Knoblauchzehen u. 1 Chilischote 50gr Mandelstifte, 600gr Mangold, 1 Zitrone, 2El Zitronensaft

Rosinen in etwas heißem Wasser ca. eine 1/2 Std. einweichen. Öl in der Pfanne erhitzen. Knoblauch und Chilischote schneiden und mit Mandelstifte in der Pfanne kurz anrösten. Mangold Blätter und Stiele in feine Streifen schneiden und mit in die Pfanne geben. Salzen und ca. zwei Minuten anschmoren. Die abgetropften Rosinen dazugeben Hitze runterschalten und noch ca. 4 Minuten weiter braten. Zum Schluss Zitronenschale über den Mangold reiben. Mit Zitronensaft abschmecken und nach Geschmack noch etwas frisches Olivenöl drüber geben. Passt zu gebratenem Fisch oder als Hauptgericht mit etwas Joghurt und frischem Brot.

#### Waldorfsalat

250gr Knollensellerie, Zitronensaft, 150gr säuerliche Äpfel, 150gr Mayonnaise + Joghurt (halb + halb), Salz, Pfeffer und 1Tl Zucker, 40gr Walnüssen

Sellerie waschen, schälen und raspeln oder in Streifen schneiden, leicht salzen und mit Zitronensaft beträufeln. Äpfel waschen entkernen, ebenfalls in feine Streifen schneiden und untermischen. Aus Mayonnaise sowie Joghurt eine Mayonnaisesauce herstellen und zum Salat geben. Mit Pfeffer und Zucker abschmecken und mit den grob gehackten Walnüssen bestreuen.

#### Blumenkohl Bataten Curry

1 Blumenkohl, 500gr Bataten, 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 1 daumengroßes Stück Ingwer, 2-3 Chilischoten, 2-3 Tomaten, 150gr Sahnejoghurt, 1/2Tl Kreuzkümmel, 1/2Tl Fenchel, 1/2Tl Currypulver, 2 Lorbeerblätter, 1/4Tl Koriander (gemahlen), 1/4Tl Chilipulver, 1St Zimtrinde, 1El Tomatenmark, 1Bd Koriander, Salz, Öl oder Ghee

Den Blumenkohl in Röschen brechen, zarte Blätter grob schneiden und mit verwenden. Bataten schälen und in genauso große Stücke schneiden. Zwiebel in Streifen schneiden und Tomaten grob Würfeln. Alle Zutaten und Gewürze bis auf den Koriander in einer großen Schüssel miteinander mischen, gut salzen und eine halbe Stunde ziehen lassen. In

einem weiten Topf Öl oder Butterschmalz (Ghee) erhitzen (ca. 1 mm hoch) und die Mischung kurz anbraten, dann Hitze zurückschalten und mit Deckel ca. ein halbe Stunde lang köcheln lassen. Gelegentlich umrühren, damit es nicht anbrennt. Mit gehacktem Koriandergrün bestreuen und mit Basmatireis servieren. Schmeckt am nächsten Tag durchgezogen und wieder erwärmt sogar noch besser.

#### Zuckerhut mit Ei und Speck

1 Zuckerhut, 2 hart gekochte Eier, 50g Speckwürfelchen, 2El Sonnenblumenkerne, Salz, Pfeffer, Essig, Öl, etwas Petersilie  
Zuckerhut in Streifen schneiden und warm abwaschen. Hartgekochte Eier würfeln, Speckwürfelchen knusprig braten und Sonnenblumenkerne rösten und mit den Speckwürfeln und dem Ei über den Salat geben. Mit einer Vinaigrette beträufeln und mit etwas fein gehackter Petersilie bestreuen.

#### Spaghetti mit Blumenkohlsauce

1/2 Blumenkohl, 1kl Zwiebel, 300ml Milch, 50-60gr Reibekäse, 3El Semmelbrösel, Knoblauch, 500gr Spaghetti, Butter oder Olivenöl, etwas Zitronenschale

Blumenkohl grob würfeln (inkl. Strunk) und mit der gehackten Zwiebel in einen Topf geben, Milch dazu und die abgeriebene Schale von ca. 1/2 Zitrone, etwas salzen und ca. 10-12 Min. garen. Sehr fein pürieren, dann den Käse dazugeben und noch mal durchmischen. Warm stellen und nicht mehr kochen. In der Zwischenzeit Blumenkohlblätter klein hacken und mit Semmelbröseln und Knoblauch bei mittlerer Hitze unter Wenden in einer beschichteten Pfanne hellbraun rösten. Spaghetti kochen, eventuell die Blumenkohlsauce mit etwas Kochwasser etwas verdünnen. Die Nudeln mit Blumenkohlsauce vermengen und mit den gerösteten Bröseln bestreut servieren.

#### Spitzkohl-Pasta

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

Den Strunk des Spitzkohls herauschneiden 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 Zitrone, Parmesan, Petersilie, Pfeffer und dem aufgefangenen Nudelwasser. Mischen und schwenken, bis all Flüssigkeit absorbiert ist. Sofort servieren.

**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 23.01.2023 bis 29.01.2023

### Kartoffel

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

### Gemüse

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

188.....Stk	<b>Spitzkohl Stück</b> Spanien	<b>2,99 €/ Stk</b>
335.....St.	<b>Staudensellerie Stück 350gr+</b> Spanien	<b>2,85 €/ St.</b>
1150.....Schale	<b>Suppengemüse</b> diverse Länder	<b>3,90 €/ Schale</b>
711.....kg	<b>Tomaten</b> Spanien	<b>5,90 €/ kg</b>
384.....kg	<b>Topinambur</b> Niederlande	<b>5,80 €/ kg</b>
133.....St.	<b>Weißkohl, St</b> regional	<b>2,75 €/ St.</b>
155.....St.	<b>Wirsing, Stück</b> regional	<b>3,25 €/ St.</b>
1200.....kg	<b>Zucchini, Kilo</b> Spanien	<b>5,99 €/ kg</b>
266.....Stück	<b>Zuckerhut ca 700gr+</b> regional eig. Anbau	<b>2,80 €/ Stück</b>
400.....kg	<b>Zwiebeln</b> Deutschland	<b>2,85 €/ kg</b>
411.....kg	<b>Zwiebeln, rot</b> Deutschland	<b>3,35 €/ kg</b>

### Obst

1500.....kg	<b>Äpfel 1, diverse Sorten</b> regional	<b>4,10 €/ kg</b>
1501.....kg	<b>Äpfel 2, diverse Sorten</b> regional	<b>4,10 €/ kg</b>
1523.....kg	<b>Äpfel SONDERANGEBOT Rajka</b> regional	<b>2,99 €/ kg</b>
1522.....kg	<b>Äpfel Topaz</b> regional	<b>4,10 €/ kg</b>
1533.....Tüte	<b>Äpfel Topaz, 3kg Beutel</b> regional	<b>11,90 €/ Tüte</b>
1911.....kg	<b>Bananen, Kilo</b> Dominikanische Republik	<b>3,35 €/ kg</b>
1577.....kg	<b>Birnen, kg</b> Spanien	<b>5,20 €/ kg</b>
1620.....kg	<b>Blutorangen Moro kg</b> Italien	<b>3,75 €/ kg</b>
1633.....kg	<b>Clementinen</b> Spanien	<b>4,70 €/ kg</b>
1980.....Stück	<b>Datteln, 250gr</b> Tunesien	<b>3,75 €/ Stück</b>
1888.....Stück	<b>Erdnüsse 250gr Btl</b> Ägypten	<b>12,50 €/ Stück</b>
1640.....kg	<b>Grapefruit, kg</b> Frankreich	<b>4,20 €/ kg</b>
1922.....kg	<b>Kiwi, Kilo</b> Italien	<b>3,50 €/ kg</b>
1630.....kg	<b>Kumquat</b> Spanien	<b>10,90 €/ kg</b>
1645.....kg	<b>Limetten</b> Brasilien	<b>7,90 €/ kg</b>
1944.....Stück	<b>Mango, Stück</b> Peru	<b>2,20 €/ Stück</b>
1600.....kg	<b>Orangen</b> Italien	<b>3,60 €/ kg</b>
1611.....kg	<b>Orangen, Tarocco</b> Italien	<b>3,65 €/ kg</b>
1622.....Tüte	<b>Saftorangen, Beutel 3kg</b> Spanien	<b>7,20 €/ Tüte</b>
1623.....kg	<b>Saftorangen, Kilo</b> Spanien	<b>2,60 €/ kg</b>
1866.....kg	<b>Walnüsse</b> regional	<b>10,90 €/ kg</b>
1644.....kg	<b>Zitronen</b> Italien	<b>4,90 €/ kg</b>

### Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

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

### Blumen und Pflanzen

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