

So ein Käse! (KW6 vom 6.2.-12.2.) Winzerkäse vom Ulmenhof.

Halbfester Schnittkäse, D, Rinde mit Moselriesling gepflegt. 50% Fett i. Tr., Rinde verzehrbar. Zutaten: MILCH, Salz, tier. Lab, Kulturen, Moselriesling

1 Stück ca. 200g, 25,90€/kg; Art.-Nr. 5325

Das Fenster zum Hof - KW 05/23

Eigentlich wollten wir diese Woche **Grünkohl** in die Kisten packen, aber dann wurde uns **Cime di Rapa** angeboten. In so einem Fall gibt's kein Nachdenken. Zu selten ist das **zarter-be** Gemüse bei uns zu haben. Rapa ist dem hiesigen Raps und dem Brokkoli verwandt. Je nach dem, wann die Pflanze geerntet wird finden sich mehr oder weniger große, brokkoliähnliche, grüne **Blüten** darin. Uns gefällt daran besonders, dass sich Cime mit Stumpf und Stiel verarbeiten und genießen lässt.

Um diese Jahreszeit sind **Zitronen** besonders gut und besonders günstig. Eine gute Gelegenheit sie mit in die Kisten zu packen. Zitronen eignen sich nicht nur zum Pressen. Die Schalen der unbehandelten Früchte lassen sich gut **einfrisieren** und über das Jahr zum **Würzen** von Desserts, Pasta, Gebäck oder Salaten verwenden. Die ganze Frucht ist in **Salz** gut zu konservieren (siehe Rezept), aber auch geachtelt und in einfachem **Zuckersirup** (1T Zucker und 1T Wasser) aufgekocht. Prima für erfrischende Sommerkuchen und Desserts.

Grüne Bananen haben wir nicht so gerne. Hat der Großhändler nicht aufgepasst besorgen wir flugs Neue. Bananen sind in Reifegrade von 2-7 eingeteilt (2=grasgrün, 7=vollreif mit braunen Zuckerflecken). Nicht immer gelingt es uns Früchte der Kategorie 4 oder 5 zu bekommen. Nur dann haben Sie am Tag nach der Lieferung **perfekt reife** Bananen. Aber manchmal ist einfach nichts mehr zu machen. Wir packen dann die Bananen in einen Kunststoffbeutel, der das Reifegas **Ethylen** auffängt. In dem verschlossenen Beutel können die Bananen dann in der warmen Wohnung nachreifen.

Unsere **unbehandelten** Zitrusfrüchte sind leider auch anfällig für Verderb. Genauso, wie Pfirsiche im Sommer, können sie innerhalb kürzester Zeit faulen. Danach breitet sich Schimmel darauf aus. Dagegen hilft auch alles Aufpassen und Sortieren bei uns nicht. Wenn's passiert ist und Sie eine solche Frucht finden, geben Sie uns bitte kurz Bescheid. Natürlich bekommen Sie eine **Gutschrift**. Wir finden: Der beste **Aufbewahrungsort** für diese und alle anderen süßen Früchte ist der **Kühlschrank**.

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**: 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.

Chinakohl-Gemüse

1 Chinakohl, 2 EL Öl, 1 rote Chilischote, 1 Zehe Knoblauch, Ingwer (5 cm), 2EL Sojasauce (hell), 1 Tasse Wasser, 2TI Speisestärke, Salz, 1Prise Zucker

Den Kohl in fingerdicke Streifen schneiden. In einer Pfanne mit Knoblauch, Ingwer und Chili 1 Minute unter Rühren anbraten. Chinakohl dazugeben und auf großer Flamme ca. 3 Min. braten. Sojasauce, Wasser und Stärke mischen, dazugießen und aufkochen, bis es andickt. Wer mag, kann ca. 3-400gr Hackfleisch vor dem Kohl in der Pfanne mit anbraten. Schmeckt mit Reis.

Staudensellerie mit Sardellen und Zitronen

1/2 Staudensellerie, 1EL Rosinen, 3 Sardellenfilets, 1/2 Zitrone, Olivenöl, 1-2TI Tomatenmark, Pfeffer aus der Mühle

Staudensellerie in 1cm Scheiben schneiden und in eine Pfanne mit Olivenöl geben. Die Zitronenhälfte noch einmal längs halbieren und quer in 2mm Scheiben schneiden. Zusammen mit den Rosinen in die Pfanne geben und alles unter Wenden 2 Minuten gut durchbraten. Hitze zurück schalten, Tomatenmark unterheben und die Sardellenfilets zugeben. Zugedeckt ohne Wasser bei milder Hitze 10 Minuten schmoren lassen. Nur mit Pfeffer aus der Mühle würzen. Salz ist nicht nötig. Lecker zu gebratenem Hähnchen aber auch zu frischem Baguette.

Zarter Grünkohlsalat (roh)

500gr Grünkohl, 1-2EL Balsamico, 4EL Olivenöl, 1TI scharfer Senf, 1/2 Knoblauchzehe, eine Prise Zucker, Salz, Pfeffer

Grünkohl von den Stängeln streifen und in mundgerechte Stücke zupfen, waschen und gut trocken schleudern. Dünn mit Salz bestreuen und in einer Schüssel mit beiden Händen etwa eine Minute lang gut durchkneten. Dann ca. 10 Minuten ziehen lassen. Restliche Zutaten und den durchgepressten Knoblauch über den Kohl träufeln und wieder etwa eine Minute lang kneten. Den Grünkohl mindestens eine Stunde ziehen lassen, mit dem Salatbesteck etwas auflockern. Durch Kneten und Marinade wird die zähe Zellstruktur des Grünkohls zerstört und das Ergebnis wird sehr zart.

Risotto mit Cime di Rapa

500gr Cime di Rapa, 40gr Butter, 1 Zitronenschale, 1 Schalotte, 320gr Risotto-Reis, 2EL Olivenöl, 1 dl Wein, 1Ltr. Gemüse-Bouillon, 50gr Parmesan, Salz, Pfeffer

Cime di Rapa säubern, die harten Blätter entfernen. Rest samt Stielen in mundgerechte Stücke schneiden. In Salzwasser 2 Minuten blanchieren. Abgießen und gut abtropfen lassen. Butter in ein Schälchen geben. Zitronenschale fein dazu reiben, gut vermischen, kühl stellen. Schalotte hacken. Mit dem Reis in Olivenöl andünsten. Mit Wein ablöschen, einkochen lassen. Etwas Brühe dazu gießen und erneut

einkochen lassen. Dabei vorsichtig salzen (je nachdem, wie salzig die Brühe ist). Unter Rühren nach und nach restliche Bouillon dazu gießen und garen, bis der Reis sämig ist, aber noch etwas Biss hat. Parmesan reiben. Cime di Rapa, Zitronenbutter und etwas ein Drittel des Parmesans zum Schluss unter den Risotto rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Restlichen Parmesan dazu servieren.

Waldorfsalat mit Staudensellerie

4 Stangen Staudensellerie, 3 Äpfel, 4 EL Mayonnaise, 2 EL süße Sahne, 25g Walnusskerne, Rosinen, nach Geschmack

Staudensellerie putzen, waschen und in Stücke schneiden. Äpfel vierteln, entkernen und ungeschält würfeln, Mayonnaise + Sahne verrühren, Sellerie, Apfelwürfel und die grob gehackten Walnusskerne dazugeben und alles gut vermischen. (Rosinen mit kochendem Wasser überbrühen). Achtung: Salatrezepte, die viel Staudensellerie enthalten muss man nicht salzen, da dieser ein Salzsammler ist

Pasta mit Cime di Rapa und Rosinen

500gr kurze Pasta, 400gr Cime di Rapa, Olivenöl, 1 Peperoni, 1 Knoblauchzehe, 2EL Rosinen, 1-2EL Pinienkerne, Olivenöl, grobe Brotkrösel aus altem Brot, Salz und Pfeffer

Nudeln al dente kochen. Während dessen Brotkrümel in Olivenöl anbräunen. In den letzten 3 Minuten Cime di Rapa gewaschen und fein gehackt mit zu den Nudeln in den Topf geben. Am Ende der Garzeit alles abschütten. Einen ordentlichen Schuss Öl erhitzen, Peperoni und Knoblauchzehe fein gehackt, Rosinen und Pinienkerne darin anbraten, die Pasta-Rapa-Mischung mit hinein geben und kurz mit braten. Pasta-Mischung auf Tellern verteilen und mit den Brotkrümeln bestreut servieren. Schnell, lecker ... macht glücklich.

Salzzitronen (jetzt werden sie besonders gut!)

Zitronen nach Bedarf, Salz, Zucker

Die Zitronen so vierteln, dass sie nicht ganz durchgeschnitten, sondern am Stielansatz noch verbunden sind. Viel Salz mit ca. 10% Zucker mischen, großzügig in den Schnitt streuen und die Zitronen mit der Salzmischung in ein großes Glas schichten. Sie müssen vollständig von Salz umgeben und bedeckt sein. Zwei Monate in den Keller stellen und warten. Von den Zitronen wird nur die Schale verwendet. Die Viertel flach auf ein Brett legen und mit einem scharfen Messer das weiche Innere heraus schneiden. Die Schale fein würfeln und damit Pasta-, Schmor- und Gemüsegerichte würzen.

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 30.01.2023 bis 05.02.2023

Kartoffel

19.....Stück	4kg Kartoffeln regional eig. Anbau	8,49 €/ Stück
40.....kg	Backofen Kartoffeln ca 3-500gr regional eig. Anbau	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 eig. Anbau	24,90 €/ Netz

Gemüse

1110.....kg	Auberginen Spanien	7,50 €/ kg
386.....kg	Bataten Spanien	4,20 €/ kg
387.....kg	Bataten, regional Niederlande	5,75 €/ kg
170.....St.	Blumenkohl, St weiß 700gr+ Frankreich	5,50 €/ St.
688.....kg	Bratpaprika Spanien	12,95 €/ kg
100.....kg	Brokkoli Italien	6,60 €/ kg
777.....Stück	Cherrytomaten 250gr Spanien	9,99 €/ kg
255.....kg	Chicoree Niederlande	8,90 €/ kg
122.....St.	Chinakohl, Stück Niederlande	2,80 €/ St.
101.....kg	Cime di Rapa Italien	6,40 €/ kg
244.....kg	Feldsalat regional eig. Anbau	21,90 €/ kg
1010.....kg	Fenchel Spanien	4,20 €/ kg
422.....kg	Gemüsezwiebeln kg Spanien	3,95 €/ kg
160.....kg	Grünkohl regional eig. Anbau	5,80 €/ kg
1001.....kg	Hass-Avocado Spanien	7,35 €/ kg
590.....kg	Ingwer Peru	8,90 €/ kg
456.....Stück	Knoblauch-KNOLLE Niederlande	15,90 €/ kg
110.....St.	Kohlrabi Stück Italien	1,70 €/ St.
540.....Stück	Kresse Schale Deutschland	1,00 €/ Stück
1223.....Stück	Kürbis Butternut 700gr+ Spanien	3,60 €/ Stück
1211.....St.	Kürbis HOKKAIDO St. 500gr+ Deutschland	2,90 €/ St.
591.....kg	Kurkuma frisch Peru	12,90 €/ kg
833.....kg	Mangold, grün Frankreich	4,60 €/ kg
300.....kg	Möhren Deutschland	3,30 €/ kg
161.....kg	Palmkohl regional eig. Anbau	6,65 €/ kg
622.....kg	Paprika gelb Spanien	8,90 €/ kg
633.....kg	Paprika grün Spanien	7,90 €/ kg
611.....kg	Paprika rot Spanien	7,90 €/ 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	6,75 €/ 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	13,90 €/ kg
440.....kg	Porree, Kilo regional eig. Anbau	5,65 €/ kg
245.....kg	Postelein Deutschland	20,90 €/ kg
303.....kg	Purple Möhren violett Deutschland	3,60 €/ kg
278.....kg	Radicchio, kg Italien	5,95 €/ kg
371.....kg	Rettich schwarz Deutschland	4,20 €/ kg
541.....Stück	Rettichkresse, rot Deutschland	1,40 €/ Stück
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	2,35 €/ St.
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	2,60 €/ Stk
335.....St.	Staudensellerie Stück 350gr+ Spanien	2,35 €/ St.

1150.....Schale	Suppengemüse diverse Länder	3,90 €/ Schale
711.....kg	Tomaten Spanien	6,30 €/ 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 Spanien	5,90 €/ 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
1523.....kg	Äpfel SONDERANGEBOT Rajka regional	2,99 €/ 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	4,80 €/ kg
1625.....kg	Bitter-Orangen Spanien	3,95 €/ kg
1620.....kg	Blutorangen Moro kg Italien	3,75 €/ kg
1633.....kg	Clementinen Spanien	5,60 €/ kg
1980.....Stück	Datteln, 250gr Tunesien	3,75 €/ Stück
1640.....kg	Grapefruit, kg Frankreich	3,00 €/ kg
1922.....kg	Kiwi, Kilo Italien	4,50 €/ kg
1630.....kg	Kumquat Spanien	10,90 €/ kg
1645.....kg	Limetten Brasilien	7,90 €/ kg
1635.....kg	Mandarinen Spanien	5,10 €/ 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	7,20 €/ Tüte
1623.....kg	Saftorangen, Kilo Spanien	2,60 €/ kg
1866.....kg	Walnüsse regional	10,90 €/ kg
1644.....kg	Zitronen Spanien	3,95 €/ 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

22010.....Bund	Forsythienzweige regional eig. Anbau	5,50 €/ Bund
22190.....Stück	Mini Heuballen regional eig. Anbau	7,00 €/ Stück