

So ein Käse! (KW7 vom 13.2.-19.2.) Tommette de Yenne. Delikate Rohmilch-Spezialität aus dem Savoyen. Schnittkäse, Frankreich, 50% Fett i. Tr., Rinde nicht verzehrbar. Zutaten: ROHMILCH, Meersalz, Milchsäurekulturen, mikrob. Lab
1 Stück ca. 200g, 25,72€/kg; Art.-Nr. 5263

Das Fenster zum Hof - KW 06/23

Heute in vielen Kisten:

Cicoria ist ein italienisches, leicht bitteres Winter-Gemüse. Es ist auch unter den Namen Puntarella, Catalogna Soigata, Cicoria asparago bzw. Cataluna bekannt.

Angebaut wird Cicoria vorwiegend in Mittel- und Süditalien. Gerade in der Provinz Latium und dort vor allem in **Rom**, findet sich dieses Gemüse auf vielen Speisekarten und ist fester Bestandteil der **regionalen Küche**.

Sie werden als Salatspezialität mit Sardellen, Knoblauch, Chili, Zitronenöl zubereitet und sind für ihre zartbittere Note und Bekömmlichkeit geschätzt, die sich auch gegart, bei etwas fetteren Speisen, wohltuend entfaltet.

Im Innern der Köpfe finden sich sehr schmackhafte, grüne, verwachsene Hohlkörper (etwa daumendick). Umgeben wird das Innenleben von Hüllblättern, die an Löwenzahn erinnern.

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 **einfrieren** 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.

Unsere **unbehandelten** Zitrusfrüchte sind leider auch anfällig für Verderb. Genauso, wie Pfirsiche im Sommer, können sie faulen und sich Schimmel darauf ausbreiten. Wenn das passiert, geben Sie und bitte kurz Bescheid. Wir geben natürlich gerne 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 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.

Wirklich sehr schade: **Lena Kasper**, die seit August 2022 im Büro bei uns arbeitete, hat leider aus gesundheitlichen Gründen kündigen müssen. Das bedauern wir sehr, sie hat eine tolle Arbeit gemacht. Momentan sind wir deshalb auch oft nicht so gut zu erreichen, sie fehlt uns sehr!

- Catalogna-Tipp: -

Die größeren, äußeren Blätter nicht wegwerfen, sondern zum Beispiel für ein einfaches Pasta-Gericht verwenden: In 4 cm lange Stücke schneiden, im Salzwasser in das später auch die Nudeln kommen 2-3 Min. kochen, mit dem Schaumlöffel herausnehmen und dann mit etwas Knoblauch, Olivenöl, Salz und Pfeffer kurz fertig braten, während die Nudeln kochen. Alles mischen und mit Käse bestreuen.

- Aus 1 mach 4 -

Puntarelle alla romana: die inneren Dolden /Stiele blanchiert, gedünstet : erst blanchiert in Salzwasser, gekühlt, in Butter mit etwas Knoblauch geschwenkt, und mit geschroteten Pfeffer, Olivenöl, ganzen Sardellen separat serviert.

Catalogna alla romana: Einen würzigen rohen Salat aus den Stielen ohne das Grün: mit einem Dressing aus Sardellen, Zitronenöl, Pfeffer, Pecorino

Pasta di Catalogna: Strozapretti oder Penne mit den zarten und zuvor blanchierten Spitzen in Butter mit Knoblauch und Sardelle angeschwenkt.

Halbgegart Salat: Blätter in ca. 4cm Stücke schneiden. Nach dem Waschen gut trocken schleudern. Speckwürfel auslassen. Wenn sie fertig sind noch etwas Olivenöl in die Pfanne geben und miterwärmen. Beides über den Salat geben, untermischen, kurz ziehen lassen und mit Balsamico beträufeln. Würzen mit schwarzem Pfeffer aus der Mühle.

- 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. Rest. Zutaten zu einem Dressing rühren. Linsen und 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.

Ein einfaches Grünkohl Grundrezept

Grünkohl, Salz, Öl, Pfeffer

Grünkohl von den Stielen streifen, grob rupfen. Eine weite Pfanne erhitzen, den Grünkohl hineingeben, salzen und ca. 2mm hoch Wasser angießen. Sobald es kräftig kocht, für ca. eine Minute einen Deckel auflegen. Dann den Deckel wieder abnehmen und das Wasser vollständig verkochen lassen. Etwas Öl hinzufügen, die Hitze auf ca. 2/3 Stärke herunterschalten. Unter Wenden den Kohl ca. 3-4 Minuten braten. Jetzt können auch noch gehackter Knoblauch oder Zwiebelwürfel zugefügt werden. Nun noch mit etwas Pfeffer

würzen. So zubereitet ist der Kohl kräftig dunkelgrün und hat ein intensives Aroma. Abwandeln kann man das Rezept mit separat angebratenes Gemüse (zum Beispiel gewürfelte Bataten, Kürbis, Schwarzwurzeln oder Pilze) die man zum Schluss untermischt). Auch ein paar Spritzer Balsamico sind lecker.

Suppe mit Grünkohl, Kokos und roten Linsen

3-400gr Grünkohl, 1Ds Kokosmilch, 1 Batate, 100gr rote geschälte Linsen, 1-2 Tomaten, etwas Limettensaft, Salz, je eine rote und grüne Chilischote, 1/2 Stange Zitronengras, 1 Knoblauchzehe und ein etwa gleich großes Stück Ingwer, ein Lorbeerblatt, Öl, Salz, wenig Zucker, eine kleine Handvoll ungesalzene Erdnüsse

Grünkohlblätter von den Stängeln ziehen und klein rupfen. Batate in kleine Würfel schneiden. Tomate erst in Scheiben und dann ebenfalls in Würfel schneiden. Knoblauch, Chili und Ingwer hacken. In einem Topf Öl erhitzen und die Batatenwürfel darin anbraten. Wenn diese leicht gebräunt sind, Knoblauch, Ingwer und Chili hinzugeben und anschwitzen, bis es anfängt zu duften. Tomatenwürfel dazugeben und kurz durchschmoren. Dann mit Kokosmilch und der gleichen Menge Wasser auffüllen. Linsen, Grünkohl, Lorbeerblatt und Zitronengras (dieses mit dem Messerrücken vorher gut durchklopfen, damit das Aroma freigesetzt wird) zugeben, salzen und bei milder Hitze gut eine halbe Stunde simmern lassen, bis die Linsen weich sind. Evtl etwas Wasser hinzufügen, wenn die Suppe zu dick ist. Abschmecken mit einer Prise Zucker und etwas Limettensaft. Mit gehackten Erdnüssen bestreut servieren.

Porree Apfel Salat mit Nüssen

3-400gr Porree, 2 Äpfel, 1 Becher saure Sahne, eine kleine Handvoll Walnusshälften, 1Tl scharfer Senf, Salz, Pfeffer, etwas Zitronensaft

Saure Sahne mit Senf und wenig Zitronensaft glattrühren. Porree längs spalten und gründlich waschen. Dann quer in sehr feine Streifen schneiden. Äpfel in möglichst dünne Scheiben schneiden (so, dass zum Schluss nur noch das Kerngehäuse übrig bleibt). Dann die Scheiben stapeln und in dünne Streifen schneiden. Mit dem Porree und die Sauce rühren. Walnüsse in eine Pfanne bei milder Hitze ein paar Minuten anrösten und dann grob mit den Händen zerdrücken. Unter den Salat mischen. Mit wenig Salz und viel schwarzem Pfeffer aus der Mühle würzen und nur kurz ziehen lassen. Möglichst bald zu Pell- oder Bratkartoffeln 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 06.02.2023 bis 12.02.2023

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	8,70 €/ kg
386.....kg	Bataten Spanien	4,20 €/ kg
387.....kg	Bataten, regional Niederlande	6,60 €/ kg
170.....St.	Blumenkohl, St weiß 700gr+ Frankreich	5,50 €/ St.
688.....kg	Bratpaprika Spanien	12,95 €/ kg
100.....kg	Brokkoli Italien	6,30 €/ kg
777.....Stück	Cherrytomaten 250gr Spanien	9,99 €/ kg
255.....kg	Chicoree Niederlande	8,90 €/ kg
122.....St.	Chinakohl, Stück Niederlande	3,60 €/ St.
281.....kg	Cicoria Catalogna Italien	5,60 €/ kg
101.....kg	Cime di Rapa Italien	6,40 €/ kg
244.....kg	Feldsalat regional eig. Anbau	21,90 €/ kg
1010.....kg	Fenchel Italien	3,95 €/ kg
422.....kg	Gemüsezwiebeln kg Spanien	4,30 €/ kg
160.....kg	Grünkohl regional eig. Anbau	5,80 €/ kg
1001.....kg	Hass-Avocado Spanien	7,20 €/ kg
590.....kg	Ingwer Peru	8,90 €/ kg
456.....Stück	Knoblauch-KNOLLE Niederlande	15,90 €/ kg
110.....St.	Kohlrabi Stück Italien	1,85 €/ St.
540.....Stück	Kresse Schale Deutschland	1,00 €/ Stück
1223.....Stück	Kürbis Butternut 700gr+ Spanien	3,60 €/ Stück
1211.....St.	Kürbis HOKKAIDO St. 500gr+ Niederlande	3,60 €/ St.
591.....kg	Kurkuma frisch Peru	12,90 €/ kg
833.....kg	Mangold, grün Italien	4,60 €/ kg
300.....kg	Möhren Deutschland	3,30 €/ kg
161.....kg	Palmkohl regional eig. Anbau	6,65 €/ kg
622.....kg	Paprika gelb Spanien	10,90 €/ kg
633.....kg	Paprika grün Spanien	8,90 €/ kg
611.....kg	Paprika rot Spanien	9,90 €/ 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	6,90 €/ 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
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	2,80 €/ St.
201.....St.	Salat 1 Italien	2,60 €/ St.
195.....Stück	SAUERKRAUT lose 500gr Pck Deutschland	6,00 €/ kg
433.....kg	Schalotten Niederlande	7,90 €/ kg
911.....St.	Schlangengurken ca. 300g+ Spanien	2,79 €/ St.
388.....kg	Schwarzwurzeln Deutschland	7,30 €/ kg
331.....Stück	Sellerie, Stück ca 700gr+ regional eig. Anbau	3,60 €/ Stück
188.....Stk	Spitzkohl Stück Spanien	3,90 €/ Stk
335.....St.	Staudensellerie Stück 350gr+ Spanien	2,80 €/ St.

1150.....Schale	Suppengemüse diverse Länder	3,90 €/ Schale
711.....kg	Tomaten Spanien	6,30 €/ kg
384.....kg	Topinambur Niederlande	6,30 €/ kg
133.....St.	Weißkohl, St regional	2,75 €/ St.
155.....St.	Wirsing, Stück regional	3,25 €/ St.
1200.....kg	Zucchini, Kilo Spanien	6,65 €/ kg
266.....Stück	Zuckerhut ca 700gr+ regional eig. Anbau	2,80 €/ Stück
400.....kg	Zwiebeln Deutschland	2,85 €/ kg
411.....kg	Zwiebeln, rot Deutschland	3,50 €/ 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	5,30 €/ kg
1980.....Stück	Datteln, 250gr Tunesien	3,75 €/ Stück
1640.....kg	Grapefruit, kg Frankreich	3,30 €/ kg
1922.....kg	Kiwi, Kilo Italien	3,60 €/ kg
1630.....kg	Kumquat Spanien	10,90 €/ kg
1645.....kg	Limetten Brasilien	7,90 €/ kg
1635.....kg	Mandarinen Italien	5,60 €/ kg
1944.....Stück	Mango, Stück Peru	1,95 €/ Stück
1600.....kg	Orangen Spanien	3,75 €/ 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 Italien	4,50 €/ 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