

So ein Käse! (KW8 vom 20.2.-26.2.) Ribeaupierre. Schnittkäse, Niederlande. 50% Fett i. Tr., Rinde nicht verzehrbar. Zutaten: MILCH, Salz, mikrob. Lab, Milchsäurebakterien

1 Stück ca. 200g, 24,90€/kg; Art.-Nr. 5234

Das Fenster zum Hof - KW 07/23

A*-kalt** (also arg) ist es nicht nur hier in den **Vorgebirgsnächten**. In Mulden und Nordlagen bleibt der Reif den ganzen Tag und wo die Sonne nicht hinkommt, ist der Boden auch tagsüber **gefroren**. Lustig sind Matschpfützen direkt neben steinhartem Boden. Unser schönes Hoch sorgt aber dafür, dass aus dem Osten nach Spanien, Italien und Südfrankreich arktische Kaltluft hineinschwappt. Nun ist es dort viel kühler ist als im Februar **üblich** und in ungeheizten Gewächshäusern stellen Pflanzen ihr **Wachstum** fast ein. Beliebte Fruchtgemüse wie Paprika, Tomaten, Gurken und Zucchini sind kaum noch zu haben mit der Folge, dass die Preise dafür noch weiter nach oben schießen, als sonst um diese Jahreszeit.

Unsere **Apfelbacher Kartoffeln** sind endlich verkauft. Wir sind froh, die Menge über den Winter gebracht zu haben. Die Lagerbedingungen hier auf dem Hof sind nämlich alles andere als ideal. Bei starkem Frost - so wie Mitte Dezember verbrauchen wir einige große **Gasflaschen**, damit die Knollen in der ungedämmten Landwirtschaftshalle nicht ein süßgewordenes Opfer der Kälte werden. Übrig sind jetzt noch die wirklich ganz großen Knollen. Besonders die mittelfeste Sorte **Jelly** hat uns bei der Ernte reichlich damit bedacht. Aber weil man leckere Kartoffeln gar nicht oft genug essen kann, gibt es die "**dicken Dinger**" ausnahmsweise in den Sortimenten.

Trotzdem gibt es weiter Kartoffeln aus dem Vorgebirge. **Theo** hat in seinem **Erdkeller** noch "e' paa' Tönneche' Eärpel" für uns aufgehoben, die nicht schlechter sind als unsere eigenen.

Lange gab es auch keine **Steckrüben** mehr. Die wurden im letzten Sommer so gigantisch, dass man kaum Exemplare unter 1,5-2 Kilo findet. Zuviel für einen normalen Haushalt. Jetzt haben wir eine ausreichend große Partie kleinerer Steckrüben in den Niederlanden ergattert. Einmal im Jahr, soll man die süßen **Kohlknollen** feiern dürfen.

Dieses Jahr gibt es viel weniger leckere **Washington Orangen** aus Sizilien. Schon seit vorletzter Woche bekommen wir Washington von einem kleinen Anbauer aus dem spanischen Andalusien. Die sind aber beinah' genauso lecker. Und immer dran denken: süße **Zitrusfrüchte** gehören in den **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**: Schüttern 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**.

Steckrübengratin

800gr Steckrüben, 1 dünne Stange Lauch, Salz, Pfeffer, 200gr Sahne, 2 getrocknete Chilischoten, 1 Zitrone, 50gr Semmelbrösel, 100gr frisch geriebener Bergkäse, 50gr Butter für die Form und zum Belegen

Die Steckrüben schälen und in dünne Scheiben teilen. Lauch putzen und in feine Streifen schneiden. Backofen auf 180 Grad vorheizen. Eine ofenfeste Form gut mit Butter oder Öl ausstreichen. Die Steckrüben und Lauch mit Salz und Pfeffer mischen und in die Form schichten. Die Sahne darüber gießen. Chilischoten in Mörser fein zerstoßen. Zitrone fein abreiben. Zitronenschale und Chili mit Semmelbröseln und Käse mischen und leicht salzen. Auf dem Gratin verteilen und mit der übrigen Butter in kleinen Flöckchen belegen. Die Form in den Ofen (Mitte) schieben und das Gratin etwa 40 Minuten backen, bis die Steckrüben weich sind und die Oberfläche schön gebräunt ist.

Rotkohlsalat einfach - schmeckt wie im Döner!

½ kl. Kopf Rotkohl, 2 EL Zucker, (je nach Geschmack mehr oder weniger), 1 EL Öl, 2 TL Essig, Salz und Pfeffer

Den Rotkohl zerteilen (Strunk heraus schneiden) und in feine Streifen schneiden. Mit den restlichen Zutaten in eine Schüssel geben. Gut durchkneten. Ziehen lassen und je nach Geschmack abschmecken.

Gerösteter Rotkohl

1 Rotkohl, eine Zwiebel, Olivenöl, Salz, 1EL Balsamico

Ofen auf 220°C vorheizen. Backblech mit Olivenöl bestreichen. Strunk aus dem Kohl schneiden und den Kopf in ca. 3-4 cm dicke Scheiben schneiden. Zwiebel vierteln. Rotkohlscheiben und Zwiebel auf das Backblech legen. Mit reichlich Olivenöl beträufeln, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Balsamico besprenkeln. Den Rotkohl 25-30 Minuten auf mittlerer Schiene backen, bis er gar und stellenweise knusprig ist. Evtl. mit etwas Balsamico und Pfeffer nachwürzen. Servieren mit Brot oder:

Backofenkartoffeln - Grundrezept

Kartoffeln unter fließend Wasser sauber bürsten und ungeschält, noch feucht in unser Kistenpapier 2-3 mal einwickeln, damit der Dampf nicht entweichen kann (alternativ Alufolie). Backofen auf 200°C vorheizen und Kartoffeln 50-60 Min backen bis Holzstäbchen leicht hineingleitet. Dicke Kartoffeln brauchen ca. 15 Min. länger. Vor dem Servieren der Länge nach durch das Papier einschneiden, von den Spitzen her fest zusammen drücken, damit der Spalt sich öffnet (Handtuch benutzen! Sehr heiß!) In jede Kartoffel ein dickes Stück Butter (oder leckeres Öl) und Salz. Danach kann man sie noch mit Toppings versehen.

Toppings dazu:

Waldorfsalat: Staudensellerie und Äpfel würfeln (oder Knollensellerie in feinen Streifen). Walnüsse grob hacken, untermischen und mit Mayonnaise anmachen. Event. mit Milch oder Sahne verdünnen, und mit Pfeffer würzen.

Kräuterrahm: Sauerrahm mit gemischten, gehackten Kräutern, Knoblauch, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker verrühren.

Salsa Fresca: Tomaten, Zwiebeln, Gurken, Knoblauchöl, Chili und Paprika sehr fein würfeln. Mit Weinessig und viel Olivenöl anmachen, mit viel gehackter Minze, geröstetem Kreuzkümmel und Salz abschmecken.

Tzaziki: Gurken grob raspeln, etwas salzen und 30 Min. ziehen lassen, abtropfen lassen. Griechischen Joghurt (10%) oder halb Vollmilchjoghurt, halb Quark mit den Gurken mischen. Mit Knoblauch, Pfeffer und Olivenöl abschmecken (salzen ist nicht mehr nötig).

Spitzkohlsalat: Kohl fein hobeln und 30 Min. einsalzen, dann durchkneten und Flüssigkeit auspressen. Mit fein geschnittener Zwiebel/Lauch und Petersilie mischen. Anmachen mit Weinessig, Öl und scharfem Senf. N.B. mit gebratenen Speckwürfeln bestreuen.

Selleriegemüse mit gebratenem Apfel

2 Äpfel, 2 Zwiebeln, 0,5 kg Sellerie, Butter, Salz + Majoran, Walnüsse

Äpfel waschen, Kerngehäuse entfernen und in Spalten schneiden. Zwiebeln schälen und in Achtel schneiden. Sellerie schälen, erst in Scheiben (ca. 1cm) und dann in Stifte schneiden und zusammen mit den Zwiebeln in Butter in einer größeren Eisenpfanne braten. Nach der Hälfte der Garzeit die Äpfel dazu geben. Zum Schluss mit Salz + Majoran abschmecken und mit Walnüssen garniert servieren.

Tipp: Wer will kann das Gemüse mit einem Klecks Schmand und Salat kombinieren.

Selleriecremesuppe

Ca. 500gr Sellerieknolle (geputzt), 1 Zwiebel, 3 Kartoffeln, 1 EL Butter, 1Ltr Wasser, ein kl Glas Wein, 200ml süße Sahne, 1 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Muskat

Sellerie und Kartoffeln schälen und würfeln. Zwiebel würfeln und in Butter anbraten. Sellerie + Kartoffeln dazu und kurz anbraten. Mit Wein ablöschen, kurz den Alkohol herauskochen und mit dem Wasser auffüllen. Alles ca. 25 Minuten weich kochen und anschließend sehr fein pürieren. Sahne zugeben und mit Zitronensaft, Salz, Muskat und Pfeffer abschmecken.

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 13.02.2023 bis 19.02.2023

Kartoffel

19.....Stück	4kg Kartoffeln regional	8,49 € / Stück
40.....kg	Backofen Kartoffeln ca 3-500gr regional	2,50 € / kg
12.....Tüte	Kartoffeln, festk. 2,0 kg regional	4,49 € / Tüte
22.....Tüte	Kartoffeln, mehlig 2,0 kg regional	4,99 € / Tüte
15.....Netz	Kartoffeln, vorw. festk. 12,5kg regional	24,90 € / Netz

Gemüse

1110.....kg	Auberginen Spanien	8,90 € / kg
386.....kg	Bataten Spanien	4,20 € / kg
387.....kg	Bataten, regional Niederlande	5,70 € / kg
170.....St.	Blumenkohl, St weiß 700gr+ Italien	6,50 € / St.
688.....kg	Bratpaprika Spanien	12,95 € / kg
100.....kg	Brokkoli Italien	6,20 € / kg
777.....Stück	Cherrytomaten 250gr Spanien	8,99 € / kg
255.....kg	Chicoree Niederlande	10,50 € / kg
122.....St.	Chinakohl, Stück, ca. 700g+ Spanien	3,85 € / St.
281.....kg	Cicoria Catalogna Italien	4,40 € / kg
244.....kg	Feldsalat Frankreich	22,90 € / kg
1010.....kg	Fenchel Italien	4,40 € / kg
160.....kg	Grünkohl regional eig. Anbau	5,80 € / kg
1001.....kg	Hass-Avocado Spanien	7,90 € / 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	3,15 € / Stück
1211.....St.	Kürbis HOKKAIDO St. 750gr+ 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	11,90 € / kg
633.....kg	Paprika grün Spanien	8,90 € / kg
611.....kg	Paprika rot Spanien	9,90 € / kg
380.....kg	Pastinaken, kg Deutschland	4,80 € / 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	19,90 € / 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 Deutschland	3,40 € / kg
144.....St.	Rotkohl Stück regional	2,80 € / St.
201.....St.	Salat 1 Frankreich	2,80 € / St.
195.....Stück	SAUERKRAUT lose 500gr Pck Deutschland	6,00 € / kg
433.....kg	Schalotten Frankreich	7,90 € / kg
911.....St.	Schlangengurken ca. 300g+ Spanien	3,25 € / St.
388.....kg	Schwarzwurzeln Niederlande	5,99 € / 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 300gr+ Spanien	2,80 € / St.
117.....kg	Steckrüben, Kilo Niederlande	3,70 € / kg
1150.....Schale	Suppengemüse diverse Länder	3,90 € / Schale

711.....kg	Tomaten Spanien	6,90 € / kg
384.....kg	Topinambur Niederlande	5,90 € / kg
133.....St.	Weißkohl, St regional	2,75 € / St.
155.....St.	Wirsing, Stück regional	3,25 € / St.
1200.....kg	Zucchini, Kilo Spanien	6,90 € / kg
266.....Stück	Zuckerhut ca 700gr+ regional eig. Anbau	2,80 € / Stück
400.....kg	Zwiebeln Deutschland	2,90 € / kg
411.....kg	Zwiebeln, rot Niederlande	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	3,80 € / kg
1980.....Stück	Datteln, 250gr Tunesien	3,75 € / Stück
1640.....kg	Grapefruit, kg Spanien	3,90 € / kg
1922.....kg	Kiwi, Kilo Italien	3,95 € / kg
1630.....kg	Kumquat Spanien	10,90 € / kg
1645.....kg	Limetten Brasilien	7,90 € / kg
1635.....kg	Mandarinen Italien	5,50 € / kg
1944.....Stück	Mango, Stück Peru	2,00 € / Stück
1600.....kg	Orangen Spanien	3,75 € / kg
1611.....kg	Orangen, Tarocco Italien	3,65 € / kg
1622.....Tüte	Saftorangen, Beutel 3kg Spanien	6,99 € / Tüte
1623.....kg	Saftorangen, Kilo Spanien	2,50 € / kg
1866.....kg	Walnüsse regional	10,90 € / kg
1644.....kg	Zitronen Spanien	4,40 € / 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
----------------	---	----------------------