

Das Fenster zum Hof - KW 09/23

Vielleicht waren das hier in der letzten Woche die passenden **Worte** zur rechten Zeit. Gerade lässt sich auf tagesschau.de lesen, dass trotz **Lieferkettengesetz** Bio-Gemüse unter, für die Erntehelfer eher unschönen, Bedingungen in **Spanien** produziert wird. Es hilft, wenn man (wie wir) Großhandels-partner hat, die lang andauernde Geschäftsbeziehungen zu kleinen Betrieben pflegen. So ist ein Mindestmaß an Transparenz gegeben, mit dem wir in der Regel zufrieden sind. Diesen Winter ist Ware durch **anhaltende Kälte** in Spanien aber so knapp, dass in Großbritannien spanische Gemüse wie Tomaten, Gurken und Paprika in Supermärkten sogar rationiert werden. Trotzdem - "der Markt" schreit nach genau danach. Es ist anzunehmen, dass dabei die Bereitschaft Einzelner in der Lieferkette zunimmt, Produkte in Umlauf zu bringen, bei denen die Eigenschaft "ethisch" gegen Null geht. **Ehrlich**: Unter solchen **Marktbedingungen**, garantiert keiner mehr ernsthaft für das gute Gewissen der Kundschaft. Vielleicht doch lieber Rote Bete statt Tomate?

Aber so neu ist das nicht und eher ein typisches **Winterproblem**. Auch, wenn es nicht jedes Jahr so arg zugeht, wie heuer. So oder so hat aber "**ethisch**" einen **Preis**. In Spanien wie hier. Uns ist es, ehrlich gesagt, lieber, unseren **eigenen Leuten** in der Landwirtschaft so etwas wie eine Work-Life-Balance zu ermöglichen. Dazu gehören neben **fairer Bezahlung** auch ein gutes Umfeld und Arbeitsbedingungen, die ihnen ein **Pri- vatleben** ermöglichen. Frühere Generationen Landwirte werden darüber schallend lachen. Trotzdem: Es ist nicht leichter geworden, Kollegen zu finden, die bei **jedem Wetter** draußen harte Arbeit verrichten. Enthusiasmus und der Wille das Klima zu retten alleine reicht nicht. All das kostet menschliche Kraft und damit **Geld** (von absurd gestiegenen Dünger-, Hilfsmittel- und Kraftstoffpreisen will man gar nicht anfangen), welches wir mit dem Verkauf **eigener, regionaler Ware** verdienen.

Damit kommen wir zu dem **Anliegen**, das wir per Mail an Sie in dieser Woche herangetragen haben. Wir **erhöhen** den **Kistenwert** (moderat), um das, was es in den letzten Monaten an Mehrkosten gegeben hat, wieder **aufzufangen** und das Plus sinnvoll im Betrieb zu verteilen. **Anders geht's nicht**. Oder doch: Es geht anders - aber dann auf eine Weise, die wir nicht verantworten mögen.

Zum Schluss sind wir über die milde Witterung der letzten Tage ganz froh. Man merkt halt schon, dass es bald März wird und die liebe Sonne (hihi) wieder mehr Kraft hat. So haben unser **Spinat** und das **Japanese Green** den nötigen Schubs bekommen und bringen etwas Abwechslung in das winterliche Kohl- und Knolleneierlei.

So ein Käse! (KW10 vom 6.3.-12.3.) Frühlings-Gouda. Frühlingshaft gewürzter Schnittkäse. NL, 50% Fett i. Tr., Rinde nicht verzehrbar. Zutaten: MILCH, Salz, Ingwer, Löwenzahn, Gänseblümchen, Zwiebel, Milchsäurekultur, mikrob. Lab
1 Stück ca. 250g, 21,90€/kg; Art.-Nr. 5126

Zucchini-gemüse

500gr Zucchini, 4 EL Olivenöl, 4 Knoblauchzehen

Zucchini halbieren oder vierteln und dann in grobe Würfel schneiden. Knoblauch halbieren. Olivenöl erhitzen. Zucchiniwürfel und Knoblauch hinzu und 20 Min. bei kleiner bis mittlerer Hitze schmoren lassen. Ganz wichtig: Deckel geschlossen lassen. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und etwas Zitrone würzen.

Kartoffelsalat mit Petersilienwurzel und Grünkohl

750gr Kartoffeln (geschält), 400gr Grünkohl, 2-3 Petersilienwurzeln, 1 mittlere rote Zwiebel, 2EL Essig, 5EL Olivenöl, 1EL scharfer Senf, Salz, etwas Zucker, Pfeffer, gehackte Petersilie

Grünkohl von den Stielen streifen, grob zerrupfen. In Salzwasser 2 Minuten blanchieren, abkühlen und dann gut trocken schleudern. Kartoffeln und geschälte Petersilienwurzel zusammen in Salzwasser 20 Min gar kochen. Abgießen (Kochwasser aufheben) und abdampfen lassen. Aus Essig, Öl, Senf, Salz Pfeffer und einer Prise Zucker eine Sauce rühren. Kartoffeln und Wurzel noch warm in dünnen Scheiben direkt in die Sauce geben. Grünkohl, Petersilie, Gurkenstücke und in feine Würfel geschnittene Zwiebel untermischen. Eine halbe Stunde ziehen lassen und evtl. noch mit etwas Essig und Salz nachschmecken. Mit wenig Kartoffel-Kochwasser kann man den Salat "schlotziger" machen. Wer mag kann auch Oliven in Scheiben und/oder Kapern oder gehacktes Ei untermischen.

Pasta mit Fenchel und Pecorino

500g Penne Rigate, 2 Fenchel mit Grün, 1 Zwiebel, 70-80gr Pecorino Romano gerieben (zur Not Parmesan) 2x3EL Olivenöl, Salz und Pfeffer, 1/2 Zitrone

Nudelwasser aufsetzen und gut salzen. Das Grün vom Fenchel schneiden und an Seite legen. Fenchel halbieren, Strunk raus und längs in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel auch in feine Streifen schneiden. Nudeln in das kochende Wasser geben. In einer Pfanne Fenchel- und Zwiebelstreifen in der Hälfte des Öls anbraten, bis sie ganz leicht Farbe nehmen. Jetzt sollten die Nudeln fertig sein (zwei Minuten weniger als auf der Packung angegeben kochen - sie garen in der Pfanne noch weiter). Die Hitze unter der Pfanne auf ein Minimum zurückschalten. Mit der Schaumkelle die Penne direkt in die Pfanne geben. Zwei bis drei Kellen Nudelwasser mit in die Pfanne geben und Pecorino über den Nudeln verteilen. Würzen mit Pfeffer und dem restlichen Olivenöl. Nun alles gründlich untereinander mischen. Mit reichlich gehacktem Fenchelgrün bestreuen

Spinat zu kochen

Spinat ist lecker, aber sperrig. Jedenfalls so lange er frisch ist. Einmal gart, schnurrt er ungefähr auf ein Siebtel des Volumens zusammen. Die Mengen passen auf den ersten

Blick in keinen Topf. Zunächst ist es wichtig den Spinat gründlich zu waschen - Zwei- bis dreimal, bis das Waschwasser sauber ist. Dann unbedingt in der Salatschleuder gut trocknen. Nun im größten Topf einfach etwas Öl erhitzen und den Spinat einfach in drei bis vier Portionen nacheinander hinein geben. Der Zusammengefallene bleibt einfach im Topf. Immer gründlich wenden, damit nichts anbrennt. Alternativ, den Ofen auf 150° vorheizen und den Spinat auf einem Blech in den Ofen schieben. In drei bis vier Minuten ist er zusammengefallen. Nun nur noch salzen und etwas Öl daran. Auch hier das Mischen zwischendurch nicht vergessen. Sonst trocknen die Blätter aus.

Rahmspinat zu Kartoffelpüree

700gr Spinat, 1 mittlere Zwiebel, Butter, 250gr Sahne oder Creme Fraiche, 1/2Gl Weißwein, Salz, Pfeffer, Muskat
Spinat nach Anleitung (s.o.) vorbereiten und ausgebreitet auskühlen lassen. Zwiebel fein würfeln und in Butter glasig anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen und fast einkochen lassen. Sahne angießen und etwas um die Hälfte einkochen. Vorbereiteten Spinat hinzufügen, wieder erwärmen und mit Pfeffer und Muskat würzen. Dazu Kartoffelpüree und Rührei

Salat aus Japanese Greens mit Fenchel

1Btl Japanese Greens, 1 Fenchelknolle, 1/2Bd Schnittlauch, 1 Orange, 3-4 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer

Fenchel sehr fein hobeln (je feiner, je lieber) und mit abgeriebener Schale einer Orange, Saft der Orange und dem Olivenöl anmachen. 10-15 Minuten ziehen lassen. Salzen ist kaum nötig. Würzen mit Pfeffer. Greens in mundgerechte Stücke rupfen und kurz vor dem Servieren unter den Fenchel mischen. Mit fein gehacktem Schnittlauch bestreuen.

Reispfanne mit Kürbis und Spinat

500gr Spinat (gewaschen und geputzt), 500gr Kürbisfleisch, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 350gr Reis, 600ml Brühe, 2EL Tomatenmark, 1TI Paprikapulver, Olivenöl, Salz und Pfeffer
Zwiebeln würfeln, Knoblauch fein hacken und den Kürbis in ca. 1cm Würfel schneiden. Alles zusammen in einer weiten Pfanne in Öl bei mittlerer Hitze anbraten. Den Reis hinzufügen und mit der Brühe angießen. Tomatenmark und Paprikapulver unterrühren und dann salzen. Ca. 10-15 Minuten zugedeckt bei leiser Hitze garen, bis alle Flüssigkeit aufgesaugt ist. Den Spinat nur grob zerzupfen, untermengen und noch etwas 1-2 Minuten weitergaren. Zum Schluss mit Pfeffer würzen und obenauf noch einmal dünn etwas Olivenöl zugeben.

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 27.02.2023 bis 05.03.2023

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	9,90 €/ kg
386.....kg	Bataten Spanien	4,40 €/ kg
387.....kg	Bataten, regional Niederlande	5,70 €/ kg
170.....St.	Blumenkohl, St weiß 600gr+ Frankreich	4,85 €/ St.
688.....kg	Bratpaprika Spanien	12,95 €/ kg
100.....kg	Brokkoli Italien	7,25 €/ kg
777.....Stück	Cherrytomaten 250gr Spanien	11,99 €/ kg
255.....kg	Chicoree Niederlande	9,90 €/ kg
122.....St.	Chinakohl, Stück, ca. 450g+ Spanien	3,05 €/ St.
244.....kg	Feldsalat Niederlande	23,90 €/ kg
1010.....kg	Fenchel Italien	4,59 €/ kg
126.....kg	Flowersprouts am Strunk regional eig	7,70 €/ kg
160.....kg	Grünkohl regional eig. Anbau	5,90 €/ kg
1001.....kg	Hass-Avocado Spanien	7,59 €/ kg
590.....kg	Ingwer Peru	10,90 €/ kg
288.....kg	Japanese Green regional eig. Anbau	15,90 €/ kg
456.....Stück	Knoblauch-KNOLLE Niederlande	15,90 €/ kg
110.....St.	Kohlrabi Stück Italien	2,19 €/ St.
540.....Stück	Kresse Schale Deutschland	1,00 €/ Stück
1223.....Stück	Kürbis Butternut 700gr+ Spanien	3,50 €/ Stück
1211.....St.	Kürbis HOKKAIDO St. 750gr+ Niederlande	3,50 €/ St.
591.....kg	Kurkuma frisch Peru	12,90 €/ kg
833.....kg	Mangold, grün Italien	4,80 €/ kg
300.....kg	Möhren Deutschland	3,30 €/ kg
161.....kg	Palmkohl regional eig. Anbau	6,65 €/ kg
622.....kg	Paprika gelb Spanien	14,90 €/ kg
633.....kg	Paprika grün Spanien	10,90 €/ kg
611.....kg	Paprika rot Spanien	12,50 €/ kg
380.....kg	Pastinaken, kg Deutschland	5,50 €/ kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo Spanien	14,90 €/ kg
500.....Bund	Petersilie, Bund Spanien	2,20 €/ Bund
382.....kg	Petersilienwurzel, kg Niederlande	6,70 €/ 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	13,50 €/ kg
440.....kg	Porree, Kilo regional eig. Anbau	5,65 €/ kg
303.....kg	Purple Möhren violett Deutschland	3,60 €/ kg
278.....kg	Radicchio, kg Italien	6,15 €/ kg
377.....Bd.	Radieschen Italien	1,95 €/ Bd.
541.....Stück	Rettichkresse, rot Deutschland	1,40 €/ Stück
344.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr Niederlande	3,75 €/ Stück
340.....kg	Rote Bete, Kilo Deutschland	3,30 €/ kg
144.....St.	Rotkohl Stück regional	2,80 €/ St.
201.....St.	Salat 1 Italien	2,80 €/ St.
195.....Stück	SAUERKRAUT lose 500gr Pck Deutschland	6,00 €/ kg
433.....kg	Schalotten Niederlande	7,90 €/ kg
911.....St.	Schlangengurken ca. 300g+ Spanien	3,49 €/ St.
388.....kg	Schwarzwurzeln Niederlande	5,75 €/ kg
331.....Stück	Sellerie, Stück ca 700gr+ regional eig.	3,60 €/ Stück
800.....kg	Spinat regional eig. Anbau	6,50 €/ kg
188.....Stk	Spitzkohl Stück Spanien	3,79 €/ Stk
335.....St.	Staudensellerie Stück 300gr+ Spanien	2,80 €/ St.

1150.....Schale	Suppengemüse diverse Länder	3,90 €/ Schale
711.....kg	Tomaten Spanien	7,45 €/ kg
384.....kg	Topinambur Niederlande	5,99 €/ kg
133.....St.	Weißkohl, St regional	2,80 €/ St.
1200.....kg	Zucchini, Kilo Spanien	5,30 €/ kg
266.....Stück	Zuckerhut ca 500gr+ regional eig. Anbau	2,50 €/ 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
1522.....kg	Äpfel Topaz regional	4,10 €/ kg
1533.....Tüte	Äpfel Topaz, 3kg Beutel regional	11,90 €/ Tüte
1911.....kg	Bananen, Kilo Dominikanische Republik	3,45 €/ kg
1577.....kg	Birnen, kg Niederlande	4,70 €/ 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	3,70 €/ kg
1922.....kg	Kiwi, Kilo Italien	4,00 €/ kg
1630.....kg	Kumquat Spanien	10,90 €/ kg
1645.....kg	Limetten Brasilien	8,90 €/ kg
1635.....kg	Mandarinen Spanien	5,30 €/ kg
1944.....Stück	Mango, Stück Peru	2,20 €/ Stück
1600.....kg	Orangen Spanien	3,00 €/ kg
1611.....kg	Orangen, Tarocco Italien	3,65 €/ kg
1622.....Tüte	Saftorangen, Beutel 3kg Spanien	6,99 €/ Tüte
1623.....kg	Saftorangen, Kilo Spanien	2,60 €/ kg
1866.....kg	Walnüsse Frankreich	13,50 €/ 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
----------------	---	---------------------