

So ein Käse! (KW11 vom 13.3.-19.3.) Bastiaansen Gouda Blau.

Schnittkäse, Niederlande, 60% Fett i. Tr., Rinde nicht verzehrbar. Zutaten: MILCH, RAHM, Salz, Mikrob. Lab, Penicillium Roqueforti

1 Stück ca. 250g, 19,90€/kg; Art.-Nr. 5126

Das Fenster zum Hof - KW 10/23

Nun sind auch **Theos Kartoffeln** verkauft. Viel später als in den letzten Jahren wechseln wir wieder auf Kartoffeln von **Volker Gauchel aus Aachen**. Von seinem Bioland Betrieb bekommen wir im Winter schon seit vielen Jahren unsere Kartoffeln. War es bis zum letzten Jahr **Belana**, die Volker für uns angebaut hat, kommt in dieser Saison vorwiegend **Belinda** in unsere Tüten. Beide Sorten sind schön gelblich und lecker - außerdem neigen sie nicht so stark wie andere Sorten dazu, früh Keime auszubilden. Das ist besonders im Biolandbau wichtig, da hier keimhemmende Behandlung nicht erlaubt ist. Belana wird von ihm nicht mehr gerne angebaut, weil sie in nassen Jahren leicht **Krautfäule** bekommt und dadurch der Ertrag stark abnimmt.

Der **Frühling** in Spanien bleibt weiter **kalt** und die Preise für Paprika, Tomaten und Gurken hoch (aber das sind schließlich Sommerfrüchte und dann auch viel leckerer). Wir haben aber ein paar **prima, typische Wintergemüse** in die Kisten gepackt, die sonst in der Qualität selten zu bekommen sind.

Radicchio Trevigiano bekommen wir nur selten zu fassen. Der Wintersalat ist, wie der hier im Norden Europas bekannte Chicoree eine Züchtung aus einem verbreiteten "Unkraut", der **Wegwarte**. In Norditalien werden die Pflanzen schon im Frühjahr ausgesät und wachsen den Sommer über auf den Feldern zu Stauden heran. Im späten Herbst, nach dem ersten **Frost** stirbt die **Mutterpflanze** ab (die viel zu bitter ist, um sie zu essen). Dann werden die **Wurzelstrünke** geerntet und später im Winter in warmem Wasser wieder zum Austreiben gebracht. Dabei entstehen die typischen kegelförmigen, **rot-weißen Sprossen**, die dann ein zweites Mal geerntet werden. Lecker, mit einer Spur Süße als Salat, wird der Trevigiano in seiner **bevorzugt** auch als **Gemüse** verzehrt.

Das **Angstgemüse Schwarzwurzeln** ist in den letzten Jahrzehnten immer unbeliebter geworden. Es passt schließlich den Meisten nicht in das "Schnell-schnell" des Alltags. Tatsächlich brauchen die Wurzeln einige **Aufmerksamkeit** und Arbeit. Unbequem sind sie zudem. Schwarzwurzeln enthalten einen klebrigen Pflanzensaft, der zu allem Überfluss auch noch beim Schälen **oxidiert**. Heute helfen dünne Gummihandschuhe um durch das Ärgste hindurch zu kommen. Hilfreich ist es, die geschälten Stücke in **Zitronenwasser** einzulegen. Das verhindert Braunwerden. Dafür wird man belohnt mit einem leicht **herben, herzhaften Gemüse**, das im Aroma, trotz des Aussehens, weniger an Spargel dafür aber mehr an Artischocken oder Topinambur erinnert.

Wenn alles gut geht und der Winter nicht zurückkehrt, rechnen wir in vier bis fünf Wochen schon mit dem ersten **Rübstiel**. Der **Bärlauch** zeigt schon seine ersten Spitzen

Schwarzwurzeln in Käsebechamel gebacken

6-700gr Schwarzwurzeln, 350ml Kochwasser + 150ml Sahne, 40gr Butter, 40gr Mehl, ca. 150gr geriebenen Käse (irgendein kräftiger Bergkäse), Salz, Pfeffer, Muskat, eine Prise Chilipulver, etwas Zitronen, 2EL geriebener Parmesan

Schwarzwurzeln schälen, in 3-4cm Stücke schneiden und sofort in Salzwasser für ca. 10 Minuten garen. Herausnehmen und abkühlen lassen. Die Kochflüssigkeit für die Sauce auffangen. Aus Mehl, Butter, der Kochflüssigkeit und Sahne (Mengen wie oben) eine Bechamelsauce herstellen und für 10 Minuten leise kochen (eine genaue Anleitung gibt es in KW44/21). Dann 100gr Käse einrühren und die Sauce würzen. Mit den gekochten Schwarzwurzeln vermischen (hier kann wer mag, noch 3 Scheiben Kochschinken klein geschnitten mit untermengen). In eine Auflaufform füllen, mit dem restlichen Käse sowie dem Parmesan bestreuen und ca. 25-30 Minuten bei 170°C (Umluft) goldbraun backen

Tip: Auf diese Art lässt sich auch unser leckerer **Trevigiano** zubereiten. In dem Fall, die Bechamel einfach mit Milch (oder halb Wasser/ halb Sahne) zubereiten. Den Radicchio einfach vorher halbieren und in ein wenig Olivenöl anbraten. Dabei einfach einen Esslöffel Kapern mit anbraten. Wenn er etwas Farbe genommen hat, einfach mit der Käsebechamel begießen und ab in den Ofen.

Wir haben unsere Sortimentswerte angepasst. So hat unser Obst-Gemüsemix jetzt automatisch den Wert, ab dem keine Lieferkosten anfallen. Wenn Sie unsicher sind schauen Sie einfach in Ihre Bestellung im Shop oder sprechen uns an

Selleriegemüse mit Apfel und Schwarzwurzeln

2 Äpfel, 2 Zwiebeln, 500gr Sellerie, 500gr Schwarzwurzeln, 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. Die geputzten Schwarzwurzeln werden in Stücke geschnitten. Beides zusammen mit den Zwiebeln in Butter in einer größeren Eisenpfanne braten. Nach der Hälfte der Garzeit (von etwa 20-25 Minuten) die Äpfel dazu geben. Zum Schluss mit Salz + Majoran abschmecken und mit Walnüssen garniert servieren.

Ein einfaches Grünkohl Grundrezept

Grünkohl, Salz, Öl, Pfeffer

Grünkohl von den Stielen streifen, grob rupfen. Eine weite Pfanne erhitzen, den Grünkohl hinein geben, 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 Bata-ten, Kürbis, Schwarzwurzeln oder Pilze) die man zum Schluss untermischt). Auch ein paar Spritzer Balsamico sind lecker.

Radicchio Trevigiano in Honig und Orange

500gr Radicchio, Butter oder Olivenöl, 2EL Honig, 1 große Orange, Salz, Pfeffer, frischer Thymian

Radicchio längs halbieren oder vierteln (je nach Größe) - den Strunk nicht herausschneiden, er hält die Blätter zusammen. Butter oder Öl in einer Pfanne erhitzen und den Radicchio von allen Seiten bei nicht zu starker Hitze anbraten. Dabei etwas salzen und vorsichtig wenden. In der Zwischenzeit die Schale von der Orange abreiben und die Orange auspressen. Den Saft mit Honig, ein paar Thymianblättchen und dem Schalenabrieb vermengen und über den Radicchio geben. Die Flüssigkeit sirupartig einkochen und mit einem Esslöffel dabei immer wieder über das Gemüse geben. Wenn die Flüssigkeit zu stark reduziert, mit etwas Weißwein oder Wasser ergänzen. Wenn das Gemüse weich ist, vom Herd nehmen und frisch gemahlene Pfeffer darüber geben. Etwas abkühlen lassen. Schmeckt am Besten lauwarm.

Brokkoli aus dem Ofen

600gr Brokkoli, 2EL Sesampaste (Tahin), 2EL Öl, 2TI Honig, 2 große Knoblauchzehen, 1St Ingwerwurzel, 1TI Chiliflocken, 2EL Sojasauce, 1/4 Zitrone, 2-3 Spritzer Sesamöl, Salz

Brokkoli in Röschen schneiden. Große Exemplare halbieren oder vierteln, Stiel schälen und in Stücke schneiden. Alle anderen Zutaten in einen großen Becher geben (Ingwer vorher fein hacken und Zitrone in dünne Scheiben schneiden) und mit dem Pürierstab glatt pürieren. Die Sauce gleichmäßig mit den Brokkolistücken vermengen und die Mischung möglichst in einer Lage in einer großen Auflaufform oder einem Blech verteilen. In den auf 200°C (Umluft) vorgeheizten Ofen geben und 15 Minuten backen. Einmal vorsichtig wenden. Noch mal etwa 10 Minuten backen. Der Brokkoli darf etwas braun werden. Aus dem Ofen nehmen, wenn er gar ist (manche mögen es knackig und andere etwas weicher - also anpassen und probieren). Schmeckt mit schnell gemachtem Couscous, gekochter Hirse, Reis oder einfach so.

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 06.03.2023 bis 12.03.2023

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 Deutschland	4,49 €/ Tüte
22.....Tüte	Kartoffeln, mehlig 2,0 kg regional	4,99 €/ Tüte
15.....Netz	Kartoffeln, vorw. festk. 12,5kg Deuts	24,90 €/ Netz

Gemüse

1110.....kg	Auberginen Spanien	6,79 €/ kg
386.....kg	Bataten Spanien	4,65 €/ kg
387.....kg	Bataten, regional Niederlande	5,70 €/ kg
170.....St.	Blumenkohl, St weiß 600gr+ Frankreich	4,69 €/ St.
688.....kg	Bratpaprika Spanien	12,95 €/ kg
100.....kg	Brokkoli Italien	6,50 €/ kg
777.....Stück	Cherrytomaten 250gr Spanien	11,99 €/ kg
255.....kg	Chicoree Niederlande	8,90 €/ kg
122.....St.	Chinakohl, Stück, ca. 650g+ Spanien	4,90 €/ St.
244.....kg	Feldsalat Niederlande	23,90 €/ kg
1010.....kg	Fenchel Italien	5,20 €/ kg
160.....kg	Grünkohl regional eig. Anbau	5,90 €/ kg
1001.....kg	Hass-Avocado Spanien	8,90 €/ kg
590.....kg	Ingwer Peru	10,90 €/ 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	3,59 €/ Stück
591.....kg	Kurkuma frisch Peru	12,90 €/ kg
833.....kg	Mangold, grün Italien	5,20 €/ kg
395.....kg	Meerrettich, kg Deutschland	17,90 €/ kg
300.....kg	Möhren Deutschland	3,30 €/ kg
161.....kg	Palmkohl regional eig. Anbau	6,65 €/ kg
622.....kg	Paprika gelb Spanien	10,50 €/ kg
633.....kg	Paprika grün Spanien	11,90 €/ kg
611.....kg	Paprika rot Spanien	12,50 €/ kg
380.....kg	Pastinaken, kg Deutschland	5,85 €/ 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
245.....kg	Postelein Niederlande	21,90 €/ kg
303.....kg	Purple Möhren violett Deutschland	3,60 €/ kg
270.....kg	Radicchio Trevigiano Italien	6,50 €/ kg
377.....Bd.	Radieschen Italien	2,20 €/ Bd.
344.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr Niederlande	3,75 €/ Stück
340.....kg	Rote Bete, Kilo Deutschland	3,20 €/ kg
144.....St.	Rotkohl Stück regional	2,80 €/ St.
201.....St.	Salat 1 Italien	2,69 €/ St.
195.....Stück	SAUERKRAUT lose 500gr Pck Deutsch	6,00 €/ kg
433.....kg	Schalotten Niederlande	7,90 €/ kg
911.....St.	Schlangengurken ca. 300g+ Spanien	3,65 €/ St.
388.....kg	Schwarzwurzeln Niederlande	4,95 €/ kg
331.....Stück	Sellerie, Stück ca 700gr+ regional eig.	3,60 €/ Stück
188.....Stk	Spitzkohl Stück Spanien	3,50 €/ 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 Marokko	4,65 €/ kg
266.....Stück	Zuckerhut ca 500gr+ regional eig. Anbau	2,50 €/ Stück
400.....kg	Zwiebeln Deutschland	2,90 €/ kg
411.....kg	Zwiebeln, rot Niederlande	3,45 €/ 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	4,60 €/ 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
1840.....Stück	Heidelbeeren, Schale 125gr Spanien	3,99 €/ Stück
1923.....kg	Kiwi, gold Italien	7,50 €/ 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	5,40 €/ kg
1944.....Stück	Mango, Stück Peru	2,30 €/ Stück
1600.....kg	Orangen Spanien	2,90 €/ 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	4,25 €/ kg

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

11852.....Stück	Apfel-Rotkohl servierfertig Deutschla	2,79 €/ Stück
11850.....Stück	Sauerkraut servierfertig 500gr Deuts	2,50 €/ Stück

Blumen und Pflanzen

22010.....Bund	Forsythienzweige regional eig. Anbau	5,50 €/ Bund
----------------	---	---------------------