

## Das Fenster zum Hof - KW 18/23

**Aber jetzt:** Für die letzte Woche wurden uns erst die eigentlich geplanten **Mandarinen** abgesagt und einen Tag später, nachdem alle Kisten schon erstellt und in den Shop geladen waren, auch noch die Mispeln. Und das, wo es eh' kaum Auswahl beim Obst gibt. Glücklicherweise gibt es aber doch endlich die ersten **Mispeln** - und das in Mengen, wie wir sie benötigen.

Durch **Reibung** an Ästen und anderen Früchten entstehen braune Stellen und Schrammen an den **MISPELN**, die rein äußerlich sind. Hin und wieder auch Druckstellen, die dann braune Flecken im Fruchtfleisch hinterlassen. Typisch ist auch ein grau-weißer **Flaum** auf den Früchten, der häufig mit Schimmel verwechselt wird. In allen drei Fällen sind die Mispeln **einwandfrei**.



## So ein Käse! (KW19 vom 8.5.-15.5.) Terschellinger Reade Jutter.

Schnittkäse, Niederlande, 50% Fett i. Tr., Rinde nicht verzehrbar. Zutaten: MILCH, Salz, Milchsäurebakterien, mikrob. Lab, Rotschmierekulturen.

**1 Stück ca. 220g, 25,90€/kg; Art.-Nr. 5275**

### Asiatischer Pak Choy – Salat

1 Pak Choy, 2 Möhren, 4 Frühlingszwiebeln, 1 kleine Chilischote, 2 EL Erdnussöl, 2 EL Limettensaft, 2 EL Sojasauce, 1 St. Ingwer gehackt, 1 St Zitronengras geschnitten, 1 Prise brauner Zucker, Salz, 200 g geräucherter Tofu, 3 EL Erdnussöl, 40 g Erdnüsse

Pak Choi waschen und in breite Streifen schneiden, Möhren in Streifen, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und auf Tellern anrichten. Chilischote entkernen und klein schneiden. Für die Vinaigrette: Erdnussöl, Limettensaft, Sojasoße, Ingwer und Zitronengras, Zucker und eine Prise Salz kräftig aufschlagen. Die Chiliwürfel unterrühren und alles über den Salat träufeln. Tofu würfeln und in einer Pfanne im Erdnussöl goldbraun anbraten. Die zugeben, kurz mitschwenken und beides noch heiß auf den Salat geben und mit Koriandergrün dekoriert servieren.

### Pak Choy (oder Kohlrabigrün) mit Paprika im Wok

Eine Paprika, einen Pak Choy (oder das Grün von ein bis zwei Kohlrabi), zwei Knoblauchzehen, ein Stück Ingwer, nach Lust eine Chilischote, Salz, Pfeffer, Öl

Paprika in 2-3cm Würfel teilen. Pak Choy (oder Kohlrabigrün) quer in 2-3cm Streifen schneiden. In einem Wok oder einer weiten Pfanne Öl heiß werden lassen, Knoblauch/Ingwer/(Chili) klein schneiden und hin eingeben. Nur kurz anbraten, bis es duftet. Dann das übrige Gemüse zugeben würzen und unter häufigem Wenden 3 Minuten braten. Mit einem Schluck Wasser (oder 1/3 Sojasauce und 2/3 Wasser) ablöschen und durchmischen. Fertig. Schmeckt (natürlich) mit Reis. Mit Pak Choy ist das Gericht milder und saftiger, mit dem Kohlrabigrün eher würzig.

**Liefertagsverschiebung**  
**In KW20 (nach Himmelfahrt) verschieben**  
**sich die Donnerstags- und Freitagslieferungen um einen Tag**

### Kohlrabiblätterbrat mit Pilzen

Blätter von zwei oder drei Kohlraben, 150-200gr Champignons, Knoblauch gehackt, Öl, evtl. getrocknete Peperoncino, Salz/Pfeffer, Zitronensaft, etwas Petersilie

Blätter mit Stielen zu einem Bündel zusammenrollen und in zwei-drei cm-Rollen schneiden. Öl in einer möglichst großen Pfanne erhitzen. Knoblauch (evtl. Chili) kurz anbraten, bis er anfängt zu duften. K-Blätter dazu, gut salzen und bei mittlerer bis hoher Hitze unter häufigem Wenden von allen Seiten braten. Der Kohl darf gerne eine wenig Farbe nehmen. In Streifen geschnittene Pilze dazu und noch zwei bis

drei Minuten weiter braten. Ablöschen mit ca. 150ml Weißwein oder Wasser und kurz einkochen lassen. Abschmecken mit etwas Zitronensaft, Pfeffer und etwas frischem Olivenöl. Gehackte Petersilie drauf und vielleicht noch ein paar Parmesanspäne.

### Salat mit Kohlrabigrün

Blätter von zwei oder drei Kohlraben, ein 10cm Stück Porree, ein Apfel, Essig, Senf, Öl, Salz, eine Prise Zucker, Pfeffer

Blätter mit Stielen zu einem Bündel zusammenrollen und in feine Streifen schneiden. In einer Schüssel mit Salz und etwas Zucker mischen und ca. eine Viertelstunde ziehen lassen. Dabei gelegentlich wenden. Porree und Apfel ebenfalls in feine Streifen schneiden und mit den Kohlblättern mischen. Aus einem Teil Essig und drei Teilen Öl mit Senf eine Vinaigrette rühren und über den Salat geben. Noch fünf Minuten ziehen lassen. Ein paar Radieschenstifte geben Extra-Würze.

### Kohlrabi- Kartoffelgemüse mit Blätterslaw

2-3 Kohlrabi, 6 mittlere Kartoffeln, 1 kleine Zwiebel, Majoran (frisch oder getrocknet), Salz, Pfeffer, Muskat, Butter, Joghurt, Öl, Essig, 2 St Bundknoblauch, 1 kl Apfel

Kohlrabi schälen (Blätter vorher an Seite legen) und in 1cm Stifte schneiden, genauso mit den Kartoffeln verfahren. In einem weiten flachen Topf die Gemüse- und Kartoffelpommes sowie die in Spalten geschnittene Zwiebel in Butter unter wenden 5 Minuten anbraten. Salzen, mit Majoran und Muskat würzen und mit ca. 200ml Wasser und einem EL Essig angießen (es geht auch Milch oder Sahne). Zugedeckt bei milder Hitze noch ca. 10 Minuten fertig garen. In der Zwischenzeit Kohlblätter, Bundknoblauch und den Apfel in feine Streifen schneiden. Aus Joghurt, wenig Essig und Öl eine Sauce anrühren und mit den Blattstreifen mischen. Mit Salz abschmecken und mit dem Kohlrabigemüse servieren.

### Überbackene Sellerierösti

250gr Kartoffeln, 250gr Knollensellerie, 2El Bratfett, 2El Butter (oder Olivenöl), 125gr Reibekäse

Kartoffeln und Sellerie waschen, schälen, grob reiben, mischen und leicht salzen. Bratfett erhitzen. Die Kartoffel-Sellerie-Mischung hinein geben. Unter gelegentlichem Wenden goldbraun braten, dabei nach und nach noch Butter dazugeben. Käse auf die fertigen Sellerierösti verteilen und bei 180 Grad 5 Minuten überbacken.

**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 01.05.2023 bis 07.05.2023

**Kartoffel**

12.....Tüte	<b>Kartoffeln, festk., 2,0 kg</b>	Deutschland -	<b>4,49 €/ Tüte</b>
15.....Netz	<b>Kartoffeln, vorw. festk. 12,5kg</b>	Deuts	<b>24,90 €/ Netz</b>
19.....Stück	<b>4kg Kartoffeln</b>	regional - DB	<b>8,49 €/ Stück</b>
22.....Tüte	<b>Kartoffeln, mehlig 2,0 kg</b>	Deutschland -	<b>4,49 €/ Tüte</b>

**Gemüse**

110.....St.	<b>Kohlrabi Stück</b>	regional - DB	<b>1,99 €/ St.</b>
166.....St.	<b>Pak Choi, Stück</b>	regional eig. Anbau - DB	<b>3,75 €/ St.</b>
170.....St.	<b>Blumenkohl, St weiß 600gr+</b>	Frankrei	<b>4,40 €/ St.</b>
188.....Stk	<b>Spitzkohl Stück 600gr+</b>	Spanien - IA	<b>4,25 €/ Stk</b>
201.....St.	<b>Salat 1</b>	Frankreich - IA	<b>2,69 €/ St.</b>
255.....kg	<b>Chicoree</b>	Deutschland - DB	<b>11,40 €/ kg</b>
300.....kg	<b>Möhren</b>	Spanien - IA	<b>3,95 €/ kg</b>
302.....kg	<b>Möhren regional</b>	Deutschland - DB	<b>3,95 €/ kg</b>
331.....Stück	<b>Sellerie, Stück ca 700gr+</b>	regional eig. Anbau - DB	<b>1,80 €/ Stück</b>
335.....St.	<b>Staudensellerie Stück 300gr+</b>	Spanien - IA	<b>3,50 €/ St.</b>
340.....kg	<b>Rote Bete, Kilo</b>	regional - DB	<b>3,50 €/ kg</b>
344.....Stück	<b>Rote Bete Vakuum 500gr</b>	Niederlande -	<b>3,75 €/ Stück</b>
377.....Bd.	<b>Radieschen</b>	Deutschland - DB	<b>2,65 €/ Bd.</b>
380.....kg	<b>Pastinaken, kg</b>	Deutschland - DN	<b>5,65 €/ kg</b>
382.....kg	<b>Petersilienwurzel, kg</b>	Niederlande - IA	<b>6,90 €/ kg</b>
384.....kg	<b>Topinambur</b>	Niederlande - IA	<b>5,99 €/ kg</b>
386.....kg	<b>Bataten</b>	Spanien - CRAE	<b>4,50 €/ kg</b>
387.....kg	<b>Bataten, regional</b>	Niederlande - IA	<b>5,70 €/ kg</b>
388.....kg	<b>Schwarzwurzeln</b>	Niederlande - IA	<b>5,95 €/ kg</b>
400.....kg	<b>Zwiebeln</b>	Deutschland - DB	<b>2,90 €/ kg</b>
411.....kg	<b>Zwiebeln, rot</b>	Deutschland - DB	<b>3,45 €/ kg</b>
440.....kg	<b>Porree, Kilo</b>	Deutschland - EG	<b>5,00 €/ kg</b>
455.....Bund	<b>Bund-Knoblauch, frisch</b>	regional eig. Anbau - DB	<b>2,75 €/ Bund</b>
456.....Stück	<b>Knoblauch-KNOLLE</b>	Spanien - CRAE	<b>16,90 €/ kg</b>
500.....Bund	<b>Petersilie, Bund</b>	regional eig. Anbau - DB	<b>1,95 €/ Bund</b>
523.....Stück	<b>Thymian, Bund</b>	regional eig. Anbau - DB	<b>2,20 €/ Stück</b>
540.....Stück	<b>Kresse Schale</b>	Deutschland - EG	<b>1,00 €/ Stück</b>
550.....Bund	<b>Schnittlauch, Bund</b>	regional eig. Anbau -	<b>2,00 €/ Bund</b>
566.....Stück	<b>Bärlauch, Beutel, ca 50 gr</b>	Deutschland -	<b>34,50 €/ kg</b>
590.....kg	<b>Ingwer</b>	Peru - IA	<b>10,90 €/ kg</b>
591.....kg	<b>Kurkuma frisch</b>	Peru - IA	<b>17,50 €/ kg</b>
611.....kg	<b>Paprika rot</b>	Spanien - IA	<b>8,90 €/ kg</b>
622.....kg	<b>Paprika gelb</b>	Spanien - IA	<b>10,90 €/ kg</b>
633.....kg	<b>Paprika grün</b>	Niederlande - IA	<b>8,90 €/ kg</b>
677.....kg	<b>Peperoni rot oder grün Kilo</b>	Spanien -	<b>14,90 €/ kg</b>
688.....kg	<b>Bratpaprika</b>	Spanien - IA	<b>11,90 €/ kg</b>
711.....kg	<b>Tomaten</b>	Spanien - IA	<b>6,95 €/ kg</b>
777.....Stück	<b>Cherrytomaten 250gr</b>	Spanien - CRAE	<b>11,90 €/ kg</b>
800.....kg	<b>Spinat</b>	regional eig. Anbau - DB	<b>6,50 €/ kg</b>
911.....St.	<b>Schlangengurken ca. 250g+</b>	Niederlan	<b>1,55 €/ St.</b>
955.....kg	<b>Pilze Steinchampignons</b>	Deutschland -	<b>12,50 €/ kg</b>
966.....kg	<b>Pilze Austernpilze, Kilo</b>	Deutschland -	<b>19,90 €/ kg</b>
977.....kg	<b>Pilze Shiitake</b>	Deutschland - DB	<b>29,90 €/ kg</b>
988.....kg	<b>Pilze Kräuterseitling</b>	Deutschland - DB	<b>29,90 €/ kg</b>
1001.....kg	<b>Hass-Avocado</b>	Peru - IA	<b>9,69 €/ kg</b>
1010.....kg	<b>Fenchel</b>	Italien - ICEA	<b>5,95 €/ kg</b>
1020.....kg	<b>Spargel, weiß</b>	Deutschland - DN	<b>22,90 €/ kg</b>
1022.....Stück	<b>Spargel, grün 250gr</b>	Spanien - CRAE	<b>5,95 €/ Stück</b>
1100.....kg	<b>Rhabarber</b>	regional eig. Anbau - DB	<b>6,50 €/ kg</b>
1110.....kg	<b>Auberginen</b>	Spanien - IA	<b>4,40 €/ kg</b>
1150.....Schale	<b>Suppengemüse</b>	diverse Länder - BIO	<b>3,90 €/ Schale</b>
1200.....kg	<b>Zucchini, Kilo</b>	Spanien - IA	<b>2,95 €/ kg</b>

**Obst**

1500.....kg	<b>Äpfel 1, diverse Sorten</b>	regional - DB	<b>4,10 €/ kg</b>
1501.....kg	<b>Äpfel 2, diverse Sorten</b>	regional - DB	<b>4,10 €/ kg</b>
1522.....kg	<b>Äpfel Topaz</b>	regional - DB	<b>4,10 €/ kg</b>
1533.....Tüte	<b>Äpfel Topaz, 3kg Beutel</b>	regional - DB	<b>11,90 €/ Tüte</b>
1577.....kg	<b>Birnen, kg</b>	Belgien - sk	<b>6,50 €/ kg</b>
1599.....kg	<b>Mispeln, Kilo</b>	Spanien - DD	<b>10,90 €/ kg</b>
1600.....kg	<b>Orangen</b>	Spanien - CRAE	<b>4,20 €/ kg</b>
1640.....kg	<b>Grapefruit, kg</b>	Spanien - IA	<b>4,70 €/ kg</b>
1644.....kg	<b>Zitronen</b>	Italien - ICEA	<b>4,40 €/ kg</b>
1645.....kg	<b>Limetten</b>	Brasilien - IA	<b>8,90 €/ kg</b>
1840.....Stück	<b>Heidelbeeren, Schale 125gr</b>	Spanien -	<b>3,50 €/ Stück</b>
1866.....kg	<b>Walnüsse</b>	Frankreich - IA	<b>13,50 €/ kg</b>
1911.....kg	<b>Bananen, Kilo</b>	Dominikanische Republik -	<b>3,45 €/ kg</b>
1922.....kg	<b>Kiwi, Kilo</b>	Italien - IA	<b>4,20 €/ kg</b>
1944.....Stück	<b>Mango, Stück</b>	Burkina Faso - IA	<b>1,99 €/ Stück</b>
1980.....Stück	<b>Datteln, 250gr</b>	Tunesien - DD	<b>3,75 €/ Stück</b>

**Würzmittel, Öle & Fertiggerichte**

11850.....Stück	<b>Sauerkraut servierfertig 500gr</b>	Deuts	<b>2,65 €/ Stück</b>
11852.....Stück	<b>Apfel-Rotkohl servierfertig</b>	Deutschl	<b>2,79 €/ Stück</b>

**Blumen und Pflanzen**

21912.....Stück	<b>Kräutertopf Thymian</b>	Deutschland - DB	<b>3,70 €/ Stück</b>
21930.....Stück	<b>Kräutertopf Dill</b>	Deutschland - DB	<b>3,30 €/ Stück</b>
21933.....Stück	<b>Kräutertopf Kerbel</b>	Deutschland - DD	<b>3,50 €/ Stück</b>
21936.....Stück	<b>Kräutertopf Koriander</b>	Deutschland - DE	<b>3,50 €/ Stück</b>
21942.....Stück	<b>Kräutertopf Marokko Minze</b>	Deutsche	<b>3,70 €/ Stück</b>
21945.....Stück	<b>Kräutertopf Oregano</b>	Deutschland - DD	<b>3,70 €/ Stück</b>
21948.....Stück	<b>Kräutertopf Petersilie kraus</b>	Deutsche	<b>3,30 €/ Stück</b>
21960.....Stück	<b>Kräutertopf Salbei</b>	Deutschland - DD	<b>3,70 €/ Stück</b>
21967.....Stück	<b>Kräutertopf Schnittknoblauch</b>	Deutsche	<b>3,70 €/ Stück</b>
21978.....Stück	<b>Kräutertopf Zitronen-Melisse</b>	Deutsche	<b>3,70 €/ Stück</b>