

Das Fenster zum Hof - KW 25/23

Eigene Kartoffeln! Muss man mehr sagen? Die ersten sind bald fertig. Ende nächster Woche können sie aus der Erde und in die Kisten. Trocken genug ist es jetzt und die ersten Probeknollen machen einen **guten Eindruck**. Höchsten ein Gewitter könnte uns nächste Woche noch dazwischen grätschen und den Acker in Morast verwandeln. Dann wird die Ernte schwierig. Wir hoffen einfach, dass alles gut gegangen sein wird.

Bei unseren **Zuckererbsen** handelt es sich um eine Sorte, die mit Schale verzehrt werden kann (auch roh) und einfach köstlich ist! Jetzt finden sich schon kleine **Erbschen** in der Schale! Im Lauf der nächsten ein bis zwei Wochen werden die Schoten größer und noch süßer (daher der Name). Wartet man noch länger, wandelt sich der Zucker in Stärke um. Auf jeden Fall müssen vor dem Zubereiten die **Fäden** von beiden Seiten entfernt und abgezogen werden.

Jetzt ist es häufig **heiß**. Unsere Produkte leiden in Sonne und schwülwarmer Luft. Gut, wenn wir die Kisten im kühlen Keller oder dem Treppenhaus abstellen. Auch wenn unsere Fahrzeuge gekühlt sind das hält außerhalb des Hauses nicht lange vor. Bitte legen Sie dem Fahrer ein großes, **feuchtes Handtuch** bereit. Wir decken Ihre Lieferung mit dem Tuch ab. Dadurch bleiben die Waren länger frisch. Alternativ bieten wir im Shop **Thermohauben** an. Die Hauben aus verstärkter, silberner Luftpolsterfolie passen genau über unsere Lieferkisten, reflektieren die Hitze und halten Empfindliches länger **frisch**.

Obst verkaufen ist schwer. Auch wir haben die Vorstellung von perfekt reifen, köstlich sonnenwarmen Früchten, deren Saftigkeit uns links und rechts aus dem Mund rinnt. Biobauern am Mittelmeer wissen aber, dass würden sie solches Obst auf die Reise schicken, es **Reklamationen** hageln würde. Reifes Obst ist druckempfindlich, anfällig für **Mikroorganismen** wie Fäulniserreger oder Schimmelpilze. Also geht man auf Nummer sicher und pflückt die Früchte noch unreif und hart. So überstehen sie drei Tage **Transport** im LKW und den Bauern ist wenigstens der Lohn für Ihre Arbeit sicher. Bei uns sind sie leidlich nachgereift. Wir geben uns viel **Mühe** beim Verpacken und checken jede Kiste noch einmal, bevor wir sie verschließen. Trotzdem gibt es immer wieder einzelne Exemplare die innerhalb eines Tags trotz Kühlung Schimmel ansetzen oder faulen. Dagegen sind wir machtlos und verstehen die **Enttäuschung**, wenn Kunden die Kiste auspacken oder einen Tag später vor einem blauen Rasen stehen. Bitte **melden** Sie sich ohne Groll. Wir haben unsere Arbeit nach bestem Wissen gemacht und wenn es für Sie nicht passt, ziehen wir etwas von der Rechnung ab. Gewiss ist es uns aber **nicht egal**, was wir in die Kisten packen.

Marinierter Mangold mit Brokkoli

400gr Brokkoli, eine große Handvoll Mangoldblätter, Knoblauch, evtl Chili, 1El Rosinen, 1El Pinienerkerne, Olivenöl, 1-2 El Balsamessig, Cherrytomaten, 1-2St Bundzwiebeln

Brokkoli in kleine Röschen zerteilen, den Strunk schälen und in gleich große Stücke schneiden. Mangoldstiele aus den Blättern schneiden und in ca. 3cm Stücke teilen. Blätter in grobe Stücke rupfen und beiseite stellen. Brokkoli und Mangoldstiele in eine weite Pfanne geben, salzen und ca. 1/2cm hoch Wasser zugeben. Wasser unter hoher Hitze verkochen lassen, dabei wenden. Wenn das Wasser verdunstet ist, Hitze etwas zurückstellen, reichlich Öl, Pinienerkerne, Rosinen, Knoblauch (und Chili) dazugeben und unter Wenden ca. 4 Minuten braten. Dann die Mangoldblätter zugeben und noch etwas 2 Min weiter braten. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Tomaten vierteln, Bundzwiebeln fein schneiden und untermischen. Mit Balsamessig beträufeln, evtl. noch etwas Öl zugeben und mit frischem Pfeffer aus der Mühle würzen. Schmeckt lauwarm oder kalt.

Neue Kartoffeln mit Kohlrabi und Möhren

500gr Kartoffeln, 1 Kohlrabi, 3große Möhren, Salz, Pfeffer und Muskat, 1/2 Becher Sahne, etwas gehackte Petersilie und ein kleines Stück Butter

Kartoffeln säubern und grob Würfeln. Kohlrabi und Möhren schälen und ebenfalls in grobe Würfel teilen. Alles zusammen ca. 15-20 Minuten in Salzwasser leise kochen. Dabei die Garflüssigkeit knapp halten. Zuletzt die Sahne angießen und noch zwei Minuten weiterkochen. Vom Herd nehmen, mit Pfeffer und Muskat würzen, Petersilie unterrühren und ein kleines Stück Butter einrühren. Grob gehackter Mangold, Zucchini oder Spitzkohl eignen sich ebenfalls als Zutaten für dieses Gericht. Man sollte aber nicht zu viele Zutaten mischen - maximal drei, damit das Gericht klar bleibt.

Erbsen(Schoten) mit Minze

200gr Erbsenschoten, 1El Butter, 4 Minzeblätter, 1El Butter, Salz, Pfeffer

Zuckererbsen Spitzen entfernen und abfädeln, Schote halbieren, und in Butter und wenig Wasser 1-2 Min. garen. Minzeblätter fein hacken. Butter schmelzen darin schwenken die Minzeblätter, die Erbsen/Schoten beigegeben, heiß werden lassen. Mit Salz + Pfeffer abschmecken.

Broccoli mit Kapern, Oliven und frischem Koriander

1 Zwiebel, 2El Öl, 10 Schwarze Oliven, 1 EL Kapern, 3 Knoblauchzehen, 500 gr Broccoli, 1/3 Tasse Wasser, 1/2 TL Chilipulver, 4El Joghurt, 1El Zitronensaft, 1/2Bd Koriander

Zwiebel in feine Würfel schneiden und in Öl in einer Pfanne anschwitzen. Oliven, gehackt, Kapern, Knoblauch, gepresst dazu geben und 1 Minute weiterbraten. Brokkoli grob zerteilen und die Stiele in feine Scheiben schneiden. Mit in die

Pfanne geben, salzen, Wasser zufügen, einen Deckel auflegen und ca. 5 Minuten garen. Dann den Deckel abnehmen und das restliche Wasser verkochen lassen. Vom Herd nehmen und Chili, Joghurt und Zitronensaft dazugeben. Zum Schluss Koriander, frisch gehackt, darüber streuen. Zu Kartoffeln oder Reis servieren.

ZucchiniGemüse

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.

Tian de legumes (Überbackener Mangold)

600-800gr Mangold, 2 Knoblauchzehen, 150 g Geriebener Käse; z.B. Comté, 1 Spur; Muskatnuss, gerieben, 1/2 Bd. Glatte Petersilie, 200 ml Sahne, 2 Eigelbe, 1 El. Olivenöl, 1 El. Semmelbrösel

Mangold waschen, Blatt und Stiel trennen und beides in 3 bis 4 cm dicke Stücke schneiden, getrennt blanchieren. Knoblauch schälen. Käse reiben. Petersilie fein hacken, mit dem Käse mischen und mit Muskat würzen. Sahne mit Eigelb verrühren und leicht würzen. Mangold gut abtropfen lassen. Feuerfeste Form mit Öl bestreichen. Form mit dem Knoblauch bestreichen, eine Lage Stiele darin verteilen. Etwas Mangoldgrün und gehackte Petersilie darüber geben, darüber Käse und Muskatnuss. Zutaten abwechselnd aufschichten. Zum Schluss mit Eier-Sahne-Mischung begießen, mit Semmelbrösel bestreuen und mit etwas Olivenöl beträufeln. Form in den Ofen geben und überbacken.

Frühlingsgemüse mit Beurre Blanc

1 Kohlrabi, 250gr Möhren, 200gr Zuckerschoten, ein Fenchel mit Grün, Salz, 1 Zwiebel/ Schalotte, 3-4El Weißwein, 120gr Butter, 1 Bd. Kräuter, Salz, Pfeffer

Kohlrabi schälen und in dünne Scheiben schneiden. Möhren putzen und in Stifte schneiden, Zuckerschoten entfädeln, putzen. Fenchel in grobe Streifen schneiden. Das Gemüse in wenig Wasser dämpfen. Zwiebel würfeln und in dem Weißwein dünsten, bis kaum noch Flüssigkeit vorhanden, die Butter in Flöckchen dazugeben und unter rühren zerlassen, nicht mehr erhitzen und über das Gemüse geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dazu schmecken Reis oder Pellkartoffeln.

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 19.06.2023 bis 25.06.2023

Kartoffel

19.....Stück **4kg Kartoffeln (alte Ernte)** regional - Df7,00 €/ Stück
12.....Tüte **Kartoffeln, festk_2,0 kg** Niederlande - I6,50 €/ Tüte

Gemüse

1110.....kg **Auberginen** Spanien - IA 4,50 €/ kg
387.....kg **Bataten, regional** Niederlande - IA 5,65 €/ kg
170.....St. **Blumenkohl, St weiß 600gr+** Deutschland 4,30 €/ St.
524.....Bund **Bohnenkraut, Bund** regional eig. Anbau -2,25 €/ Bund
100.....kg **Brokkoli** regional eig. Anbau - DB 6,60 €/ kg
445.....Bd. **Bundzwiebeln** regional eig. Anbau - DB 2,50 €/ Bd.
777.....Stück **Cherrytomaten 250gr** Spanien - IA 8,99 €/ kg
255.....kg **Chicoree** Deutschland - DN 11,90 €/ kg
122.....St. **Chinakohl, Stück, ca. 700g+** Niederlande 3,50 €/ St.
503.....Bund **Estragon, Bund** regional eig. Anbau - DB 2,20 €/ Bund
1011.....Stück **Fenchel Stück mit Grün** regional eig. Anbau - Ar1,89 €/Stück
1001.....kg **Hass-Avocado** Griechenland - BIO 9,50 €/ kg
590.....kg **Ingwer** Peru - IA 10,90 €/ kg
456.....Stück **Knoblauch-KNOLLE** Italien - DN 16,90 €/ kg
110.....St. **Kohlrabi Stück** regional eig. Anbau - DB 1,89 €/ St.
522.....Bund **Koriander, Bund** Deutschland - DD 2,20 €/ Bund
540.....Stück **Kresse Schale** Deutschland - EG 1,00 €/ Stück
591.....kg **Kurkuma frisch** Peru - IA 15,90 €/ kg
922.....kg **Landgurke** Spanien - IA 3,39 €/ kg
833.....kg **Mangold, grün** regional eig. Anbau - DB 6,35 €/ kg
300.....kg **Möhren** Italien - IA 4,10 €/ kg
301.....Bund **Möhren Bund** regional eig. Anbau - DB 3,50 €/ Bund
622.....kg **Paprika gelb** Spanien - CRAE 8,90 €/ kg
633.....kg **Paprika grün** Niederlande - IA 8,30 €/ kg
611.....kg **Paprika rot** Spanien - IA 7,90 €/ kg
677.....kg **Peperoni rot oder grün Kilo** Spanien 11,90 €/ kg
500.....Bund **Petersilie, Bund** regional eig. Anbau - DB 1,70 €/ Bund
382.....kg **Petersilienwurzel, kg** Niederlande - IA 7,90 €/ kg
505.....Bund **Pfefferminze, Bund** regional eig. Anbau -2,25 €/ Bund
966.....kg **Pilze Austernpilze, Kilo** Deutschland - 19,90 €/ kg
988.....kg **Pilze Kräuterseitling** Deutschland - DB 29,90 €/ kg
977.....kg **Pilze Shiitake** Deutschland - DB 29,90 €/ kg
955.....kg **Pilze Steinchampignons** Deutschland 13,50 €/ kg
440.....kg **Porree, Kilo** Niederlande - IA 6,50 €/ kg
377.....Bd. **Radieschen** regional eig. Anbau - DB 1,80 €/ Bd.
1100.....kg **Rhabarber** Deutschland - EG 5,99 €/ kg
533.....Bund **Rosmarin, Bund** regional eig. Anbau - DB 2,25 €/ Bund
344.....Stück **Rote Bete Vakuum 500gr** Niederlande - 4,40 €/ Stück
341.....Bund **Rote Bete, Bund** regional eig. Anbau - DB 3,20 €/ Bund
201.....St. **Salat 1** regional eig. Anbau - DB 1,80 €/ St.
521.....Bund **Salbei, Bund** regional eig. Anbau - DB 2,25 €/ Bund
911.....St. **Schlangengurken ca. 250g+** Niederlande 1,55 €/ St.
556.....Bund **Schnittknoblauch** regional eig. Anbau - D 2,00 €/ Bund
331.....Stück **Sellerie, Stück ca 600gr+** regional eig. Anbau 2,70 €/ Stück
188.....Stk **Spitzkohl Stück 500gr+** regional eig. Anbau 3,95 €/ Stk
1322.....kg **Stangenbohnen** Spanien - IA 9,90 €/ kg
335.....St. **Staudensellerie Stück 250gr+** regional eig. Anbau 3,20 €/ St.
1150.....Schale **Suppengemüse** diverse Länder - BIO 3,90 €/ Schale
711.....kg **Tomaten** Niederlande - IA 4,70 €/ kg
155.....St. **Wirsing, Stück ca 500gr+** regional eig. Anbau 3,95 €/ St.
572.....Bund **Zitronenmelisse, Bund** regional eig. Anbau 2,25 €/ Bund
1200.....kg **Zucchini, Kilo** regional eig. Anbau - DB 4,30 €/ kg
1366.....Stück **Zuckerschoten 200gr Schale** regional eig. Anbau 19,99 €/ kg
400.....kg **Zwiebeln** Spanien - CRAE 4,50 €/ kg

1500.....kg **Äpfel 1, diverse Sorten** regional - DB 4,10 €/ kg
1501.....kg **Äpfel 2, diverse Sorten** Deutschland - 4,70 €/ kg
1522.....kg **Äpfel Topaz** regional - DB 4,10 €/ kg
1533.....Tüte **Äpfel Topaz, 3kg Beutel** regional - DB 11,90 €/ Tüte
1660.....kg **Aprikosen, Kilo** Frankreich - EC 5,69 €/ kg
1911.....kg **Bananen, Kilo** Dominikanische Republik - E 3,45 €/ kg
1577.....kg **Birnen, kg** Niederlande - IA 5,90 €/ kg
1980.....Stück **Datteln, 250gr** Tunesien - DD 3,75 €/ Stück
1645.....kg **Limetten** Brasilien - IA 9,90 €/ kg
1944.....Stück **Mango, Stück** Burkina Faso - IA 1,80 €/ Stück
1930.....kg **Maracuja / Passionsfrucht** Columbien 25,90 €/ kg
1750.....Stück **Melone Wassermelone, Stück** Spanien 3,33 €/ Stück
1766.....Stück **Melone, Cantaloupe St.** Spanien - IA 3,45 €/ Stück
1755.....Stück **Melone, Galia Stück ca.500g** Spanien - 2,45 €/ Stück
1655.....kg **Nektarinen, weiß** Spanien - IA 8,40 €/ kg
1600.....kg **Orangen** Griechenland - EG 4,99 €/ kg
1650.....kg **Pfirsiche, Kilo** Italien - ICEA 7,90 €/ kg
1651.....kg **Platt-Pfirsiche - Paraguayos** Spanien - 7,99 €/ kg
1722.....kg **Trauben weiß** Italien - ICEA 10,90 €/ kg
1866.....kg **Walnüsse** Frankreich - IA 14,95 €/ kg
1644.....kg **Zitronen** Italien - ICEA 4,40 €/ kg

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

11850.....Stück **Sauerkraut servierfertig 500gr** Deutschland 2,65 €/ Stück

Blumen und Pflanzen

21918.....Stück **Kräutertopf Bohnenkraut** regional eig. Anbau 2,00 €/ Stück
21917.....Stück **Kräutertopf Heiliges Basilikum** regional eig. Anbau 3,50 €/ Stück
21936.....Stück **Kräutertopf Koriander** regional eig. Anbau 3,50 €/ Stück
21939.....Stück **Kräutertopf Liebstöckl** regional eig. Anbau 3,00 €/ Stück
21913.....Stück **Kräutertopf Limonenbasilikum** regional eig. Anbau 3,50 €/ Stück
21942.....Stück **Kräutertopf Marokko Minze** regional eig. Anbau 2,50 €/ Stück
21945.....Stück **Kräutertopf Oregano** regional eig. Anbau 2,00 €/ Stück
21948.....Stück **Kräutertopf Petersilie** regional eig. Anbau 3,50 €/ Stück
21951.....Stück **Kräutertopf Pimpinelle** regional eig. Anbau 3,00 €/ Stück
21914.....Stück **Kräutertopf Rotes Basilikum** regional eig. Anbau 3,50 €/ Stück
21969.....Stück **Kräutertopf Strauchbasilikum** regional eig. Anbau 3,50 €/ Stück
21912.....Stück **Kräutertopf Thymian** regional eig. Anbau 2,00 €/ Stück
21972.....Stück **Kräutertopf Ysop, Essigkraut** regional eig. Anbau 2,00 €/ Stück
21916.....Stück **Kräutertopf Zimtbasilikum** regional eig. Anbau 3,50 €/ Stück
21978.....Stück **Kräutertopf Zitronen-Melisse** regional eig. Anbau 3,50 €/ Stück
21971.....Stück **Kräutertopf Zitronenbasilikum** regional eig. Anbau 3,50 €/ Stück
21380.....Stück **Paprikapflanzen Paket 6 Stk** regional eig. Anbau 27,00 €/ Paket
21020.....Stück **Salatpflanzen, gemischt 8 Stk** regional eig. Anbau 4,00 €/ Paket
21340.....Stück **Tomatenpflanzen Balkon / Kübel** regional eig. Anbau 13,50 €/ Pflanzling
21345.....Stück **Tomatenpflanzen kleinfruchtig** regional eig. Anbau 13,50 €/ Pflanzling
21320.....Stück **Tomatenpflanzen Paket 6 Stück** regional eig. Anbau 27,00 €/ Paket

Obst