

## So ein Käse! (KW27 vom 3.7.-9.7.) Rotbachtaler Haus Bollheim.

Halbfester Schnittkäse mit Rotschmierekulturen. Aus Demeter-Milch. 45 % Fett i. Tr., Rinde verzehrbar. Zutaten: MILCH, Milchsäurebakterien, Kälberlab, Salz

**1 Stück ca. 220g, 26,90€/kg; Art.-Nr. 5153**

### Das Fenster zum Hof - KW 26/23

**Eigene Kartoffeln!** Muss man mehr sagen? Jetzt sind sie fertig. Weil die ersten Exemplare noch klein und **kostbar** sind, haben wir auf das Aussortieren der kleinen **Kartöffelchen** verzichtet und packen alles in die Tüte, so wie es aus der Erde kommt. Die jungen Knollen sind noch sehr zart und empfindlich. Deswegen empfehlen wir **keine** lange **Lagerung**. Am besten genießen sie die Ernte möglichst rasch. Auch bei **Licht** ist Vorsicht angesagt: Jetzt werden die Kartoffeln schnell grün (und produzieren dann leberschädliches Solanin). Besser liegen sie unten im Küchenschrank - aber **lecker** wie sie sind, wird es nicht viel zum Aufbewahren geben.

Beim **Kochen** bitte die **zarten** jungen **Knollen** nur ganz leise simmern. Am besten nach ca. 15-18 Minuten schon einmal mit einer Messerspitze prüfen ob sie schon gar sind. Junge **Kartoffeln zerfallen** leicht. Wer mag, kocht ein Lorbeerblatt, Rosmarin, eine Knoblauchzehe oder ganz traditionell Kümmel mit - dann werden sie noch besser.

Ob man ihn nun Mai- oder **Butterwirsing** tauft - unser erster Wirsing des Jahres ist eine zarte und würzige **Überraschung**. Ganz früh im Jahr gesät ist er jetzt noch sehr weich. Sogar die dicken Blattrippen, die man im Herbst besser heraustrennt, sind knackig, saftig, würzig, zart und süß. Viele Attribute für den unregelmäßig gewachsenen Kopf: Aber **naschen** sie mal!

Eigentlich ist jetzt beste **Melonenzeit**. Doch hat uns die Nachricht überrascht, dass in Spanien Bio-Melonen praktisch **ausverkauft** sind. Lediglich unsere guten und alten Geschäftsbeziehungen helfen uns, doch wenigstens ein paar **Wassermelonen** für die Kundschaft zu ergattern. In etwa zwei Wochen werden die nächsten Sätze soweit sein und dann hoffen wir, auch wieder Melonen anzubieten.

In den Ferien, haben wir **weniger Kunden**. Um die Fahrzeuge gut auszulasten, legen wir Touren zusammen. So **ändern** sich die gewohnten **Lieferzeiten** deutlich und die Kiste kommt erst am Nachmittag an, statt wie sonst am Vormittag oder umgekehrt. Ein **Abstellhinweis** ist wichtig, der unabhängig davon funktioniert, ob Sie Daheim sind.

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**.

### Brokkoli aus der Pfanne

Brokkoli, Butter, Salz, Pfeffer

Brokkoliblüten vom Strunk brechen, und in ca. 1cm Scheiben schneiden. Den Strunk schälen und ebenfalls in Scheiben schneiden. In eine Pfanne geben etwas salzen und den Boden der Pfanne mit 2-3 mm Wasser bedecken. Zum Kochen bringen und für ca. eine Minute einen Deckel auflegen. Dann wieder offen alles Wasser verkochen lassen. Jetzt die Hitze etwas zurückschalten, Butter dazugeben und den Brokkoli bei mittlerer Hitze fertig braten. Beim Braten nach Belieben noch Knoblauch oder Mandelstifte oder Chili oder feingehackte Bundzwiebeln zufügen. Statt Butter geht natürlich auch Öl. Würzen mit etwas Pfeffer und Zitronensaft.

### Zucchinigemüse einfach vom Blech

1 Zwiebel, 2 Möhren, 2 Zucchini, 2 Paprikaschoten, 5 EL Öl, Salz, Pfeffer, Rosmarin, 2-3 Knoblauchzehen, 3-4 Tomaten

Alles Gemüse würfeln, Öl mit Salz, Pfeffer und Rosmarin in große Schüssel geben, Gemüse dazugeben und alles gut vermischen, bis alles mit Öl benetzt ist. Knoblauch schälen und über das Gemüse pressen. Gemüse auf einem Backblech verteilen. 35 - 40 Min. bei 230°C garen. Das Gemüse heiß, lauwarm oder kalt mit Aioli und Weißbrot servieren!

### Spitzkohlgemüse mit Ofenkartoffeln und Quark

1 kg Kartoffeln, 400g Möhren, 1-2 Zucchini, 3 EL Öl, 1 TL Kümmel, 1 TL Salz, 1 Spitzkohl, 1 EL Öl, 1 EL Zwiebelwürfel, Salz, Pfeffer, 250g Quark, ½ Tasse Milch, etwas saurer Sahne oder etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer, 1 zerdrückte Knoblauchzehe

Kartoffeln gut waschen, sauber bürsten, halbieren, Möhren putzen und in Stäbchen schneiden, Zucchini grob würfeln und gemeinsam mit Möhren und Kartoffeln mit Öl in einer Schüssel vermengen, bis alles gut mit Öl benetzt ist. Kartoffeln mit der Schnittfläche nach unten auf ein gefettetes Blech setzen, Rest darum verteilen und bei 220°C ca. 40 Min. backen. Mit Kümmel (kann auch durch Sesam oder Kräuter provencale ersetzt werden) und Salz bestreuen. Spitzkohl waschen, in Streifen schneiden und trocken schleudern. Öl erhitzen, Zwiebelwürfel darin glasig anbraten, Spitzkohl zu den Zwiebeln geben und ca. 5 Minuten dünsten. Der Kohl sollte noch hellgrün sein und Biss haben. Mit Salz + Pfeffer abschmecken. Quark mit Milch, etwas saurer Sahne oder etwas Olivenöl glatt rühren und mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen.

### Gemüsereis

350gr Reis, 500gr Wasser, 1 Fenchel mit Grün, Knoblauch, 1/2 Bundzwiebeln, 1-2 Tomaten, Pfeffer, Salz, Parmesan und Olivenöl nach Gutdünken, evtl. frische Kräuter

Gut geeignet für heiße Tage und schnell gemacht. Reis im gesalzenen Wasser aufsetzen, Deckel auflegen, schnell

ankochen und dann die Hitze zurückschalten, dass es gerade noch kocht. Alles Gemüse möglichst fein würfeln (den Fenchel inklusive Grün). Nach 10-12 Minuten ist der Reis gar. Von der Platte nehmen und mit ganz leicht geöffnetem Deckel noch 5-10 Minuten nachziehen lassen (dadurch wird der Reis trockener und fester). Mit einer Gabel etwas auflockern, dann das Gemüse zugeben und unterheben. Mit frisch geriebenem Parmesan und Olivenöl nach Gusto fertig stellen. Kann gut lauwarm oder auch kalt genossen werden. Lecker auch mit ein wenig aufgerührtem Joghurt.

Das Gericht lässt sich leicht variieren und ist prima zur Resteverwertung geeignet.

### Gebratener Staudensellerie mit Tomaten und Oliven

1 Staudensellerie, 1 Handvoll (am Liebsten schwarze) Oliven, 1 Handvoll Cherrytomaten, Olivenöl, Pfeffer, geh. Petersilie

Das Laub vom Sellerie abschneiden, sehr grob hacken und zurückhalten. Die Stangen in ca. 3cm Stücke teilen. Cherrytomaten halbieren. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und die Selleriestücke zusammen mit den Oliven unter Wenden etwa fünf Minuten braten. Wer mag kann kurz vor Ende der Zeit noch etwas gehackten Knoblauch zugeben. Jetzt vom Herd nehmen und halbierte Tomaten sowie Petersilie zugeben. Würzen nur mit Pfeffer. Salt ist bei Sellerie in der Regel nicht nötig. Die Oliven tun ihr Übriges. Vielleicht noch etwas Zitronensaft zum Aufhellen dazu.

### Butterwirsing mit Ingwer-Tahin Sauce

1 Sommerwirsing, Knoblauch, Ingwer, 2El helle Sojasauce, 2-3El Tahin (Sesammus), 1Tl Zucker, 1-2kl Chilischoten, Salz, Pfeffer, neutrales Öl zum Braten

Wirsing halbieren und den Strunk herausschneiden. Die Hälften längs in drei Teile schneiden und dann quer in 1cm Streifen. Jetzt ist der Wirsing noch sehr zart. Die dicken Blattrippen muss man daher nicht entfernen. In eine große Pfanne geben. Fein gehackter Knoblauch, Chili und Ingwer kommen mit dazu. Etwas salzen 2-3El Wasser mit zugeben und einen gut schließenden Deckel auflegen. Bei starker Hitze kurz ankochen und dann auf mittlerer bis kleiner Hitze 3-4 Minuten geschlossen dämpfen. Deckel abnehmen, warten bis das letzte Wasser verkocht ist und Öl zugeben. Unter Wenden 5 Minuten braten. Zucker und Sojasauce zugeben mischen und kurz einkochen lassen. Vom Herd nehmen und das Tahin gleichmäßig über dem Wirsing verteilen/untermischen. Fünf Minuten ziehen lassen und mit frischem Pfeffer aus der Mühle würzen.

**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 26.06.2023 bis 02.07.2023

**Kartoffel**

12.....Tüte **Kartoffeln, festk., 2,0 kg** regional eig. A **6,15 €/Tüte**

**Gemüse**

1110.....kg	<b>Auberginen</b> Spanien - IA	<b>4,85 €/ kg</b>
387.....kg	<b>Bataten, regional</b> Niederlande - IA	<b>5,65 €/ kg</b>
524.....Bund	<b>Bohnenkraut, Bund</b> regional eig. Anbau - DB	<b>-2,25 €/ Bund</b>
100.....kg	<b>Brokkoli</b> regional eig. Anbau - DB	<b>6,60 €/ kg</b>
445.....Bd.	<b>Bundzwiebeln</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,30 €/ Bd.</b>
777.....Stück	<b>Cherrytomaten 250gr</b> Spanien - IA	<b>8,99 €/ kg</b>
255.....kg	<b>Chicoree</b> Deutschland - DN	<b>11,90 €/ kg</b>
122.....St.	<b>Chinakohl, Stück, ca. 700g+</b> Niederlande - IA	<b>3,50 €/ St.</b>
503.....Bund	<b>Estragon, Bund</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,20 €/ Bund</b>
1011.....Stück	<b>Fenchel Stück mit Grün</b> regional eig. Anbau - DB	<b>1,89 €/ Stück</b>
1001.....kg	<b>Hass-Avocado</b> Griechenland - BIO	<b>8,30 €/ kg</b>
590.....kg	<b>Ingwer</b> Peru - IA	<b>10,90 €/ kg</b>
456.....Stück	<b>Knoblauch-KNOLLE</b> regional eig. Anbau - DB	<b>16,90 €/ kg</b>
110.....St.	<b>Kohlrabi Stück</b> regional eig. Anbau - DB	<b>1,89 €/ St.</b>
522.....Bund	<b>Koriander, Bund</b> Deutschland - DB	<b>2,20 €/ Bund</b>
540.....Stück	<b>Kresse Schale</b> Deutschland - EG	<b>1,00 €/ Stück</b>
591.....kg	<b>Kurkuma frisch</b> Peru - IA	<b>15,90 €/ kg</b>
525.....Stück	<b>Lavendel, Bund</b> regional eig. Anbau - DB	<b>3,15 €/ Stück</b>
833.....kg	<b>Mangold, grün</b> regional eig. Anbau - DB	<b>6,35 €/ kg</b>
300.....kg	<b>Möhren</b> Deutschland - DN	<b>4,50 €/ kg</b>
301.....Bund	<b>Möhren Bund</b> regional eig. Anbau - DB	<b>3,30 €/ Bund</b>
622.....kg	<b>Paprika gelb</b> Spanien - CRAE	<b>7,99 €/ kg</b>
633.....kg	<b>Paprika grün</b> Niederlande - IA	<b>8,30 €/ kg</b>
611.....kg	<b>Paprika rot</b> Spanien - CRAE	<b>7,99 €/ kg</b>
677.....kg	<b>Peperoni rot oder grün Kilo</b> Spanien - IA	<b>11,90 €/ kg</b>
500.....Bund	<b>Petersilie, Bund</b> regional eig. Anbau - DB	<b>1,70 €/ Bund</b>
505.....Bund	<b>Pfefferminze, Bund</b> regional eig. Anbau - DB	<b>-2,25 €/ Bund</b>
966.....kg	<b>Pilze Austernpilze, Kilo</b> Deutschland - DB	<b>19,90 €/ kg</b>
988.....kg	<b>Pilze Kräuterseitling</b> Deutschland - DB	<b>29,90 €/ kg</b>
977.....kg	<b>Pilze Shiitake</b> Deutschland - DB	<b>29,90 €/ kg</b>
955.....kg	<b>Pilze Steinchampignons</b> Deutschland - DB	<b>13,50 €/ kg</b>
440.....kg	<b>Porree, Kilo</b> Niederlande - IA	<b>6,50 €/ kg</b>
377.....Bd.	<b>Radieschen</b> regional eig. Anbau - DB	<b>1,80 €/ Bd.</b>
1100.....kg	<b>Rhabarber</b> Niederlande - IA	<b>6,70 €/ kg</b>
533.....Bund	<b>Rosmarin, Bund</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,25 €/ Bund</b>
344.....Stück	<b>Rote Bete Vakuum 500gr</b> Niederlande - IA	<b>-4,40 €/ Stück</b>
341.....Bund	<b>Rote Bete, Bund</b> regional eig. Anbau - DB	<b>3,20 €/ Bund</b>
230.....Bund	<b>Rucola, Bund, ca. 100g</b> Deutschland - EC	<b>2,10 €/ Bund</b>
201.....St.	<b>Salat 1</b> regional eig. Anbau - DB	<b>1,90 €/ St.</b>
521.....Bund	<b>Salbei, Bund</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,25 €/ Bund</b>
911.....St.	<b>Schlangengurken ca. 250g+</b> Niederlande - IA	<b>1,80 €/ St.</b>
556.....Bund	<b>Schnittknoblauch</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,00 €/ Bund</b>
331.....Stück	<b>Sellerie, Stück ca 600gr+</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,00 €/ Stück</b>
189.....Stück	<b>Spitzkohl klein</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,70 €/ Stück</b>
188.....Stk	<b>Spitzkohl Stück 500gr+</b> regional eig. Anbau - DB	<b>3,95 €/ Stk</b>
335.....St.	<b>Staudensellerie Stück 250gr+</b> regional eig. Anbau - DB	<b>3,20 €/ St.</b>
1150.....Schale	<b>Suppengemüse</b> diverse Länder - BIO	<b>3,90 €/ Schale</b>
711.....kg	<b>Tomaten</b> Niederlande - IA	<b>6,65 €/ kg</b>
155.....St.	<b>Wirsing, Stück ca 500gr+</b> regional eig. Anbau - DB	<b>3,95 €/ St.</b>
1200.....kg	<b>Zucchini, Kilo</b> regional eig. Anbau - DB	<b>4,10 €/ kg</b>
400.....kg	<b>Zwiebeln</b> Deutschland - DB	<b>5,40 €/ kg</b>

1911.....kg	<b>Bananen, Kilo</b> Dominikanische Republik - IA	<b>3,45 €/ kg</b>
1577.....kg	<b>Birnen, kg</b> Niederlande - IA	<b>5,90 €/ kg</b>
1980.....Stück	<b>Datteln, 250gr</b> Tunesien - DD	<b>3,75 €/ Stück</b>
1645.....kg	<b>Limetten</b> Brasilien - IA	<b>9,90 €/ kg</b>
1944.....Stück	<b>Mango, Stück</b> Burkina Faso - IA	<b>2,10 €/ Stück</b>
1930.....kg	<b>Maracuja / Passionsfrucht</b> Columbien - IA	<b>25,90 €/ kg</b>
1750.....Stück	<b>Melone Wassermelone, Stück</b> Spanien - IA	<b>3,55 €/ Stück</b>
1655.....kg	<b>Nektarinen, weiß</b> Spanien - CRAE	<b>8,30 €/ kg</b>
1600.....kg	<b>Orangen</b> Griechenland - IA	<b>5,30 €/ kg</b>
1650.....kg	<b>Pfirsiche, Kilo</b> Italien - ICEA	<b>7,40 €/ kg</b>
1677.....kg	<b>Pflaumen rot oder gelb, Kilo</b> Spanien - IA	<b>6,30 €/ kg</b>
1651.....kg	<b>Platt-Pfirsiche - Paraguayos</b> Spanien - IA	<b>-6,20 €/ kg</b>
1722.....kg	<b>Trauben weiß</b> Italien - ICEA	<b>9,90 €/ kg</b>
1866.....kg	<b>Walnüsse</b> Frankreich - IA	<b>14,95 €/ kg</b>
1644.....kg	<b>Zitronen</b> Italien - ICEA	<b>4,50 €/ kg</b>

**Würzmittel, Öle & Fertiggerichte**

11850.....Stück **Sauerkraut servierfertig 500gr** Deutschland - DB

**Blumen und Pflanzen**

21917.....Stück	<b>Kräutertopf Heiliges Basilikum</b> regional eig. Anbau - DB	<b>3,50 €/ Stück</b>
21939.....Stück	<b>Kräutertopf Liebstöckl</b> regional eig. Anbau - DB	<b>3,00 €/ Stück</b>
21942.....Stück	<b>Kräutertopf Marokko Minze</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,50 €/ Stück</b>
21945.....Stück	<b>Kräutertopf Oregano</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,00 €/ Stück</b>
21951.....Stück	<b>Kräutertopf Pimpinelle</b> regional eig. Anbau - DB	<b>3,00 €/ Stück</b>
21914.....Stück	<b>Kräutertopf Rotes Basilikum</b> regional eig. Anbau - DB	<b>3,50 €/ Stück</b>
21969.....Stück	<b>Kräutertopf Strauchbasilikum</b> regional eig. Anbau - DB	<b>3,50 €/ Stück</b>
21972.....Stück	<b>Kräutertopf Ysop, Essigkraut</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,00 €/ Stück</b>
21916.....Stück	<b>Kräutertopf Zimtbasilikum</b> regional eig. Anbau - DB	<b>3,50 €/ Stück</b>
21971.....Stück	<b>Kräutertopf Zitronenbasilikum</b> regional eig. Anbau - DB	<b>3,50 €/ Stück</b>
21020.....Stück	<b>Salatpflanzen, gemischt 8 Stk</b> regional eig. Anbau - DB	<b>4,00 €/ Stück</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> Deutschland - DB	<b>4,70 €/ kg</b>
1522.....kg	<b>Äpfel Topaz</b> regional - DB	<b>4,10 €/ kg</b>
1660.....kg	<b>Aprikosen, Kilo</b> Italien - IA	<b>6,90 €/ kg</b>