

So ein Käse! (KW30 vom 24.7.-30.7.) Charmeux Pfeffer Trio

Schnittkäse. Niederlande, 50% Fett i. Tr., Rinde nicht verzehrbar. Zutaten: MILCH, Salz, Pfeffermelange, Mikrob. Lab, Milchsäurekultur

1 Stück ca. 200g, 24,90€/kg; Art.-Nr. 5230

Das Fenster zum Hof - KW 29/23

Theos Tomaten sind da. Nun steht Theo täglich mit seine **leckeren, kleinen, süßen Früchten** auf dem Hof. Warum die so lecker sind? 50 Jahre Erfahrung, Zuneigung zu seinen Produkten, gute Sortenauswahl (**Annamay** und **Bay-lee** heißen seine Sorten) und die richtige Düngemischung machen den Unterschied. Tomaten - erst recht Sommertomaten und besonders die von Theo gezogenen, enthalten nicht nur viel **Zucker**, sondern auch besonders viel **Glutamat**. Dieser Geschmacksverstärker kommt **natürlich** in Lebensmitteln wie Parmesan, Pilzen oder Fleisch vor - und eben besonders üppig in Tomaten. In der letzten Saison gab es sie bis in die erste **Adventswoche** und wir hoffen, dass uns das Glück und die Wettergötter auch in diesem Jahr hold sind

Bei den **Schwarzen Johannisbeeren** war uns das Wetter wieder einmal nicht sehr gewogen. Eigentlich hätten wir genug gehabt, doch dann kamen zwei heiße Tage mit zwei Unwettern hinterher - **rheinischer Sommer** eben - und dann war es vorbei mit der Herrlichkeit. Zu schnell, **fallen** die reifen Beeren dann vom Strauch oder **platzen**, so dass sich kaum noch etwas retten lässt. Wenigstens haben wir noch Rote Johannisbeeren. Die sind nicht ganz so schmackhaft, aber dafür auch nicht so **kapriziös**.

Steinobst (das sind Früchte mit großem Kern, wie Pfirsiche, Nektarinen, Pflaumen oder Aprikosen) ist, richtig ausgereift, fruchtig, saftig, süß. Mit optimalen **Reifezeitpunkt** gehen aber auch **Schmarotzer** wie Hefen, Pilze oder Fruchtliegen einher. Wenn wir sehen, dass Ware schon zu reif ist oder gar Schäden hat, sortieren wir großzügig aus und versuchen, nur das **Beste** in die Kisten zu packen. Natürlich übersehen wir mal etwas. Wenn das passiert, geben Sie uns einfach Bescheid - dann gibt es ohne große Diskussion eine **Gutschrift**.

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**.

Pasta mit Paprikarahm

2 große, reife, rote Paprika, 300gr Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 1El Tomatenmark, 1 Becher Sahne, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Zitronensaft

Die Paprika mit Öl einreiben und unter dem Grill des Ofens von allen Seiten Grillen, bis die Haut schwarz wird. In einer Plastiktüte abkühlen lassen, dann die Haut abziehen und in Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch ebenfalls in Streifen schneiden und in Olivenöl bei milder Hitze glasig weich braten. Paprikastreifen sowie Tomatenmark untermischen, salzen und Sahne angießen. Sahne um die Hälfte einkochen und dann alles mit dem Schneidstab sehr fein pürieren. Mit "al dente" gekochten Penne oder Fusili mischen und mit Pfeffer und etwas Zitrone würzen. Abwandlung: ca. 70gr geschälte Mandeln mitkochen und pürieren.

Paprikaschiffchen

Mehrere reife rote oder gelbe Paprika, Knoblauch, Kapern, Sardellenfilets, Salz, Olivenöl, Zitrone

Paprika in Segmente schneiden (ca. 6 pro Stück, so, wie sie gewachsen sind) und Kerne sowie weiße Trennwände entfernen. In einer großen Schüssel mit Öl benetzen und etwas salzen. Dann mit der Öffnung nach oben auf ein Blech legen und in jedes Schiffchen eine Scheibe Knoblauch, zwei oder drei Kapern und ein halbes Sardellenfilet legen. Bei 210°C (Umluft) im Ofen backen, bis die Paprika braune Ränder bekommen. Kurz abkühlen lassen, noch etwas Olivenöl und ein bisschen Zitronensaft darüber geben. Schmeckt warm oder kalt und hält sich in einer Dose gut im Kühlschrank.

Tomaten-Gurkensalat mit Minze

Tomaten, Gurken, Minze, Bundzwiebeln, Zitrone, Olivenöl, Zucker, Salz, Pfeffer

Gurke fein hobeln, Tomaten mit einem sehr scharfen Messer in so dünne Scheiben wie möglich schneiden. Zu den Gurkenscheiben geben und je ca. 1/2Tl Zucker und Salz darüber verteilen. Vorsichtig unterheben und ca. 1/2Std Flüssigkeit ziehen lassen. Dann auf ein Sieb geben und etwas abtropfen lassen. Feingeschnittene Bundzwiebeln und Minze untermischen und mit Zitronensaft und Olivenöl anmachen. Würzen mit Pfeffer aus der Mühle

Nudeln mit Butterwirsing

500g Wirsing, 400 g Nudeln, 1-2 EL Olivenöl, 1 Zwiebel, 3 Knoblauchzehen, 5-6 frische Salbeiblätter, ca. 40 g Butter, Salz, Pfeffer, ca. 50 g geriebener Parmesan

Die äußeren Blätter vom Wirsing entfernen, und die dicken Rippen heraus schneiden. Den restlichen Wirsing vierteln und den Strunk entfernen, und alles in etwa ½ cm breite Streifen schneiden. In kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten blanchieren und abkühlen lassen. Im selben Wasser die Nudeln kochen. Zwiebel und Knoblauchzehen würfeln. Sal-

beiblätter in schmale Streifen schneiden. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin zart anbraten. Salbeiblätter hinzu geben, kurz mit schmoren. Butter hinzu geben, schmelzen lassen. Die Wirsingstreifen mit in die Pfanne geben, 1 Schöpfer vom heißen Nudelwasser darüber gießen und die knapp gegarten Nudeln hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen und noch einmal kurz durchkochen. Zum Schluss vielleicht ein Stück Butter in den Nudeln schmelzen lassen. Sofort servieren. Mit geriebenem Parmesan bestreuen.

Butterwirsing Pfanne

1 Wirsing, 1/2Bd Lauchzwiebeln, Salz, Pfeffer, Butter zum Braten

Den Wirsing in einzelne Blätter zerteilen. Beim äußeren Drittel der Blätter, den dicksten Teil des Strunks entfernen (es sei denn, man mag es extra knusprig). Die Blätter stapeln und mit dem Messer in 3cm-Flecken teilen. Bundzwiebel in 1cm Stücke schneiden. Butter in einer weiten Pfanne erhitzen und das Gemüse auf einmal hineingeben. Salzen, ca. 80ml Wasser angießen und für ca. 2 Minuten einen Deckel auflegen. Diesen dann abnehmen und das Wasser offen einkochen lassen. Das Gemüse dann noch zwei bis drei Minuten unter Wenden fertigbraten. Würzen mit Pfeffer.

ZucchiniGemüse

500gr Zucchini, 3 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. Wichtig: Deckel geschlossen lassen. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und etwas Zitrone würzen.

Gebackener Brokkoli mit Tahin und Zitrone

700gr Brokkoli, 2 feingehackte Knoblauchzehen, 1/2Tl Cumin, Salz, 2El Olivenöl, 2El Tahin (Sesammas), Chiliflocken, 1 Zitrone

Brokkoli in grobe Röschen brechen, den Stiel schälen und ebenfalls in grobe Stücke schneiden. Aus den übrigen Zutaten eine Sauce rühren (1/2 Zitrone übriglassen) und die Brokkolistücke darin wenden. Auf einem Backblech verteilen und im vorgeheizten Ofen bei 180°C (Umluft) ca 20-25 Minuten backen. Die Spitzen sollen goldbraun sein und die Röschen weich. Aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen und lauwarm (mit noch ein paar Spritzern frischem Zitronensaft und schwarzem Pfeffer aus der Mühle) genießen.

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 17.07.2023 bis 23.07.2023

Kartoffel

12.....Tüte **Kartoffeln, festk., 2,0 kg** regional eig. A **5,70 €/Tüte**

Gemüse

1110.....kg **Auberginen** Spanien - IA **5,30 €/ kg**
 524.....Bund **Bohnenkraut, Bund** regional eig. Anbau - **2,25 €/ Bund**
 100.....kg **Brokkoli** regional eig. Anbau - DB **6,20 €/ kg**
 445.....Bd. **Bundzwiebeln** regional eig. Anbau - DB **2,30 €/ Bd.**
 777.....Stück **Cherrytomaten 250gr** Niederlande - IA **9,99 €/ kg**
 255.....kg **Chicoree** Deutschland - DB **12,90 €/ kg**
 122.....St. **Chinakohl, Stück, ca. 700g+** Deutschland **4,30 €/ St.**
 503.....Bund **Estragon, Bund** regional eig. Anbau - DB **2,20 €/ Bund**
 1010.....kg **Fenchel** regional eig. Anbau - DB **5,60 €/ kg**
 422.....kg **Gemüsezwiebeln kg** Spanien - IA **3,70 €/ kg**
 1001.....kg **Hass-Avocado** Griechenland - BIO **8,30 €/ kg**
 590.....kg **Ingwer** Peru - IA **10,90 €/ kg**
 456.....Stück **Knoblauch-KNOLLE** Deutschland - DB **17,90 €/ kg**
 110.....St. **Kohlrabi Stück** regional eig. Anbau - DB **1,95 €/ St.**
 540.....Stück **Kresse Schale** Deutschland - EG **1,00 €/ Stück**
 591.....kg **Kurkuma frisch** Peru - IA **15,90 €/ kg**
 922.....kg **Landgurke** regional - DB **5,75 €/ kg**
 833.....kg **Mangold, grün** regional eig. Anbau - DB **6,35 €/ kg**
 300.....kg **Möhren** regional eig. Anbau - DB **4,20 €/ kg**
 301.....Bund **Möhren Bund** regional eig. Anbau - DB **3,30 €/ Bund**
 622.....kg **Paprika gelb** Niederlande - DEM **6,50 €/ kg**
 633.....kg **Paprika grün** Niederlande - IA **7,90 €/ kg**
 611.....kg **Paprika rot** Niederlande - IA **4,95 €/ kg**
 677.....kg **Peperoni rot oder grün Kilo** Spanien **11,90 €/ kg**
 500.....Bund **Petersilie, Bund** regional eig. Anbau - DB **1,70 €/ 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** regional eig. Anbau - DB **5,40 €/ kg**
 377.....Bd. **Radieschen** Deutschland - DB **2,95 €/ Bd.**
 378.....kg **Rettich weiß, Kilo** regional eig. Anbau - DB **3,95 €/ kg**
 533.....Bund **Rosmarin, Bund** regional eig. Anbau - DB **2,25 €/ Bund**
 344.....Stück **Rote Bete Vakuum 500gr** Niederlande **4,40 €/ Stück**
 340.....kg **Rote Bete, Kilo** regional eig. Anbau - DB **3,49 €/ kg**
 201.....St. **Salat 1** regional eig. Anbau - DB **2,10 €/ St.**
 521.....Bund **Salbei, Bund** regional eig. Anbau - DB **2,25 €/ Bund**
 911.....St. **Schlangengurken ca. 280g+** regional eig. Anbau - DB **2,10 €/ St.**
 556.....Bund **Schnittknoblauch** regional eig. Anbau - DB **2,00 €/ Bund**
 550.....Bund **Schnittlauch, Bund** regional eig. Anbau - DB **2,00 €/ Bund**
 331.....Stück **Sellerie, Stück ca 600gr+** regional eig. Anbau - DB **2,00 €/ Stück**
 189.....Stück **Spitzkohl klein** regional eig. Anbau - DB **2,70 €/ Stück**
 188.....Stk **Spitzkohl Stück 500gr+** regional eig. Anbau - DB **3,80 €/ Stk**
 335.....St. **Staudensellerie Stück 250gr+** regional eig. Anbau - DB **3,00 €/ St.**
 1150.....Schale **Suppengemüse** diverse Länder - BIO **3,90 €/ Schale**
 711.....kg **Tomaten** regional - DB **5,75 €/ kg**
 155.....St. **Wirsing, Stück ca 500gr+** regional eig. Anbau - DB **3,80 €/ St.**
 1200.....kg **Zucchini, Kilo** regional eig. Anbau - DB **3,20 €/ kg**
 400.....kg **Zwiebeln** Deutschland - DB **4,95 €/ kg**

1980.....Stück **Datteln, 250gr** Tunesien - DD **3,75 €/ Stück**
 1810.....Schale **Johannisbrot, ca.250g Schale** regional eig. Anbau - DB **3,70 €/ Schale**
 1645.....kg **Limetten** Brasilien - IA **9,90 €/ kg**
 1930.....kg **Maracuja / Passionsfrucht** Columbien **25,90 €/ kg**
 1770.....Stück **Melone Piel de Sapo, Stück** Spanien - **4,40 €/ Stück**
 1750.....Stück **Melone Wassermelone, Stück** Spanien **4,15 €/ Stück**
 1655.....kg **Nektarinen** Spanien - DN **8,40 €/ kg**
 1600.....kg **Orangen** Griechenland - EG **5,50 €/ kg**
 1650.....kg **Pfirsiche, Kilo** Spanien - IA **5,99 €/ kg**
 1677.....kg **Pflaumen rot oder gelb, Kilo** Spanien **5,90 €/ kg**
 1651.....kg **Platt-Pfirsiche - Paraguayos** Spanien **7,30 €/ kg**
 1711.....kg **Trauben blau** Italien - ICEA **6,90 €/ kg**
 1722.....kg **Trauben weiß** Italien - IA **6,45 €/ kg**
 1866.....kg **Walnüsse** Frankreich - IA **14,95 €/ kg**
 1644.....kg **Zitronen** Italien - ICEA **4,60 €/ kg**

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

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

Blumen und Pflanzen

21917.....Stück **Kräutertopf Heiliges Basilikum** regional eig. Anbau - DB **3,50 €/ Stück**
 21939.....Stück **Kräutertopf Liebstöckel** regional eig. Anbau - DB **3,00 €/ Stück**
 21969.....Stück **Kräutertopf Strauchbasilikum** regional eig. Anbau - DB **3,50 €/ Stück**
 21972.....Stück **Kräutertopf Ysop, Essigkraut** regional eig. Anbau - DB **2,00 €/ Stück**
 21971.....Stück **Kräutertopf Zitronenbasilikum** regional eig. Anbau - DB **3,50 €/ Stück**
 21020.....Stück **Salatpflanzen, gemischt 8 Stk** regional eig. Anbau - DB **4,00 €/ Stück**

Obst

1500.....kg **Äpfel 1, diverse Sorten** regional - DB **4,10 €/ kg**
 1501.....kg **Äpfel 2, diverse Sorten** Italien - DB **5,50 €/ kg**
 1522.....kg **Äpfel Topaz** regional - DB **4,10 €/ kg**
 1660.....kg **Aprikosen, Kilo** Spanien - CRAE **7,40 €/ kg**
 1911.....kg **Bananen, Kilo** Dominikanische Republik - **3,45 €/ kg**
 1577.....kg **Birnen, kg** Frankreich - IA **5,90 €/ kg**