

Das Fenster zum Hof - KW 30/23

Unser **Brokkoli** ist zart und lecker, geschmacklich gewinnt er jeden Wettbewerb! An Schönheit mangelt es ihm gerade, das liegt an Sonne und Hitze. Er fühlt sich bei uns im Sommer nicht wohl, wächst dann ungleichmäßig und verfärbt sich gelb-orange-rötlich und wächst unregelmäßig, Teile der Knospe sind noch fest geschlossen, andere schon fast in Blüte. Darüber sollten Sie einfach hinweg sehen und den Geschmack genießen.

Theo kann in dieser und nächster Woche noch einmal **Stangenbohnen** pflücken, das sind dann auch leider schon die letzten der Saison, also gerne bestellen und am besten das aromatische **Bohnenkraut** gleich mit dazu!

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**.

Unser Obst ist **lecker**, aber leicht verderblich. Bei Bioobst ist es **nicht gestattet**, es nach der Ernte **chemisch** zu behandeln oder zu **bestrahlen**. Beides Techniken die im konventionellen Obstbau angewandt werden. Wir empfehlen, insbesondere **Steinobst** wie z.B. Pflaumen oder Pfirsiche im **Kühlschrank** zu lagern. Auch bei sorgfältiger Kontrolle übersehen wir kleine Fehlstellen, aus denen sich rasch Fäulnis oder Schimmel entwickeln. 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.

Spitzkohl-Pasta

1/2 großer Spitzkohl, 1/2Bd Petersilie, 50gr Butter, 1/2 Zitrone, 2-3El Parmesan gerieben, Salz, Pfeffer, 500gr Spaghetti

Den Strunk des Spitzkohls herauschneiden und quer in 2-3mm Streifen schneiden. Petersilie hacken. Zwischenzeitlich Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und die Nudeln 1 Minute weniger als angegeben garen. 2 Minuten vor Ende der Kochzeit, die Spitzkohlstreifen zugeben und mitkochen. Ca. eine Tasse vom Pastawasser abnehmen und die Nudeln abgießen. In den Topf zurückgeben, zusammen mit Zitrone, Parmesan, Petersilie, Pfeffer und dem aufgefangenen Nudelwasser. Mischen und schwenken, bis all Flüssigkeit absorbiert ist. Sofort servieren.

Pasta mit Möhren-Sauce und Parmesan

250 g Pasta, ½ Bund junge Möhren mit frischem Grün, 1 mittelgroße Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, ca 100ml Wasser, 50 ml (pflanzliche) Sahne, einige Zweige frischen oder 1 TL getrockneten Thymian, 1 El Zitronensaft, Salz und Pfeffer, 2ELPflanzenöl

Möhrengrün waschen und fein hacken, dabei dicke Stängel aussortieren. Möhren waschen und in Stücke schneiden. Zwiebeln fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln dazugeben und glasig dünsten. Möhrenstücke und gepresste Knoblauchzehen hinzugeben und unter Rühren einige Minuten dünsten. Mit Wasser aufgießen, so dass die Möhren bedeckt sind. Bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Möhrenstücke weich sind. In der Zwischenzeit die Pasta kochen. Sahne und Zitronensaft zu den Möhren geben und alles im Mixer pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren das gehackte Möhrengrün über Soße streuen. Mit Parmesan bestreut servieren.

Spaghetti mit Tomaten und Salbei

0,5kg Tomaten, 2 Knoblauchzehen, 3 Sardellenfilets (optional, aber lecker), 2 kleine getrocknete Chili, Olivenöl, 1kl Bund Salbei, 1El Butter, Salz, Pfeffer, 500gr Spaghetti

Die Tomaten achteln. In einer weiten Pfanne reichlich Olivenöl erhitzen (es soll noch nicht rauchen) und darin gehackten Knoblauch, Sardellenfilets und Chili kurz anbraten. Die Tomaten in einem Schwung dazugeben, salzen und bei mittlerer Hitze einkochen, bis die ausgetretene Flüssigkeit anfängt leicht sämig zu werden. In der Zwischenzeit die Pasta in Salzwasser gar kochen (ca 2 Minuten weniger als auf der Packung angegeben). Ebenfalls währenddessen, in einer kleinen Pfanne die Butter aufschäumen und halbierte Salbeiblätter darin bei mittlerer Hitze knusprig braten. Beiseite stellen. Die Nudeln zu der

Tomatensauce geben und ein bis zwei kleine Kellen des Nudelkochwassers. Alles Mischen und noch eine Minute unter wenden köcheln lassen, damit die Spaghetti Tomatensauce aufsaugen können. Mit Pfeffer würzen und zum Schluss die gerösteten Salbeiblätter mit der Butter obenauf verteilen.

Rote Bete, schnell eingelegt

2-3 Rote Bete, 1 El Weißwein- oder Apfelessig, 1-2El Öl, 1TI Zucker, Salz, 1-2 kleine Zwiebel

Rote Bete ca 20 Minuten kochen, noch lauwarm die Haut abschieben und dann in 1mm Scheiben hobeln. Zwiebel in dünne Scheiben schneiden. Zucker, Essig, Öl und Salz verrühren und mit Zwiebel/Rote Bete vermischen. Bei Zimmertemperatur mindestens zwei Stunden durchziehen lassen und noch einmal mischen.

Zucchini-Bohnen-Salat

1 Zucchini, 1 Zwiebel, 250 g Bohnen, Saft + Schale 1/2 Zitrone, 1 -2 Zehen Knoblauch, Salz + Pfeffer

Zucchini putzen und grob raspeln. Zwiebel schälen und würfeln. Bohnen putzen, klein schneiden und in leicht gesalzenem Wasser 7 - 8 Min. blanchieren, dann in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen. Von der Zitrone die Schale fein abreiben und 2 EL Saft auspressen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel darin kurz anbraten. Die Zucchini zugeben und bei starker Hitze 4 bis 5 Minuten braten. Die Bohnen unterrühren und 2 bis 3 Min. braten. Mit Zitronensaft, der Zitronenschale, fein gehacktem Knoblauch, Salz und Pfeffer abschmecken. Warm oder kalt servieren.

Jetzt besonders lecker und einfach Tomaten und Gurken

Theos Tomaten und Apfelbachers Gurken zu gleichen Teilen, Salz, Olivenöl

Zu dem Rezept braucht es wirklich nicht viel. Tomaten achteln, die Gurken schälen, halbieren und mit einem Löffel die Kerne herauskratzen. Jetzt noch mal der Länge nach halbieren und quer in Stücke schneiden. Wenig salzen und leckeres Olivenöl darüber geben. Mischen und zehn Minuten ziehen lassen. Köstlich. Besonders lecker ist der Saft, der in der Schüssel zurückbleibt.

Die Rezeptblätter des kompletten vergangenen Jahres finden sich auf unserer Homepage unter: Infos > Wochenrezepte und Infos. dort ist ein Schlagwortverzeichnis mit Links zu Rezepten. Im Blog gibt es regelmäßige Bilder und Infos zu Hof und Gemüse

**** ABO Gemüse Salat Obst**

von 24.07.2023 bis 30.07.2023

Kartoffel

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

Gemüse

1110.....kg	Auberginen	Niederlande - IA	5,90 €/ kg
524.....Bund	Bohnenkraut, Bund	regional eig. Anbau - DB	-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 - DB	4,30 €/ St.
503.....Bund	Estragon, Bund	regional eig. Anbau - DB	2,20 €/ Bund
1010.....kg	Fenchel	regional eig. Anbau - DB	5,60 €/ kg
430.....Stück	Gemüsezwiebel im Bund	regional eig. Anbau - DB	1,70 €/ Stück
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	1,70 €/ 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	5,96 €/ kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo	Spanien	13,60 €/ kg
500.....Bund	Petersilie, Bund	regional eig. Anbau - DB	1,70 €/ Bund
966.....kg	Pilze Austernpilze, Kilo	Deutschland - DB	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 - DB	13,50 €/ kg
440.....kg	Porree, Kilo	regional eig. Anbau - DB	5,40 €/ kg
377.....Bd.	Radieschen	regional eig. Anbau - DB	1,95 €/ 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 - DB	-4,40 €/ Stück
341.....Bund	Rote Bete, Bund	regional eig. Anbau - DB	3,20 €/ Bund
340.....kg	Rote Bete, Kilo	regional eig. Anbau - DB	3,49 €/ kg
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. 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	12,00 €/ 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	3,75 €/ Stk
1322.....kg	Stangenbohnen	regional - DB	8,90 €/ kg
335.....St.	Staudensellerie Stück 250gr+	Niederlande - DB	2,55 €/ 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

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	Italien - ICEA	7,40 €/ kg
1911.....kg	Bananen, Kilo	Dominikanische Republik - DB	3,45 €/ kg
1577.....kg	Birnen, kg	Frankreich - IA	5,65 €/ kg
1980.....Stück	Datteln, 250gr	Tunesien - DD	3,75 €/ Stück
1840.....Stück	Heidelbeeren, Schale 250gr	Deutschland - DB	5,90 €/ 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 - DB	25,90 €/ kg
1770.....Stück	Melone Piel de Sapo, Stück	Spanien - DB	4,40 €/ Stück
1750.....Stück	Melone Wassermelone, Stück	Spanien - DB	4,75 €/ Stück
1655.....kg	Nektarinen	Italien - ICEA	6,70 €/ kg
1600.....kg	Orangen	Südafrika - IA	7,50 €/ kg
1650.....kg	Pfirsiche, Kilo	Spanien - CRAE	6,70 €/ kg
1670.....kg	Pflaumen blau, REGIONAL	Deutschland - DB	5,10 €/ kg
1677.....kg	Pflaumen rot oder gelb, Kilo	Italien - DB	5,87 €/ kg
1651.....kg	Platt-Pfirsiche - Paraguayos	Spanien - DB	5,90 €/ kg
1833.....Schale	Stachelbeeren, Schale 250gr	regional eig. Anbau - DB	4,90 €/ Schale
1711.....kg	Trauben blau	Italien - IA	6,90 €/ kg
1722.....kg	Trauben weiß	Italien - IA	5,90 €/ 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 - DB **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