

So ein Käse! (in der KW 32 vom 7.8.-13.8.) Meule de Savoie.

Hochgebirgskäse aus dem französischen Haute Savoie. Salzig, feinnussig und ausgeprägtes Gruyère-Aroma., 45% Fett i. Tr., Rinde verzehrbar. Zutaten: ROHMILCH, Salz, tier. Lab, Kulturen
1 Stück ca. 200g, 28,90€/kg; Art.-Nr. 5065

Das Fenster zum Hof - KW 31/23

Auch bei uns ist Urlaubszeit und alle, die noch die Stellung hier halten, sind mehr als gut beschäftigt. Deshalb ist das „Fenster zum Hof“ heute mal weniger weit geöffnet.

Im Garten reifen die Brombeeren, es lohnt sich nicht nur deshalb vorbei zu kommen. Helmut Houche, unser Koch und Bäcker im Hofladen ist aus dem Urlaub zurück und fast täglich gibt es Quiche und Kuchen von ihm im Hofladen. Kalte und warme Getränke können Sie auch mit in den Garten nehmen und sich ein schattiges oder sonniges Plätzchen suchen.

Genießen Sie die schönen Sommertage!

Rote Bete in Joghurt

1Bd Rote Bete (Blätter und Stiele an Seite legen), 1 Knoblauchzehe, 1EL Olivenöl, 300gr Joghurt, Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, etwas Chilipulver

Rote Bete in einem kleinen Topf zugedeckt ca. 35 Minuten garkochen. Abschrecken und die Schale unter fließendem Wasser entfernen. In ca. 1 cm Würfel schneiden. Die Blätter von den Stielen zupfen und die Stiele in ca. 1cm Stücke schneiden. Beides zusammen in einer Pfanne 3-4 Minuten in Olivenöl mit einem halben Teelöffel Kreuzkümmel und dem gehackten Knoblauch braten. Joghurt glattrühren und mit den Rote Beete Würfeln sowie den gebratenen Blättern mischen. Mit Salz, Chilipulver und Pfeffer nach Geschmack würzen und mindestens ein halbe Stunde ziehen lassen.

Rote Bete Risotto

1Bd Rote Bete, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 300gr Risottoreis (zur Not Milch- oder Rundkornreis), Olivenöl, 1kl Glas Rot- oder Weißwein, Salz, Pfeffer, Schnittlauch, ca 0,7ltr Gemüsebrühe oder Wasser, 1EL Butter, Schnittlauch

Blätter von der Bete abzupfen, die Stiele in ca. 3mm Stücke schneiden. Beides zusammen in Öl ca. 4 Minuten mit ein wenig Salz unter wenden braten. Dann an Seite stellen. Die Bete Knollen schälen, erst in Scheiben, dann in Streifen und zum Schluss in Würfel schneiden (so klein es geht ca. 2-3mm). Die Bete mit der gewürfelten Zwiebel und dem gehackten Knoblauch in etwas Öl anschwitzen, den Reis dazugeben und 2-3 Min unter ständigem Wenden braten (nicht zu heiß). Ablöschen mit dem Wein und diesen ganz einkochen lassen. Jetzt salzen. Dann mit heißer Brühe angießen. Immer soviel, dass der Reis nicht zu trocken wird. Bei milder Hitze ca. 15 Minuten weiter köcheln bis die Brühe aufgebraucht ist. Dabei häufig rühren, damit das Risotto schön cremig wird. Vom Herd nehmen, die gebratenen Blätter/Stängel, etwas Pfeffer und die Butter untermischen. Mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

Zucchinigratin einfach

400 g Zucchini, 1/2 Liter Wasser, 2 Eier, 200 g saure Sahne, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, 1/2 Bund Petersilie, 1/2 TL Oregano

Zucchini waschen, in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Wasser aufkochen, Zucchini mit kochendem Wasser übergießen und sofort kalt abspülen. Anschließend gut abtropfen lassen. In eine gefettete Auflaufform geben. Eier und Sahne verquirlen, mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss kräftig würzen und gehackte Petersilie und Oregano zufügen. Über die Zucchini verteilen. Bei 180 °C 25 Min. backen. Dazu: Pellkartoffeln

Schafskäse - Zucchini - Quiche

180gr Mehl, 20gr Parmesan, 1Pr Salz, 80gr Butter, 1 Eigelb, n. B. Kräuter der Provence, 1 Zucchini (ca 200gr), 1 Ei, 150gr Schafskäse, 30gr Sonnenblumenkerne, 15gr Parmesan, 100gr saure Sahne, etwas Öl

Für den Teig Mehl, Parmesan, Salz, Butter, Ei und Kräuter miteinander verkneten, eine Kugel formen und ca. 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Zucchini längs vierteln und in Scheiben schneiden, diese in etwas Öl anbraten, abkühlen lassen. Den Teig ausgerollt in eine Quicheform legen. Den Schafskäse in kleine Würfel schneiden und mit Ei, saurer Sahne, Parmesan und Sonnenblumenkernen verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence würzen. Die Zucchinis Scheiben in der Form verteilen und mit der Masse begießen. Im vorgeheizten Ofen bei 170°C (Umluft) ca. 30 Minuten backen, bis die Oberfläche eine schöne braune Farbe angenommen hat.

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. Die Sahne ca um die Hälfte einkochen und dann alles mit dem Schneidstab sehr fein pürieren. Mit "al dente" gekochten Penne oder Fusili vermischen und mit Pfeffer und etwas Zitrone würzen. Man kann auch noch ca 70gr geschälte Mandeln mitkochen und pürieren.

Spaghetti mit Bundzwiebel und Tomate

500 g Spaghetti, 1 Bund Zwiebeln, 3 Tomaten, 7 Knoblauchzehen, 2 Peperoni, mild-pikant, 3 EL Tomatenmark, Zucker, Olivenöl, Salz und Pfeffer, Chilipulver

Die Spaghetti kochen. Die Bundzwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden, die Peperoni und Tomaten fein würfeln. Reichlich Olivenöl in eine große Pfanne geben und das klein geschnittene Gemüse darin anbraten. Den

durchgepressten Knoblauch dazu geben und kurz mitbraten, dann das Tomatenmark, etwas Zucker und die Gewürze dazugeben und unter ständigem Rühren kräftig abschmecken. Die fertig gekochten Spaghetti abgießen, mit in die Pfanne geben und durchmischen. Mit einem frischen Salat und evtl. geriebenem Käse servieren.

Überbackener Mangold

700 gr Mangold, 250g Tomaten, 80g Ziegenfrischkäse, 2 Stiele Thymian, 1 EL Olivenöl, 1/2 Zitrone, 1 TL Honig, 2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer

Mangold waschen, putzen und die Stiele am Ende putzen. In ca. 3cm breite Streifen schneiden und in wenig Salzwasser (ca 2 Tassen) 2 Minuten blanchieren. In ein Sieb geben, gut abtropfen lassen und in eine offenste Form legen.

Tomaten in Scheiben schneiden. Ziegenfrischkäse würfeln und beides auf dem Mangold verteilen. Thymianblättchen über den Mangold streuen, mit Olivenöl beträufeln. Bei 160°C ca. 10 Min. erhitzen, bis der Käse schmilzt. Zitrone auspressen. 1 EL Zitronensaft mit Honig vermischen und mit Öl verrühren und über das Gemüse träufeln. Mit Salz + Pfeffer würzen und mit Baguette servieren.

Spitzkohl-Kartoffel-Salat

500 g Kartoffeln, 1 Spitzkohl, 1 Lauchstange a 250 g, 1/2 l Gemüsebrühe, 2 EL Weissweinessig (I), Salz, grober, schw. Pfeffer, 3 EL Weissweinessig (II), 5 EL Öl, 2 EL Kürbiskernöl, 1 EL Balsamessig, 1/2 Bd. Schnittlauch oder Frühlingszwiebeln, 100 g Meerrettich, frisch oder aus dem Glas

Kartoffeln in der Schale garen, abschrecken. Spitzkohl waschen, putzen und in Streifen schneiden. Lauchstange längs halbieren, in dünne Halbringe schneiden. Beides in Gemüsebrühe einmal aufkochen und abgießen. Die Brühe auffangen und mit Essig (I) würzen. Die Kartoffeln pellen und in Scheiben direkt in die Brühe schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und 1 Stunde ziehen lassen, eventuell abtropfen lassen. Essig (II) mit Öl, Kürbiskernöl und Balsamessig verquirlen. Kartoffeln, Lauch und Spitzkohl darin 15 Minuten ziehen lassen. Den Salat abschmecken. Schnittlauch oder Frühlingszwiebeln in Röllchen schneiden, Meerrettich fein raspeln und beides über den Salat streuen. Dazu passt Tafelspitz.

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 31.07.2023 bis 06.08.2023

Kartoffel

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

Gemüse

100.....kg	Brokkoli regional eig. Anbau - DB	6,20 €/ kg
110.....St.	Kohlrabi Stück regional eig. Anbau - DB	1,70 €/ St.
122.....St.	Chinakohl, Stück, ca. 700g+ Deutschlar	4,30 €/ St.
155.....St.	Wirsing, Stück ca 500gr+ regional eig. A	3,80 €/St.
170.....St.	Blumenkohl, St weiß 600gr+ Deutschl	4,30 €/ St.
188.....Stk	Spitzkohl Stück 500gr+ regional eig. Ant	3,75 €/ Stk
189.....Stück	Spitzkohl klein regional eig. Anbau - DB	2,70 €/ Stück
201.....St.	Salat 1 regional eig. Anbau - DB	2,10 €/ St.
255.....kg	Chicoree Deutschland - DB	12,90 €/ kg
300.....kg	Möhren regional eig. Anbau - DB	4,20 €/ kg
301.....Bund	Möhren Bund regional eig. Anbau - DB	3,30 €/ Bund
331.....Stück	Sellerie, Stück ca 600gr+ regional eig. A	2,00 €/Stück
335.....St.	Staudensellerie Stück 250gr+ Niederl	2,55 €/St.
340.....kg	Rote Bete, Kilo regional eig. Anbau - DB	3,49 €/ kg
341.....Bund	Rote Bete, Bund regional eig. Anbau - DB	2,90 €/ Bund
377.....Bd.	Radieschen regional eig. Anbau - DB	1,85 €/ Bd.
378.....kg	Rettich weiß, Kilo regional eig. Anbau - D	3,95 €/ kg
400.....kg	Zwiebeln Deutschland - DB	4,95 €/ kg
422.....kg	Gemüsezwiebeln kg Spanien - IA	3,70 €/ kg
423.....Stück	Gemüsezwiebel frisch m. Laub regio	2,80 €/Stück
440.....kg	Porree, Kilo regional eig. Anbau - DB	5,40 €/ kg
445.....Bd.	Bundzwiebeln regional eig. Anbau - DB	2,30 €/ Bd.
456.....Stück	Knoblauch-KNOLLE Deutschland - DB	17,90 €/ kg
500.....Bund	Petersilie, Bund Deutschland - DD	2,20 €/ Bund
503.....Bund	Estragon, Bund regional eig. Anbau - DB	2,20 €/ Bund
521.....Bund	Salbei, Bund regional eig. Anbau - DB	2,25 €/ Bund
524.....Bund	Bohnenkraut, Bund regional eig. Anbau -	2,25 €/ Bund
533.....Bund	Rosmarin, Bund regional eig. Anbau - DB	2,25 €/ Bund
540.....Stück	Kresse Schale Deutschland - EG	1,00 €/ Stück
550.....Bund	Schnittlauch, Bund regional eig. Anbau -	2,00 €/ Bund
556.....Bund	Schnittknoblauch regional eig. Anbau - D	2,00 €/ Bund
590.....kg	Ingwer Peru - IA	10,90 €/ kg
591.....kg	Kurkuma frisch Peru - IA	15,90 €/ kg
611.....kg	Paprika rot Niederlande - IA	6,20 €/ kg
622.....kg	Paprika gelb Niederlande - DEM	6,50 €/ kg
633.....kg	Paprika grün Niederlande - IA	7,90 €/ kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo Spanien	13,60 €/ kg
711.....kg	Tomaten regional - DB	5,75 €/ kg
777.....Stück	Cherrytomaten 250gr Niederlande - IA	9,99 €/ kg
833.....kg	Mangold, grün regional eig. Anbau - DB	5,95 €/ kg
911.....St.	Schlangengurken ca. 280g+ Deutschla	2,10 €/ St.
922.....kg	Landgurke regional - DB	5,75 €/ kg
955.....kg	Pilze Steinchampignons Deutschland	13,50 €/ kg
966.....kg	Pilze Austernpilze, Kilo Deutschland -	19,90 €/ kg
977.....kg	Pilze Shiitake Deutschland - DB	29,90 €/ kg
988.....kg	Pilze Kräuterseitling Deutschland - DB	29,90 €/ kg
1001.....kg	Hass-Avocado Griechenland - BIO	8,30 €/ kg
1010.....kg	Fenchel Deutschland - DB	7,95 €/ kg
1110.....kg	Auberginen Niederlande - IA	6,10 €/ kg
1150.....Schale	Suppengemüse diverse Länder - BIO	3,90 €/ Schale
1200.....kg	Zucchini, Kilo regional eig. Anbau - DB	2,75 €/ kg
1322.....kg	Stangenbohnen regional - DB	8,90 €/ kg

Obst

1500.....kg	Äpfel 1, diverse Sorten regional - DB	4,10 €/ kg
1501.....kg	Äpfel 2, diverse Sorten Deutschland -	4,40 €/ kg
1522.....kg	Äpfel Topaz regional - DB	4,10 €/ kg

1577.....kg	Birnen, kg Spanien - IA	5,10 €/ kg
1600.....kg	Orangen Griechenland - IA	6,60 €/ kg
1644.....kg	Zitronen Italien - ICEA	4,60 €/ kg
1645.....kg	Limetten Dominikanische Republik - EG	9,50 €/ kg
1650.....kg	Pfirsiche, Kilo Italien - ICEA	6,70 €/ kg
1655.....kg	Nektarinen Italien - ICEA	6,70 €/ kg
1660.....kg	Aprikosen, Kilo Italien - ICEA	7,40 €/ kg
1670.....kg	Pflaumen blau, REGIONAL, Deutschlanc	5,10 €/ kg
1677.....kg	Pflaumen rot oder gelb, Kilo Spanien	6,30 €/ kg
1711.....kg	Trauben blau Italien - ICEA	6,30 €/ kg
1722.....kg	Trauben weiß Italien - IA	6,60 €/ kg
1733.....kg	Trauben KERNLOS Italien - IA	6,90 €/ kg
1750.....Stück	Melone Wassermelone, Stück Spani	3,80 €/ Stück
1770.....Stück	Melone Piel de Sapo, Stück Spanien -	4,40 €/ Stück
1810.....Schale	Johannisb.rot, ca.250g Schale regiona	3,70 €/Schale;
1833.....Schale	Stachelbeeren, Schale 250gr regional	4,90 €/ Schale
1840.....Stück	Heidelbeeren, Schale 250gr Deutschla	5,90 €/ Stück
1866.....kg	Walnüsse Frankreich - IA	14,95 €/ kg
1911.....kg	Bananen, Kilo Dominikanische Republik - E	3,45 €/ kg
1930.....kg	Maracuja / Passionsfrucht Columbi	25,90 €/ kg
1980.....Stück	Datteln, 250gr Tunesien - DD	3,75 €/ Stück

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

11850.....Stück **Sauerkraut servierfertig 500gr** Deuts

Blumen und Pflanzen

21020.....Stück	Salatpflanzen, gemischt 8 Stk regiona	4,00 €/Stück B
21915.....Stück	Kräutertopf Basilikum regional eig. Anb	3,50 €/ Stück
21917.....Stück	Kräutertopf Heiliges Basilikum regio	3,50 €/Stück DB
21939.....Stück	Kräutertopf Liebstöckl regional eig. Ant	3,00 €/ Stück
21969.....Stück	Kräutertopf Strauchbasilikum regiona	3,50 €/Stück B
21971.....Stück	Kräutertopf Zitronenbasilikum regio	3,50 €/Stück DB
21972.....Stück	Kräutertopf Ysop, Essigkraut regiona	2,00 €/Stück B