

So ein Käse! (KW38 vom 18.9.-24.9.) Gouda Steinpilz, Schnittkäse, Niederlande, 50% Fett i. Tr., Rinde nicht verzehrbar. Zutaten: MILCH, Salz, Steinpilz, Milchsäurekultur, Zwiebel, mikrob. Lab, grüner Pfeffer, Pfeffer
1 Stück ca. 230g, 23,90€; Art.-Nr. 5123

Das Fenster zum Hof - KW 37/23

Da kamen ja doch noch ein paar Tage **Sommer**. Unsere Gärtner freut's. Der Boden ist noch ausreichend feucht, aber obendrauf gut abgetrocknet. So lässt er sich schön **feinkrümelig** aufarbeiten und wir können die **Herbst- und Wintersaaten** von Feldsalat und Spinat in die Bete bringen.

Ein **Stromausfall** am letzten Donnerstag hat bei uns einiges Durcheinander gebracht. Was ein Glück, dass es bei uns einen Generator gibt mit dem wir die wichtigste **Infrastruktur** wenigstens für ein paar Stunden versorgen können. Was wir aber machen würden, bliebe der Strom länger aus, das wissen wir ehrlich gesagt auch nicht.

Bei **Theo** sind sagenhaft aromatische **Paprika** reif geworden. Spitze, bunte, rote und gelbe Paprika bekommen wir ab sofort von ihm. So duftend süße Paprika finden wir sonst nirgends. Auch die Tomaten geben nun alles. Die großen **Mengen**, die sonst im Hochsommer ins Haus stehen kommen in dieser Saison **verzögert**. Eigentlich ein Glück, weil es jetzt genug Abnehmer gibt. Anders als andere Kollegen hat Theo auch noch **keine Probleme** mit der **Krautfäule**, dem Todfeind der Nachtschattengewächse. Eigentlich ein Wunder, denn der nasse Sommer hat dafür eigentlich die "besten" Voraussetzungen geschaffen. Aber **gesunde** und gut betreute **Pflanzen** und ein ordentlich geführtes Gewächshaus mit der richtigen Lüftung, helfen Pflanzenkrankheiten besser zu widerstehen.



Eure lokale mobile Mosterei ist am Freitag 13. Oktober beim Bioladen Apfelbacher bringt euer Streuobst (mind. 50kg) und bekommt leckeren Saft draus!

nur nach vorheriger Anmeldung:
 most-und-trestler@posteo.de oder
 0178-2346014

Mehr Infos und Preise unter
www.mostundtrestler.de

Einfache Pasta mit Blumenkohl und Staudensellerie

1 Blumenkohl, 3gr Stangen Staudensellerie, 4-5 Knoblauchzehen, 1 Handvoll schwarze Oliven, 200gr Cherrytomaten, Salz, Pfeffer, 1/2TI Chiliflocken, 1/2 Zitrone, 3-4EI Olivenöl, kurze Pasta nach Wahl (gerne Farfalle oder Orecchiette)

Eines der schnellsten und leckersten Gerichte. Macht fast keine Arbeit. Blumenkohl in ungefähr wallnussgroße Stücke auseinander schneiden oder brechen. Welche Blätter verwenden, grüne Blätter quer in 1cm Streifen schneiden. Staudensellerie in 1cm Stücke schneiden, Cherrytomaten ganz lassen. Knoblauchzehen schälen und halbieren. Das Gemüse, Knoblauch und ganze Oliven zusammen auf einem Backblech mit Salz, Chili und Öl mischen. Im Ofen bei 200°C (Umluft) ca 30-35 Minuten garen. Pasta rechtzeitig aufsetzen und unter das fertige Gemüse mischen. Mit Zitronensaft und Pfeffer aus der Mühle würzen.

Eines der schnellsten und leckersten Gerichte überhaupt. Macht fast keine Arbeit.

Fenchel-Ofengemüse mit Paprika und Zitronen

2-3 Fenchelknollen mit Grün, 3 rote Paprika, 1,5 Zitronen, Salz, Pfeffer, 80ml Olivenöl

Fenchelgrün von den Stängeln zupfen und an Seite legen. Fenchelknollen grob würfeln, Stängel in ca. 5mm Scheiben schneiden. Paprika halbieren, entkernen und ebenfalls in grobe Stücke schneiden. Eine Zitrone vierteln und quer in 5mm Scheiben schneiden. Das Fenchelgrün fein hacken. Die eine Hälfte zum Gemüse geben, die andere Hälfte aufheben. Das Gemüse mit der Hälfte des Olivenöls übergießen und mischen. Vorsichtig salzen und auf einem Blech oder einer großen Auflaufform ausbreiten. Bei 180°C Umluft im Ofen backen, bis die Spitzen braun werden. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Mit dem Rest frischem Fenchelgrün bestreuen und das restliche Olivenöl, sowie dem Saft der übrigen halben Zitrone begießen. Schmeckt mit Couscous oder Baguette.

Gemüsereis

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

Ganz prima für die letzten warmen 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 aufgerührtem Joghurt. Das Gericht lässt sich leicht variieren und ist prima zur Resteverwertung geeignet.

Pasta mit gebratenem Fenchel & Sardinen

1-2 Fenchelknollen, 2-4 Knoblauchzehen, Chilischoten, 2EI Pinienkerne, 1 Zitrone, Olivenöl, 2 Dosen Sardinen, 2EI Rosinen, 1EI Tomatenmark, ein kl. Glas Wein, Pasta nach Gusto

Fenchel halbieren, in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch, hacken. Chili in Ringe schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Fenchel, Knoblauch und Chili bei mittlerer bis starker Hitze solange braten bis der Fenchel zarthellbraun wird. Rosinen und Pinienkerne dazugeben. 2 Dosen Sardinen zusammen mit ihrem Öl in den letzten 5 Minuten mitbraten lassen. Tomatenmark zugeben, untermischen und mit dem Wein ablöschen. Die zwischenzeitlich al dente gekochten Pasta abgießen und zum Schluss unter den Fenchel mischen. Mit einer Kelle Nudelkochwasser anfeuchten und untermischen.

Fenchelgrün-Topping (zur Fenchel-Sardinen-Pasta)

2 Hände Fenchelgrün, 4-5EI Paniermehl, Schale von 1/2 Zitrone, 2 Knoblauchzehen. 2-3EI Olivenöl

Fenchelgrün, Knoblauch, und dünn abgeschälte Zitronenschale sehr fein hacken, mit dem Paniermehl vermengen und in dem Öl und häufigen Wenden knusprig hellbraun braten.

Paprikakuchen

500gr Paprika (rot und gelb gemischt), 1 große Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, evtl. 1 Chilischote, 20 schwarze Oliven, Salz, Pfeffer, Zucker, Thymian, 1/2EI Tomatenmark, 1/2 Glas Weißwein, Olivenöl

Aus 300g Mehl, 125 Butter, 1/2TI Salz, 2-3 EL kaltem Wasser einen Mürbeteig herstellen und mindestens 30 Minuten kühl stellen. Paprika halbieren, die Kerne entfernen und in ca. 5mm Streifen schneiden (ebenso die Chili, wenn gewünscht), die Zwiebel halbieren und längs in Streifen schneiden. Knoblauch grob hacken. Alles zusammen in Olivenöl 5-6 Minuten bei mittlerer Hitze unter Wenden anbraten. Dabei mit Thymian, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Tomatenmark zufügen, untermischen, mit dem Wein ablöschen und diesen Einkochen lassen, bis er komplett verdampft ist. Vom Herd nehmen und auf einem Blech ausgebreitet ein halbe Stunde auskühlen lassen. Teig ausrollen und eine Tarteform damit auslegen. Die Tarte gleichmäßig mit der Paprikamasse füllen, Oliven gleichmäßig verteilen und etwas eindrücken. Bei 170°C (Umluft) ca. 40 Minuten backen.

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 11.09.2023 bis 17.09.2023

Kartoffel

19.....Stück	4kg Kartoffeln regional eig. Anbau - DB	10,50 €/ Stück
12.....Tüte	Kartoffeln, festk. 2,0 kg regional eig. Anbau - DB	5,70 €/Tüte
22.....Tüte	Kartoffeln, mehlig 2,0 kg regional eig. Anbau - DB	5,70 €/Tüte

Gemüse

1110.....kg	Auberginen Spanien - IA	8,90 €/ kg
386.....kg	Bataten Spanien - IA	6,60 €/ kg
170.....St.	Blumenkohl, St weiß 600gr+ Deutschland - DB	4,40 €/ St.
524.....Bund	Bohnenkraut, Bund regional eig. Anbau - DB	2,25 €/ Bund
100.....kg	Brokkoli Deutschland - DB	6,80 €/ kg
445.....Bd.	Bundzwiebeln regional eig. Anbau - DB	2,20 €/ Bd.
777.....Stück	Cherrytomaten 250gr Italien - IA	9,90 €/ kg
255.....kg	Chicoree Deutschland - DN	12,90 €/ kg
122.....St.	Chinakohl, Stück, ca. 650g+ regional eig. Anbau - DB	3,30 €/Stück
503.....Bund	Estragon, Bund regional eig. Anbau - DB	2,20 €/ Bund
1011.....Stück	Fenchel Stück mit Grün regional eig. Anbau - DB	1,85 €/Stück
185.....kg	Filderkraut kg regional eig. Anbau - DB	3,50 €/ kg
422.....kg	Gemüsezwiebeln kg Spanien - IA	3,30 €/ kg
1001.....kg	Hass-Avocado Peru - IA	11,90 €/ 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	2,15 €/ St.
522.....Bund	Koriander, Bund Deutschland - DD	2,55 €/ Bund
540.....Stück	Kresse Schale Deutschland - EG	1,00 €/ Stück
1223.....Stück	Kürbis Butternut 700gr+ Spanien - IA	3,75 €/ Stück
1211.....St.	Kürbis HOKKAIDO St. 800gr+ regional eig. Anbau - DB	3,50 €/Stück
591.....kg	Kurkuma frisch Peru - IA	15,90 €/ kg
922.....kg	Landgurke regional - DB	5,75 €/ kg
844.....kg	Mangold, bunt Niederlande - IA	7,50 €/ kg
833.....kg	Mangold, grün regional eig. Anbau - DB	5,40 €/ kg
300.....kg	Möhren Deutschland - DD	4,20 €/ kg
301.....Bund	Möhren Bund regional eig. Anbau - DB	3,30 €/ Bund
622.....kg	Paprika gelb Niederlande - IA	10,50 €/ kg
633.....kg	Paprika grün Niederlande - IA	7,95 €/ kg
611.....kg	Paprika rot Niederlande - IA	10,90 €/ kg
380.....kg	Pastinaken, kg Deutschland - DB	5,95 €/ kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo Spanien	17,90 €/ kg
500.....Bund	Petersilie, Bund Deutschland - DD	2,45 €/ Bund
382.....kg	Petersilienwurzel, kg Deutschland - DD	8,90 €/ kg
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	13,90 €/ kg
440.....kg	Porree, Kilo regional eig. Anbau - DB	5,40 €/ kg
303.....kg	Purple Möhren violett Deutschland - DE	4,50 €/ kg
377.....Bd.	Radieschen regional eig. Anbau - DB	1,99 €/ Bd.
533.....Bund	Rosmarin, Bund regional eig. Anbau - DB	2,25 €/ Bund
344.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr Niederlande - DB	4,40 €/ Stück
340.....kg	Rote Bete, Kilo regional eig. Anbau - DB	3,50 €/ kg
201.....St.	Salat 1 regional eig. Anbau - DB	1,99 €/ St.
211.....Stück	Salat Endivie regional eig. Anbau - DB	3,30 €/ Stück
521.....Bund	Salbei, Bund regional eig. Anbau - DB	2,30 €/ Bund
433.....kg	Schalotten Deutschland - DB	5,90 €/ kg
911.....St.	Schlangengurken ca. 280g+ Niederlande - DB	1,99 €/ St.
332.....Stk	Sellerie mit Grün regional eig. Anbau - DB	2,95 €/ Stk
188.....Stk	Spitzkohl Stück 500gr+ regional eig. Anbau - DB	3,85 €/ Stk
335.....St.	Staudensellerie Stück 250gr+ Niederlande - DB	2,55 €/ Stk
1150.....Schale	Suppengemüse diverse Länder - BIO	3,90 €/ Schale
711.....kg	Tomaten regional - DB	5,75 €/ kg
155.....St.	Wirsing, Stück ca 600gr+ Deutschland - DB	3,50 €/ St.

592.....Stück	Zitronengras Spanien - IA	2,65 €/ Stück
1200.....kg	Zucchini, Kilo regional eig. Anbau - DB	3,50 €/ kg
400.....kg	Zwiebeln Deutschland - DB	3,99 €/ kg
411.....kg	Zwiebeln, rot Deutschland - DB	4,59 €/ kg

Obst

1500.....kg	Äpfel 1, diverse Sorten regional - DB	4,40 €/ kg
1501.....kg	Äpfel 2, diverse Sorten regional - DB	4,40 €/ kg
1911.....kg	Bananen, Kilo Dominikanische Republik - DB	3,45 €/ kg
1577.....kg	Birnen, kg Deutschland - DD	5,70 €/ kg
1980.....Stück	Datteln, 250gr Tunesien - DD	3,75 €/ Stück
1978.....kg	Feigen, kg Frankreich - IA	21,50 €/ kg
1955.....Stück	Granatapfel, St Spanien - IA	2,50 €/ Stück
1645.....kg	Limetten Marokko - IA	10,90 €/ kg
1944.....Stück	Mango, Stück Spanien - CRAE	3,35 €/ Stück
1930.....kg	Maracuja / Passionsfrucht Columbien - DB	25,90 €/ kg
1600.....kg	Orangen Südafrika - IA	7,90 €/ kg
1650.....kg	Pfirsiche, Kilo Spanien - DN	7,50 €/ kg
1677.....kg	Pflaumen rot oder gelb, Kilo Spanien	5,95 €/ kg
1675.....kg	Reneclauden, Kilo Spanien - IA	9,90 €/ kg
1711.....kg	Trauben blau Italien - IA	6,20 €/ kg
1733.....kg	Trauben KERNLOS Spanien - IA	7,50 €/ kg
1722.....kg	Trauben weiß Spanien - IA	6,20 €/ kg
1866.....kg	Walnüsse Frankreich - IA	14,95 €/ kg
1644.....kg	Zitronen Italien - ICEA	7,40 €/ kg
1666.....kg	Zwetschgen, Kilo Italien - IA	4,90 €/ kg

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

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

Blumen und Pflanzen

21969.....Stück	Kräutertopf Buschbasilikum regional - DB	3,50 €/ Stück
21917.....Stück	Kräutertopf Heiliges Basilikum regional - DB	3,50 €/ Stück
21939.....Stück	Kräutertopf Liebstöckl regional eig. Anbau - DB	3,00 €/ Stück
21972.....Stück	Kräutertopf Ysop, Essigkraut regional - DB	2,00 €/ Stück