

**So ein Käse! (KW39 vom 25.9.-1.10.) Schwarzberger**, Hartkäse aus Österreich, 8 Monate gereift, aus Rohmilch, laktosefrei. 50% Fett i. Tr., Rinde verzehrbar. Zutaten: ROHMILCH, Salz, Lab, Kulturen, Pflanzenasche

**1 Stück ca. 200g, 25,90€; Art.-Nr. 5054**

## Das Fenster zum Hof - KW 38/23

Man kann ja nicht jeden kennen - ein kleiner, uns bis dato unbekannter, Demeter-Nebenerwerbsbetrieb hier aus der Nähe hat sich bei uns gemeldet, weil er jede Menge vollreifer **Zwetschgen** für uns hat. Die nehmen wir natürlich gerne. **Markus Weiler** hat seinen Betrieb von seinem Vater übernommen und vor vier Jahren seine **Demeter** Zertifizierung abgeschlossen. Jetzt gibt es bei ihm Äpfel, Birnen, Kirschen, Stachelbeeren und im Herbst Mirabellen und Kirschen. Wir freuen uns, wenn sich eine regelmäßige Zusammenarbeit ergibt.

Die große Tomatenschwemme ist vorbei. In den letzten Wochen gab es so viel, dass wir praktische jede Kiste in jeder Woche mit **Theos köstlichen Tomaten** versorgen konnten. Ist ja so: Zuviel Tomaten im Sommer geht praktisch nicht. Jetzt da so etwas wie **Herbst** einsetzt, schwindet das Licht und die Nächte werden (zumindest hier im **Vorgebirge**) wieder kühler. Damit gehen damit auch die Erträge zurück. Wenn wir Glück haben gibt es aber wieder bis in den **November** wenigstens ein paar seiner Tomaten.

Dafür bekommen wir aber endlich noch ein paar Kulturen, auf die wir lange gewartet haben. Neben **Zuckermais** (verspätet) gibt es in großer Menge die ersten **Endivien** (pünktlich). Diese wunderbar großen Salate kann man nicht nur als Rohkost, sondern sogar gegart genießen. Rechts gibt's ein leckeres **Rezept** dazu.



**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-trester@posteo.de oder  
0178-2346014

Mehr Infos und Preise unter  
[www.mostundtrester.de](http://www.mostundtrester.de)

## Mais richtig kochen

Zuckermais enthält außer viel Zucker, noch Stärke und Pektin. Beim Erhitzen bindet die Stärke ab und die Körner verlieren ihren rohen Geschmack. Wird zu lange erhitzt (oder bei zu hohen Temperaturen) löst sich das Pektin aus den Schalen und die lösen sich auf. Am Besten ist es also, Wenn die Kolben heiß genug (Stärke) aber nicht zu heiß (Pektin) werden. Das geht, indem man den Mais in eine ausreichende Mengen kochenden Wassers gibt, den Deckel auflegt und den Topf von der Platte nimmt. Nach 10 Minuten sind die Kolben perfekt. Salz im Kochwasser ist nicht nötig. Es kann die Körner nicht durchdringen. Lieber später salzen.

Übrigens: Der Zucker im Mais wird nach und nach in Stärke umgewandelt, bis nichts mehr übrig ist. Also besser den Mais nicht liegenlassen, sondern rasch verarbeiten. Kälte hindert die Enzyme beim Zuckerabbau. Wer also den Mais noch lagern will, sollte das im möglichst kalten Kühlschrank tun.

**Liefertagsverschiebung  
In KW40 ab Dienstag (Tag der Deutschen  
Einheit) verschieben sich alle Lieferungen  
um einen Tag**

## Endivien mit gebackenen Hokkaidospalten

1 Endiviensalat, 1/2. Hokkaidokürbis, 1 Apfel, 2EI Essig, 3EI Öl, Senf, 1EI Ahornsirup (oder Honig) und 1EI Öl für den Kürbis, 1 Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer, Sesamsaat

Kürbis halbieren und entkernen. Danach in ca. 1cm Spalten schneiden. Je 1EI Sirup und Öl vermischen, den gepressten Knoblauch unterrühren und die Kürbisspalten damit bepinseln. Auf einem Backblech (mit Backpapier) ausbreiten und mit Sesam bestreuen. Bei 180°C (Umluft) im vorgeheizten Ofen ca. 15-20 Minuten goldbraun backen. Die Endivie in Streifen schneiden, den Apfel in feine Stifte und beides mischen. Mit einer Vinaigrette aus Essig, Öl und Senf anmachen. Salzen und pfeffern nicht vergessen. Den Salat auf einer großen Platte anrichten und die Kürbisspalten darum drapieren.

## Endiviensalat - gebraten und überbacken

1 Endiviensalat, 500ml Milch (oder 250ml Wasser und 250ml Sahne), 40gr Butter, 40gr Mehl, ca. 150gr geriebene Käse (irgendein kräftiger Bergkäse), Salz, Pfeffer, Muskat, eine Prise Chilipulver, etwas Zitrone, Butter zum Braten

Den Endiviensalat vierteln. Dabei den Strunk im Salat lassen, damit die Viertel nicht auseinander fallen. Butter in einer passenden Pfanne aufschäumen und die Viertel von allen Seiten in je drei bis vier Minuten anbraten - dabei

etwas salzen. Aus der Pfanne nehmen und beiseite legen. Butter in einem Topf erhitzen, das Mehl hinzugeben und bei milder Hitze 5 Minuten anschwitzen, bis die Masse "mürbe" aussieht und kleine Blasen wirft. Dabei nur wenig umrühren. Dann die Flüssigkeit nach und nach hinzugeben und dabei kräftig mit dem Schneebesen umrühren, damit es keine Klümpchen gibt. Immer wieder aufkochen, bis die Masse fest wird und dann neue Flüssigkeit hinzugeben bis alles verbraucht ist. Fünf Minuten bei leiser Hitze kochen, salzen und mit Pfeffer, einer Prise Chili sowie Muskat würzen. Jetzt etwas 2/3 des Käses einrühren und mit etwas Zitrone abschmecken. Den Boden einer Auflaufform dünn mit der Sauce bedecken und die gebratenen Endivien hineinlegen. Lecker ist es auch, wenn man auf die unterste Saucenschicht noch ein paar gebratene Speckwürfel streut. Mit der restlichen Sauce überziehen und den übrigen Käse darüber streuen. Ca. 25 Minuten bei 180°C überbacken. Dazu Kartoffeln.

## Gebackene Pastinaken

500gr Pastinaken, 3 große Knoblauchzehen, Salz, Olivenöl, 1 Zweig Rosmarin, Pfeffer, gehackte Petersilie

Die Pastinaken schälen und halbieren (große Exemplare vierteln). In einer Schüssel dünn mit Öl benetzen. Die geschälten Knoblauchzehen dritteln und zusammen mit den Pastinaken und den Abgestreiften Rosmarinnadeln in eine große Schüssel geben. Gleichmäßig dünn mit Olivenöl benetzen und dabei salzen. Alles auf ein Blech geben und bei 180°C (Umluft) etwa 25 Minuten im Ofen backen, zwischendurch wenden. Wenn die Pastinaken weich sind (ein spitzes Messer lässt sich leicht einstechen), mit gehackter Petersilie bestreuen und mit **Apfelkompott** sowie Baguette essen.

## Apfelkompott

1kg Äpfel (am liebsten säuerlich), 0,1Ltr Weißwein, 1EI Zucker, 1 Prise Salz, 3 Nelken, 1 Sternanis, evtl. 1 St Zimtstange, etwas Zitronenschale

Die Äpfel schälen und das Kerngehäuse heraus schneiden. In 1-2cm Würfeln teilen und in einen Topf geben. Alle anderen Zutaten zugeben und einmal durchmischen. Zugedeckt zum Kochen bringen, zurückschalten, bis es nur noch leise köchelt und etwa 15 Minuten garen. Von der Apfelsorte hängt ab, wie sehr die Apfelwürfel zerfallen. Vom Herd nehmen und lauwarm abkühlen lassen. Noch einmal durchmischen und dann erst die Gewürze entfernen.

**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 18.09.2023 bis 24.09.2023

**Kartoffel**

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

**Gemüse**

1110.....kg	<b>Auberginen</b> Niederlande - IA	<b>9,90 €/ kg</b>
386.....kg	<b>Bataten</b> Spanien - CRAE	<b>5,95 €/ kg</b>
170.....St.	<b>Blumenkohl, St weiß 600gr+</b> Deutschl	<b>4,85 €/ St.</b>
524.....Bund	<b>Bohnenkraut, Bund</b> regional eig. Anbau	<b>2,25 €/ Bund</b>
100.....kg	<b>Brokkoli</b> Deutschland - DB	<b>6,85 €/ kg</b>
445.....Bd.	<b>Bundzwiebeln</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,20 €/ Bd.</b>
777.....Stück	<b>Cherrytomaten 250gr</b> Italien - IA	<b>10,90 €/ kg</b>
255.....kg	<b>Chicoree</b> Deutschland - DN	<b>12,90 €/ kg</b>
122.....St.	<b>Chinakohl, Stück, ca. 650g+</b> regional ei	<b>3,30 €/St.</b>
501.....Bund	<b>Dill, Bd</b> Deutschland - DD	<b>2,10 €/ Bund</b>
503.....Bund	<b>Estragon, Bund</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,20 €/ Bund</b>
1010.....kg	<b>Fenchel</b> regional eig. Anbau - DB	<b>6,35 €/ kg</b>
1011.....Stück	<b>Fenchel Stück mit Grün</b> regional eig. Ar	<b>1,85 €/Stück</b>
185.....kg	<b>Filderkraut kg</b> regional eig. Anbau - DB	<b>3,50 €/ kg</b>
422.....kg	<b>Gemüsezwiebeln kg</b> Spanien - IA	<b>3,35 €/ kg</b>
1001.....kg	<b>Hass-Avocado</b> Peru - IA	<b>11,90 €/ kg</b>
590.....kg	<b>Ingwer</b> Peru - IA	<b>10,90 €/ kg</b>
456.....Stück	<b>Knoblauch-KNOLLE</b> Deutschland - DB	<b>17,90 €/ kg</b>
110.....St.	<b>Kohlrabi Stück</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,00 €/ St.</b>
540.....Stück	<b>Kresse Schale</b> Deutschland - EG	<b>1,00 €/ Stück</b>
1223.....Stück	<b>Kürbis Butternut 700gr+</b> Spanien - IA	<b>3,75 €/ Stück</b>
1213.....Stück	<b>Kürbis HOKK GROSS St 1,1+</b> regional eig.	<b>3,60 €/Stück</b>
591.....kg	<b>Kurkuma frisch</b> Peru - IA	<b>15,90 €/ kg</b>
922.....kg	<b>Landgurke</b> regional - DB	<b>5,75 €/ kg</b>
844.....kg	<b>Mangold, bunt</b> Niederlande - IA	<b>7,95 €/ kg</b>
833.....kg	<b>Mangold, grün</b> regional eig. Anbau - DB	<b>5,40 €/ kg</b>
300.....kg	<b>Möhren</b> regional eig. Anbau - DB	<b>4,20 €/ kg</b>
301.....Bund	<b>Möhren Bund</b> regional eig. Anbau - DB	<b>3,30 €/ Bund</b>
622.....kg	<b>Paprika gelb</b> Niederlande - IA	<b>10,50 €/ kg</b>
633.....kg	<b>Paprika grün</b> Niederlande - IA	<b>7,95 €/ kg</b>
644.....kg	<b>Paprika regional PÜTZ</b> regional - DB	<b>9,90 €/ kg</b>
611.....kg	<b>Paprika rot</b> Niederlande - IA	<b>9,50 €/ kg</b>
380.....kg	<b>Pastinaken, kg</b> regional eig. Anbau - DB	<b>4,95 €/ kg</b>
677.....kg	<b>Peperoni rot oder grün Kilo</b> Deutsch	<b>17,90 €/ kg</b>
500.....Bund	<b>Petersilie, Bund</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,20 €/ Bund</b>
382.....kg	<b>Petersilienwurzel, kg</b> Deutschland - DD	<b>8,90 €/ kg</b>
966.....kg	<b>Pilze Austernpilze, Kilo</b> Deutschland -	<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	<b>13,90 €/ kg</b>
440.....kg	<b>Porree, Kilo</b> regional eig. Anbau - DB	<b>5,40 €/ kg</b>
303.....kg	<b>Purple Möhren violett</b> Deutschland - DE	<b>4,10 €/ kg</b>
377.....Bd.	<b>Radieschen</b> regional eig. Anbau - DB	<b>1,99 €/ Bd.</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	<b>4,40 €/ Stück</b>
340.....kg	<b>Rote Bete, Kilo</b> regional eig. Anbau - DB	<b>3,70 €/ kg</b>
351.....Bund	<b>Rübchen, Bund</b> regional eig. Anbau - DB	<b>3,30 €/ Bund</b>
201.....St.	<b>Salat 1</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,30 €/ St.</b>
211.....Stück	<b>Salat Endivie</b> regional eig. Anbau - DB	<b>3,10 €/ Stück</b>
521.....Bund	<b>Salbei, Bund</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,30 €/ Bund</b>
433.....kg	<b>Schalotten</b> Deutschland - DB	<b>5,50 €/ kg</b>
911.....St.	<b>Schlangengurken ca. 280g+</b> Niederlan	<b>1,99 €/ St.</b>
332.....Stk	<b>Sellerie mit Grün</b> regional eig. Anbau - D	<b>2,95 €/ Stk</b>
188.....Stk	<b>Spitzkohl Stück 550gr+</b> regional eig. An	<b>3,85 €/ Stk</b>
335.....St.	<b>Staudensellerie Stück 250gr+</b> Niederl	<b>2,55 €/St.</b>

1150.....Schale	<b>Suppengemüse</b> diverse Länder - BIO	<b>3,90 €/ Schale</b>
711.....kg	<b>Tomaten</b> regional - DB	<b>5,75 €/ kg</b>
674.....kg	<b>Türk. Gewürzpaprika</b> regional eig. Anba	<b>9,90 €/ kg</b>
155.....St.	<b>Wirsing, Stück ca 600gr+</b> Deutschland	<b>3,50 €/ St.</b>
526.....Bund	<b>Ysop, Bund</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,20 €/ Bund</b>
592.....Stück	<b>Zitronengras</b> Spanien - IA	<b>2,65 €/ Stück</b>
1200.....kg	<b>Zucchini, Kilo</b> regional eig. Anbau - DB	<b>3,50 €/ kg</b>
1050.....Stück	<b>Zuckermais Stück</b> regional eig. Anbau -	<b>2,20 €/ Stück</b>
400.....kg	<b>Zwiebeln</b> Deutschland - DN	<b>3,30 €/ kg</b>
411.....kg	<b>Zwiebeln, rot</b> Deutschland - DN	<b>3,80 €/ kg</b>

**Obst**

1500.....kg	<b>Äpfel 1, diverse Sorten</b> regional - DB	<b>4,40 €/ kg</b>
1501.....kg	<b>Äpfel 2, diverse Sorten</b> regional - DB	<b>4,40 €/ kg</b>
1911.....kg	<b>Bananen, Kilo</b> Dominikanische Republik -	<b>3,45 €/ kg</b>
1577.....kg	<b>Birnen, kg</b> regional - DB	<b>5,70 €/ kg</b>
1980.....Stück	<b>Datteln, 250gr</b> Tunesien - DD	<b>3,75 €/ Stück</b>
1978.....kg	<b>Feigen, kg</b> Frankreich - IA	<b>21,50 €/ kg</b>
1955.....Stück	<b>Granatapfel, St</b> Spanien - IA	<b>2,10 €/ Stück</b>
1645.....kg	<b>Limetten</b> Marokko - IA	<b>10,90 €/ kg</b>
1944.....Stück	<b>Mango, Stück</b> Spanien - CRAE	<b>3,45 €/ Stück</b>
1930.....kg	<b>Maracuja / Passionsfrucht</b> Columbi	<b>25,90 €/ kg</b>
1750.....Stück	<b>Melone Wassermelone, Stück</b> Spani	<b>3,10 €/ Stück</b>
1579.....kg	<b>Nashi-Birne, kg</b> regional - DB	<b>5,70 €/ kg</b>
1600.....kg	<b>Orangen</b> Südafrika - IA	<b>7,90 €/ kg</b>
1650.....kg	<b>Pfirsiche, Kilo</b> Spanien - DN	<b>7,50 €/ kg</b>
1677.....kg	<b>Pflaumen rot oder gelb, Kilo</b> Spanien	<b>5,75 €/ kg</b>
1675.....kg	<b>Renclauden, Kilo</b> Spanien - IA	<b>9,50 €/ kg</b>
1711.....kg	<b>Trauben blau</b> Frankreich - IA	<b>7,70 €/ kg</b>
1733.....kg	<b>Trauben KERNLOS</b> Spanien - IA	<b>7,60 €/ kg</b>
1722.....kg	<b>Trauben weiß</b> Italien - DEM	<b>6,65 €/ kg</b>
1866.....kg	<b>Walnüsse</b> Frankreich - IA	<b>14,95 €/ kg</b>
1652.....kg	<b>Weinbergpfirsiche</b> regional eig. Anbau -	<b>8,50 €/ kg</b>
1644.....kg	<b>Zitronen</b> Italien - ICEA	<b>6,90 €/ kg</b>
1666.....kg	<b>Zwetschgen, Kilo</b> Deutschland - DD	<b>5,75 €/ kg</b>

**Würzmittel, Öle & Fertiggerichte**

11850.....Stück	<b>Sauerkraut servierfertig 500gr</b> Deuts	<b>2,65 €/ Stück</b>
-----------------	---	----------------------

**Blumen und Pflanzen**

21969.....Stück	<b>Kräutertopf Buschbasilikum</b> regional	<b>3,50 €/Stück</b>
21917.....Stück	<b>Kräutertopf Heiliges Basilikum</b> regio	<b>3,50 €/Stück</b>
21939.....Stück	<b>Kräutertopf Liebstöckl</b> regional eig. An	<b>3,00 €/ Stück</b>
21972.....Stück	<b>Kräutertopf Ysop, Essigkraut</b> regiona	<b>3,50 €/Stück</b>