

So ein Käse! (KW40 vom 2.10.-8.10.) Red Leicester, Aus den Midlands, nussige Note, mittelalt, dekorativ orange gefärbt mit Natur-Annatto. Hartkäse, GB, 48% Fett i. Tr., ohne Rinde. Zutaten: MILCH, Salz, mikrob. Lab, Kulturen, Annatto
1 Stück ca. 200g, 25,90€; Art.-Nr. 5092

Das Fenster zum Hof - KW 39/23

Kaum ist der Sommer rum, stehen uns schon wieder **Herbstferien** ins Haus. Inzwischen fahren wir alle **Kisten** ohne externe Dienstleister selber aus (ausgenommen unsere Radtourern). Das bedeutet bei sinkenden Kundenzahlen, dass Touren **zusammengelegt** werden und sich gewohnte Lieferzeiten verschieben. Bitte geben Sie den Kollegen etwas Zeit. Wenn Ihre Kiste ausgeliefert wurde, erhalten Sie wie gewohnt eine Mail von uns.

In Italien haben wir die ersten **Satsumas** gefunden. Die Schalen sind noch grün, die Früchte aber schon reif, süß und aromatisch. Satsumas reifen unter rauen Bedingungen **früher** als andere Zitrusfrüchte heran. So, wie Blätter im Herbst erst rot werden, wenn es nachts kühl und tagsüber noch warm ist, setzt die Bildung der orangen Farbe in den Schalen der Zitrusfrüchte erst ein, wenn die Nächte kalt werden. Bestimmt ist vielen schon aufgefallen, dass unsere **Zitronen** im Sommer **grün** sind? Auch das kommt daher. Der Farbstoff Anthocyan wird erst bei einer bestimmten Differenz der Tag/Nach Temperatur gebildet und der selber Farbstoff ist dafür verantwortlich, dass die **Blätter** sich im kühlen Herbst **golden** färben. In den **Tropen** bleiben die Zitrusfrüchte übrigens immer grün. (Zitrusfrüchte aus konventionellem Anbau sind jetzt schon leuchtend orange, diese Früchte werden aber künstlich gereift).



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

Bratkartoffeln

Unsere frühen Kartoffeln haben inzwischen etwas an Stärke abgebaut und eignen sich hervorragend, für Bratkartoffeln. Es braucht: Kartoffeln, Butter, Öl, aromatische Kräuter wie Thymian oder Rosmarin, Salz und Zwiebeln, Knoblauch und vielleicht Speck

Kartoffeln waschen und mit der Schale kochen, bis ein kleiner Spieß leicht hineingleitet. Mindestens zwei Stunden abkühlen lassen und dann pellen (leichter geht's, wenn sie frisch aus dem Topf kommen - aber heißheißheiß!). Jetzt mindestens zwei Stunden kühl stehen lassen. In 1cm Würfel schneiden und in Butter-Öl Gemisch bei mittlerer Hitze braten. Dabei immer erst wenden, wenn die unterste Schicht etwas braun geworden ist. Regelmäßig wenden. Lecker ist es, wenn fünf Minuten vor Schluss Kräuterzweige mitgeröstet werden. Wichtig: die Pfanne nicht zu voll machen. Fünf Minuten vor Ende nach belieben ebenfalls noch Zwiebeln Knoblauch oder Speck zugeben und mitbraten.

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 herausschneiden 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.

Rote Bete Salat, französisch

500gr rote Bete, 5El Öl, 2El Essig, 1/2Tl Zucker, Salz, Pfeffer, 1Tl Senf (guten, scharfen), 1-2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe

Aus Öl, Essig, Zucker, Salz, Pfeffer, Senf, gewürfelte Zwiebeln und Knoblauchzehe eine Vinaigrette herstellen. Rote Bete in ca. 30 Min. gar kochen, schälen und noch warm klein würfeln und mit der Vinaigrette verrühren. Mind. 10 Min. ziehen lassen.

Rote Bete Gratin mit Ziegenkäse

600gr Rote Bete, Ziegenkäserolle (am liebsten gereift - Frischkäse ist nicht so gut geeignet), 250ml Sahne, etwas Butter, Kümmel, Koriander, frischer Thymian, Pfeffer, Salz

Die Bete gewaschen und ungeschält ca. 40 Minuten gar kochen (mit einer Messerspitze prüfen, ob die Knollen weich sind). Dann abschrecken und kurz in kaltem Wasser liegen-

lassen. Mit den Fingern lässt sich die Schale leicht von der Bete schieben. Die Rote Bete in ca. 5mm Scheiben schneiden. Eine Auflaufform großzügig mit weicher Butter ausstreichen. Auf die Butter wird Salz, Kümmel, Thymianblättchen (gegen die Wuchsrichtung von den Zweigen streifen), Koriander und schwarzer Pfeffer (die beiden letzten frisch gemahlen) gestreut. Die Bete-Scheiben dachziegelartig in die Form legen. Ziegenkäse in Scheiben geschnitten obenauf legen und die Sahne angießen. Bei 180°C ca. 35 Minuten backen. Der Käse soll braun sein und die Sahne etwas eingekocht. Schmeckt zu Pellkartoffeln oder Baguette.

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

Marinierte Zucchini

500 g Kleine Zucchini, 2 Knoblauchzehen, 1 Chilischote, Olivenöl, Essig, Pfeffer, Salz

Zucchini in dünne Scheiben schneiden. Auf Küchentrepp abtropfen lassen. Knoblauchzehen in Scheiben schneiden, Chilischote in dünne Ringe schneiden. Reichlich Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zucchini-scheiben darin portionsweise auf beiden Seiten goldgelb anbraten. Auf Küchentrepp entfetten. Zucchini in einer flachen Form anrichten, mit Essig beträufeln und mit Knoblauch und Chili bestreuen. Mit Pfeffer, Salz würzen und zum Schluss mit etwas Olivenöl begießen. Das Gemüse mit einer Platte abdecken bei Zimmertemperatur anderthalb bis zwei Stunden marinieren lassen.

Zucchini Bohnen-Salat

1 Zucchini, 1 Zwiebel, 250gr Bohnen, Saft und Schale 1/2 Zitrone, 1-2 Zehen Knoblauch, Salz, Pfeffer, Olivenöl

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 2El 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.

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 25.09.2023 bis 01.10.2023

Kartoffel

19.....Stück	4kg Kartoffeln regional eig. Anbau - DB	7,99 €/ Stück
12.....Tüte	Kartoffeln, festk. 2,0 kg regional eig. Anbau - DB	4,49 €/ 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 - CRAE	5,60 €/ kg
170.....St.	Blumenkohl, St weiß 600gr+ Deutschland - DB	4,25 €/ St.
524.....Bund	Bohnenkraut, Bund regional eig. Anbau - DB	2,25 €/ Bund
100.....kg	Brokkoli Deutschland - DB	6,50 €/ kg
445.....Bd.	Bundzwiebeln regional eig. Anbau - DB	2,20 €/ Bd.
1311.....kg	Buschbohnen regional eig. Anbau - DB	8,40 €/ kg
777.....Stück	Cherrytomaten 250gr Italien - IA	10,90 €/ kg
255.....kg	Chicoree Deutschland - DN	12,90 €/ kg
122.....St.	Chinakohl, Stück, ca. 650g+ regional eig. Anbau - DB	3,30 €/ St.
501.....Bund	Dill, Bd Deutschland - DD	2,55 €/ Bund
503.....Bund	Estragon, Bund regional eig. Anbau - DB	2,20 €/ Bund
1010.....kg	Fenchel regional eig. Anbau - DB	6,35 €/ kg
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	3,35 €/ kg
1001.....kg	Hass-Avocado Peru - BCS	10,50 €/ kg
350.....kg	Herbstrübchen, weiß kg regional eig. Anbau - DB	5,25 €/ 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	2,00 €/ St.
540.....Stück	Kresse Schale Deutschland - EG	1,00 €/ Stück
1223.....Stück	Kürbis Butternut 500gr+ Niederlande - DB	12,70 €/ Stück
1213.....Stück	Kürbis HOKK GROSS St 1,1+ regional eig. Anbau - DB	3,60 €/ Stück
591.....kg	Kurkuma frisch Peru - IA	15,90 €/ kg
844.....kg	Mangold, bunt Niederlande - IA	7,95 €/ kg
833.....kg	Mangold, grün regional eig. Anbau - DB	5,40 €/ kg
300.....kg	Möhren regional eig. Anbau - DB	4,20 €/ kg
301.....Bund	Möhren Bund regional eig. Anbau - DB	3,30 €/ Bund
161.....kg	Palmkohl Niederlande - IA	7,90 €/ kg
622.....kg	Paprika gelb Niederlande - IA	10,50 €/ kg
633.....kg	Paprika grün Niederlande - IA	7,95 €/ kg
644.....kg	Paprika regional PÜTZ regional - DB	9,90 €/ kg
611.....kg	Paprika rot Spanien - CRAE	10,50 €/ kg
380.....kg	Pastinaken, kg regional eig. Anbau - DB	4,95 €/ kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo regional eig. Anbau - DB	15,90 €/ kg
500.....Bund	Petersilie, Bund regional eig. Anbau - DB	2,20 €/ 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	5,50 €/ kg
303.....kg	Purple Möhren violett Deutschland - DE	4,10 €/ kg
275.....Stück	Radicchio, St 350gr+ regional eig. Anbau - DB	3,05 €/ Stück
371.....kg	Rettich schwarz 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
340.....kg	Rote Bete, Kilo regional eig. Anbau - DB	3,50 €/ kg
201.....St.	Salat 1 regional eig. Anbau - DB	2,20 €/ St.
211.....Stück	Salat Endivie regional eig. Anbau - DB	3,10 €/ Stück
521.....Bund	Salbei, Bund regional eig. Anbau - DB	2,30 €/ Bund
433.....kg	Schalotten Deutschland - DB	5,30 €/ kg
911.....St.	Schlangengurken ca. 280g+ Niederlande - DB	2,09 €/ St.
388.....kg	Schwarzwurzeln Niederlande - IA	5,95 €/ kg

332.....Stk	Sellerie mit Grün regional eig. Anbau - DB	2,95 €/ Stk
330.....kg	Sellerie, kg regional eig. Anbau - DB	4,50 €/ kg
800.....kg	Spinat Deutschland - EG	6,50 €/ kg
188.....Stk	Spitzkohl Stück 550gr+ regional eig. Anbau - DB	3,80 €/ Stk
335.....St.	Staudensellerie Stück 250gr+ Niederlande - DB	2,55 €/ St.
1150.....Schale	Suppengemüse diverse Länder - BIO	3,90 €/ Schale
523.....Stück	Thymian, Bund regional eig. Anbau - DB	1,80 €/ Stück
711.....kg	Tomaten regional - DB	5,75 €/ kg
384.....kg	Topinambur Niederlande - IA	6,60 €/ kg
155.....St.	Wirsing, Stück ca 600gr+ Niederlande - DB	3,95 €/ St.
526.....Bund	Ysop, Bund regional eig. Anbau - DB	2,20 €/ Bund
592.....Stück	Zitronengras Spanien - IA	2,65 €/ Stück
1200.....kg	Zucchini, Kilo regional eig. Anbau - DB	3,50 €/ kg
1050.....Stück	Zuckermais Stück regional eig. Anbau - DB	2,20 €/ Stück
400.....kg	Zwiebeln Deutschland - DN	3,10 €/ kg
411.....kg	Zwiebeln, rot Deutschland - DN	3,70 €/ 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 regional - DB	4,95 €/ kg
1980.....Stück	Datteln, 250gr Tunesien - DD	3,75 €/ Stück
1978.....kg	Feigen, kg Frankreich - IA	21,50 €/ kg
1955.....Stück	Granatapfel, St Italien - ICEA	2,25 €/ Stück
1645.....kg	Limetten Marokko - IA	10,90 €/ kg
1944.....Stück	Mango, Stück Spanien - CRAE	3,79 €/ Stück
1930.....kg	Maracuja / Passionsfrucht Columbien - DB	25,90 €/ kg
1600.....kg	Orangen Spanien - IA	7,90 €/ kg
1677.....kg	Pflaumen rot oder gelb, Kilo Italien - DB	5,30 €/ kg
1675.....kg	Reneclauden, Kilo Spanien - IA	8,90 €/ kg
1635.....kg	Satsumas Italien - IA	4,90 €/ kg
1711.....kg	Trauben blau Frankreich - IA	7,70 €/ kg
1733.....kg	Trauben KERNLOS Italien - IA	7,60 €/ kg
1722.....kg	Trauben weiß Italien - ICEA	6,30 €/ kg
1866.....kg	Walnüsse Frankreich - IA	14,95 €/ kg
1644.....kg	Zitronen Italien - ICEA	6,90 €/ kg
1666.....kg	Zwetschgen, Kilo Italien - ICEA	5,99 €/ kg

Würzmittel, Öle & Fertigerichte

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
21972.....Stück	Kräutertopf Ysop, Essigkraut regional - DB	3,50 €/ Stück