

So ein Käse! (KW41 vom 9.10.-15.10.) Gehopfter Max, mit Bier affiniert. Schnittkäse, D, 50% Fett i. Tr., Rinde verzehrbar. Zutaten: MILCH (Heumilch, Salz, Milchsäurekultur, tier. Lab, Bier (Wasser, Gerstenmalz, Emmermalz, Hopfen, Hefe) **1 Stück ca. 200g, 25,90€; Art.-Nr. 5092**

Das Fenster zum Hof - KW 40/23

Viel Salat, wenig Kunden. Die **Ferien** machen sich bemerkbar und unsere Kistenzahlen sinken vorübergehend. Währenddessen sind auf dem Feld zwei Sätze **Salat** zeitgleich erntefertig. Lange kann man sie nicht stehen lassen, sonst schießen sie oder fallen dem Geziefer anheim. Also: runter mit dem Preis und Salat satt für alle. Die **Bittersalate** wie **Radichio** und Endivien drängen nämlich auch schon hinterher.

Kaum ist der Sommer rum, stehen uns schon wieder **Herbstferien** ins Haus. Inzwischen fahren wir alle **Kisten** ohne externe Dienstleister selber aus (ausgenommen unsere Radtouren). 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.

Unsere Kartoffeln sind in diesem Jahr wieder **reichlich, groß, goldgelb und lecker**. Damit sich die Fülle gut verarbeiten lässt, findet sich auf unserer Rezeptseite im Shop ein Sammelblatt mit unseren leckersten **Kartoffelrezepten**. Dort gibt es alles von Püree über Bratkartoffeln bis zu Klößen und Gratin. Die **Kartoffelpreise** haben wir schon in der letzten Woche **gesenkt**. Nun bieten wir auch wieder **Kartoffeln im Sack** an. Gut für Menschen, mit einer kühlen, dunklen Lagermöglichkeit im Haus.



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

- Chinakohl - Gemüse -

1 Chinakohl, 2 EL Öl, 1 rote Chilischote, 1 Zehe Knoblauch, Ingwer (5 cm), 2EL Sojasauce (hell), 1 Tasse Wasser, 2TI Speisestärke, Salz, 1Prise Zucker

Den Kohl in fingerdicke Streifen schneiden. In einer Pfanne mit Knoblauch, Ingwer und Chili 1 Minute unter Rühren anbraten. Chinakohl dazugeben und auf großer Flamme ca. 3 Min. braten. Sojasauce, Wasser und Stärke mischen, dazugießen und aufkochen, bis es andickt. Wer mag, kann ca. 3-400gr Hackfleisch vor dem Kohl in der Pfanne mit anbraten. Schmeckt mit Reis.

Chinakohlsalat mit Petersilie und Apfel

1El Essig, je 1 Prise Salz, Zucker, Pfeffer, 3El Öl, 1 Knoblauchzehe, 1/2 El scharfer Senf, 1 Apfel, 300g Chinakohl, 1/2 Bd Petersilie, Salz u. Pfeffer, 2El SB-Kerne

Essig, Salz, Zucker, Pfeffer, Senf und Öl zu einer Soße verrühren. Knoblauch gehackt in die Sauce rühren. Apfel erst in dünne Scheiben und dann in Stifte schneiden. Petersilie grob hacken. Chinakohl in 6-7mm Streifen schneiden. Kurz vor dem Essen alles zusammen mit der Sauce mischen. Event. mit Salz + Pfeffer nachwürzen. SB-Kerne in trockener Pfanne rösten und über den Salat geben.

Einfache Pasta mit Blumenkohl und Bataten

1 Blumenkohl, 2-3 Bataten oder 1/2 Hokkaidokürbis, 4-5 Knoblauchzehen, 1 Handvoll schwarze Oliven, 4-5 Tomaten, Salz, Pfeffer, 1/2TI Chiliflocken, 1/2 Zitrone, 3-4El Olivenöl, kurze Pasta nach Wahl (z.B. Tortelloni, Farfalle oder Orecchiette). Gerne auch noch 1-2 Mozzarella in grobe Stücke gezupft und eine gute Handvoll frisch geriebener Parmesan.

Blumenkohl in ungefähr wallnussgroße Stücke auseinander schneiden oder brechen. Welche Blätter verwerfen, grüne Blätter quer in 1cm Streifen schneiden. Kürbis in grobe Würfel schneiden, Tomaten in Achtel. 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. Wenn der Blumenkohl braun wird - umso besser. In den letzten 5-10 Minuten Mozzarellastücken untermischen und das Gemüse mit dem Parmesan bestreuen. Pasta rechtzeitig aufsetzen und unter das fertige Gemüse heben. Mit Zitronensaft und Pfeffer aus der Mühle würzen.

Bataten-Thymian-Pfanne

60g mageren, geräucherten Speck, 0,5 kg Bataten, 1-2 Zwiebeln, 20g Butterschmalz, 1/8 l trockener Weißwein, Salz, Pfeffer, 1 TL Thymian

Speck würfeln. Bataten und Zwiebeln schälen und würfeln. Fett erhitzen, Speck darin anbraten, Bataten und Zwiebeln hinzufügen und goldbraun anbraten. Mit Wein ablöschen und mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen.

Pasta mit Mangold, Kapern und Tomaten

500gr Mangold, 1El Kapern, 1-2 Knoblauchzehen, gehackt, evtl. Chili nach Belieben, 400gr reife Tomaten, 1El Tomatenmark, 1/2Gl Weißwein, 500gr kurze Pasta (Penne, Tortiglioni, Fusili), Olivenöl, etwas Zitronensaft, Salz, Pfeffer

Mangold quer in Streifen schneiden (Stiele ca. 1cm, Blätter 2cm). Tomaten grob würfeln. Mangold in einer Pfanne in Olivenöl zusammen mit Kapern und Knoblauch für 3-4 Minuten anbraten. Tomaten und -mark hinzugeben, salzen (evtl. eine kleine Prise Zucker dazu), mit dem Weißwein ablöschen und dann dickflüssig einkochen lassen. In der Zwischenzeit die Nudeln in reichlich Salzwasser "al dente" kochen - also ca. zwei Minuten weniger als auf der Packung angegeben. Dann mit der Sauce in der Pfanne mischen und zusammen mit etwas Nudelkochwasser noch ca. eine Minute weiterkochen. Mit Pfeffer, etwas frischem Olivenöl und etwas Zitrone würzen.

**Unsere Hofladen-
Öffnungszeiten am Samstag ab
1. Oktober: 9.00-14.00 Uhr**

Soffritto - italienische Gemüsewürze

2 Möhren, 2 Zwiebeln und 1 Knollensellerie mit Grün, Olivenöl, Knoblauch, Salz

Alles schälen und sehr fein würfeln. Alternativ kann man es auch in einer Küchenmaschine mit Sichelmessern auf die gewünschte Größe hacken (mehrfach kurz pulsen) oder durch die grobe Scheibe eines Fleischwolfs lassen. In einem weiten möglichst flachen Topf eine solide Menge (!) Olivenöl erhitzen, alle Gemüsewürfel auf einmal hineingeben, salzen und bei mittlerer bis starker Hitze etwa 10 Min. unter wenden anbraten. Dann auf kleiner Flamme, ca. 1/2 Std. unter häufigem Wenden schmoren, bis das Gemüse deutlich reduziert ist. Im Kühlschrank aufbewahrt hält sich das Soffritto einige Tage und dient als Basis von Saucen und Suppen und als Brotbelag!

Tipp: Je nach Geschmack und Jahreszeit können noch weitere Zutaten verwendet werden: Kräuter wie glatte Petersilie, Rosmarin, Salbei, Chili, schwarzer Pfeffer, Knollensellerie, Petersilienwurzel und oder Pastinaken, Lauch, Schalotten, Paprika und Tomaten

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 02.10.2023 bis 08.10.2023

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
15.....Netz	Kartoffeln, vorw. festk. 12,5kg regional eig. Anbau - DB	22,90 €/ Netz

Gemüse

1110.....kg	Auberginen Spanien - CRAE	6,10 €/ kg
386.....kg	Bataten Spanien - IA	4,65 €/ kg
387.....kg	Bataten, regional Niederlande - IA	6,30 €/ kg
172.....Stück	Blumenkohl, grün Deutschland - DB	3,95 €/ Stück
100.....kg	Brokkoli Deutschland - DB	7,20 €/ kg
445.....Bd.	Bundzwiebeln regional eig. Anbau - DB	2,20 €/ Bd.
255.....kg	Chicoree Deutschland - DN	12,90 €/ kg
122.....St.	Chinakohl, Stück, ca. 650g+ regional eig. Anbau - DB	3,65 €/ St.
501.....Bund	Dill, Bd Deutschland - DD	2,55 €/ Bund
1010.....kg	Fenchel regional eig. Anbau - DB	6,35 €/ kg
185.....kg	Filderkraut kg regional eig. Anbau - DB	3,50 €/ kg
422.....kg	Gemüsezwiebeln kg Spanien - IA	3,59 €/ kg
1001.....kg	Hass-Avocado Mexico - IA	9,95 €/ kg
590.....kg	Ingwer Peru - IA	10,90 €/ kg
456.....Stück	Knoblauch-KNOLLE Deutschland - DB	17,90 €/ Stück
110.....St.	Kohlrabi Stück Deutschland - DB	2,45 €/ St.
540.....Stück	Kresse Schale Deutschland - EG	1,00 €/ Stück
1223.....Stück	Kürbis Butternut 500gr+ Niederlande - IA	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
922.....kg	Landgurke regional - DB	5,75 €/ kg
844.....kg	Mangold, bunt Niederlande - IA	7,59 €/ kg
833.....kg	Mangold, grün regional eig. Anbau - DB	5,75 €/ 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	7,59 €/ kg
622.....kg	Paprika gelb Spanien - CRAE	9,65 €/ kg
633.....kg	Paprika grün Niederlande - IA	7,95 €/ kg
644.....kg	Paprika regional PÜTZ regional - DB	7,95 €/ kg
611.....kg	Paprika rot Spanien - CRAE	8,90 €/ 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	4,50 €/ kg
275.....Stück	Radicchio, St 280gr+ 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 - IA	4,40 €/ Stück
340.....kg	Rote Bete, Kilo regional eig. Anbau - DB	3,90 €/ kg
201.....St.	Salat 1 regional eig. Anbau - DB	1,85 €/ 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 Niederlande - IA	6,30 €/ kg
911.....St.	Schlangengurken ca. 280g+ Niederlande - IA	2,20 €/ St.
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
189.....Stück	Spitzkohl klein regional eig. Anbau - DB	2,70 €/ Stück

335.....St.	Staudensellerie Stück 250gr+ Niederlande - IA	2,65 €/ St.
1150.....Schale	Suppengemüse diverse Länder - BIO	3,90 €/ Schale
523.....Stück	Thymian, Bund regional eig. Anbau - DB	2,30 €/ Stück
711.....kg	Tomaten regional - DB	5,75 €/ kg
384.....kg	Topinambur Niederlande - IA	6,60 €/ kg
155.....St.	Wirsing, Stück ca 600gr+ Niederlande - IA	3,95 €/ St.
592.....Stück	Zitronengras Spanien - IA	2,65 €/ Stück
1200.....kg	Zucchini, Kilo regional eig. Anbau - DB	3,50 €/ kg
400.....kg	Zwiebeln Deutschland - DN	3,25 €/ kg
411.....kg	Zwiebeln, rot Deutschland - DN	3,79 €/ 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 - IA	3,45 €/ kg
1577.....kg	Birnen, kg regional - DB	4,95 €/ kg
1980.....Stück	Datteln, 250gr Tunesien - DD	3,75 €/ Stück
1955.....Stück	Granatapfel, St Spanien - IA	1,75 €/ Stück
1640.....kg	Grapefruit, kg Spanien - IA	6,80 €/ kg
1922.....kg	Kiwi, Kilo Italien - IA	6,45 €/ kg
1645.....kg	Limetten Brasilien - IA	9,70 €/ kg
1930.....kg	Maracuja / Passionsfrucht Columbien - IA	25,90 €/ kg
1600.....kg	Orangen Spanien - CRAE	6,79 €/ kg
1677.....kg	Pflaumen rot oder gelb, Kilo Italien - IA	6,20 €/ kg
1635.....kg	Satsumas Italien - IA	4,90 €/ kg
1711.....kg	Trauben blau Frankreich - IA	7,70 €/ kg
1733.....kg	Trauben KERNLOS Italien - IA	7,25 €/ kg
1722.....kg	Trauben weiß Italien - ICEA	6,30 €/ kg
1866.....kg	Walnüsse Frankreich - IA	14,95 €/ kg
1644.....kg	Zitronen Spanien - IA	6,99 €/ kg

Blumen und Pflanzen

21909.....Stück	Kräutertopf - franz. Estragon regional eig. Anbau - DB	3,50 €/ Stück
21915.....Stück	Kräutertopf Basilikum regional eig. Anbau - DB	3,50 €/ Stück
21918.....Stück	Kräutertopf Bohnenkraut regional eig. Anbau - DB	3,50 €/ Stück
21969.....Stück	Kräutertopf Buschbasilikum regional eig. Anbau - DB	3,50 €/ Stück
21917.....Stück	Kräutertopf Heiliges Basilikum regional eig. Anbau - DB	3,50 €/ Stück
21936.....Stück	Kräutertopf Koriander regional eig. Anbau - DB	3,50 €/ Stück
21948.....Stück	Kräutertopf Petersilie regional eig. Anbau - DB	3,50 €/ Stück
21954.....Stück	Kräutertopf Rosmarin regional eig. Anbau - DB	2,00 €/ Stück
21960.....Stück	Kräutertopf Salbei regional eig. Anbau - DB	3,50 €/ Stück
21912.....Stück	Kräutertopf Thymian regional eig. Anbau - DB	3,50 €/ Stück
21972.....Stück	Kräutertopf Ysop, Essigkraut regional eig. Anbau - DB	3,50 €/ Stück