

So ein Käse! (KW4 vom 22.1.-28.1.) Weinberger, Tiroler Hartkäse mit zartem Schmelz, laktosefrei. 45% Fett i. Tr., Rinde verzehrbar. Zutaten: MILCH, Salz, tier. Lab, Kulturen, Rindenbehandlung mit Rotweihenefe

1 Stück ca. 200g, 25,90€; Art.-Nr. 5055

Das Fenster zum Hof - KW 3/24

Es gibt zu wenig **regionale Ware**. Zwar gibt es noch etliches an Lagerware, aber so wenig diverses, dass die Kisten jede Woche aus den **gleichen Artikeln** bestehen würden. Kohl, Sellerie, Zwiebeln, Rettich, repeat... Das ist nur was für Eingefleischte Regionalitätsverfechter. Es gibt noch ein paar Produkte, die vom Feld oder aus dem Folientunnel kommen, aber der **strenge Frost** hindert uns an der Ernte. So müssen wir warten und hoffen, dass es wieder ein bisschen rheinisch milder wird, damit wir vielleicht noch mal Feldsalat anbieten können. Den aus Frankreich mögen wir gar nicht mehr zukaufen. Uns erschien er nach dem eignen Feldsalat einfach nur mager und dünn. Teuer obendrein. Theo schaut auch sorgenvoll wenn er von seinem **Rosenkohl** spricht. Auf den Vorgebirgshöhen ist es nachts noch mal deutlich kälter als in der Kölner Bucht oder gar in der Stadt. Ab **-10°C** wird es dann kritisch und der pflanzeigene Frostschutz reicht nicht mehr aus. So hoffen wir, dass die **"Spruute"** durchkommen.

Bei so wenig Ware in der **Region** bleibt uns nicht mehr viel übrig, als unsere Definition von regional aufzuweichen. Wir finden, dass üblicherweise **100km** Umkreis ein gutes Maß dafür sind. Aus weiterer Entfernung sollten Produkte nicht stammen, damit wir sie regional nennen. Bei dem schmalen Angebot, müssen wir elastisch sein und **ergänzen** mit Schwarzwurzel aus den Niederlanden (allerdings fast von der Küste) sowie Steinchampignons aus dem nördlichen NRW.

Weil es so viele empörte Reklamationen wegen Schimmel an Zitrusfrüchten gibt, hier noch mal der Hinweis aus der letzten Woche. Wir verstehen die Enttäuschung, aber bei unbehandelten Früchten ist das nicht zu vermeiden

Bei **Zitrusfrüchten** - aktuell besonders bei den **Clementinen** - kommt mit der Reife immer auch Verderb. Das ist tragisch, aber nach unserer Erfahrung nicht zu ändern. Unsere Clementinen sind jetzt besonders lecker und enthalten viel Saft und Zucker. Schon kleine **Verletzungen** der Schale führen zu schnellem Ausbreiten von Fäulnis und in der Folge Schimmel. Diese kleinen Stellen sind durch unsere Kollegen am Packband nicht immer zuverlässig zu erkennen. Wenn Sie also eine (oder mehrere) dieser Früchte erhalten haben, reicht ein kurzes **Mail** an uns - ein Foto tut nicht Not - und Sie bekommen eine Gutschrift. Konventionell gehandelte Früchte erhalten ein großzügiges Bad in Köstlichkeiten wie Thiabendazol oder Orthodiphenol und sind daher gegen Schimmel weitestgehend gefeit (dafür schmecken sie nicht). Noch nicht einmal mehr für den Kompost sind die Schalen geeignet - vom genüsslichen Verzehr ganz zu schweigen. Die **Schalen** der von uns gehandelten **Früchte** eignen sich vorzüglich zum Backen, Kochen, für Salate oder zum Kandieren.

Kohlrabilasagne mit Pilzen

2-3 Kohlrabi (geschält), 1 Paprika, 150-200gr Pilze, 1 Zwiebel, 250gr Sahne, Salz, Pfeffer, Thymian, 1 Stängel Staudensellerie, ein kleines Glas Weißwein, etwas Butter, geriebener Parmesan, Semmelbrösel (Paniermehl)

Pilze klein hacken, Paprika und Zwiebeln sowie die Selleriestängel in kleine Würfel schneiden (ca. 5mm) und alles zusammen in Butter anbraten, bis die Pilze ein wenig Farbe nehmen. Dabei mit Salz, Pfeffer und etwas Thymian würzen. Mit Weißwein ablöschen und fast ganz einkochen lassen. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen. Kohlrabi auf einem Gemüsehobel in möglichst dünne Scheiben schneiden (1-2mm). Auflaufform buttern und Kohlrabi (leicht überlappen) und das Gemüse hineinschichten. Jede Schicht Kohlrabi dünn salzen. Mit Sahne angießen. Parmesan gleichen Teilen mit Semmelbröseln mischen und darüber streuen. Ca. 40 Minuten bei 170°C (Umluft) backen, bis die Oberfläche schön braun und die Sahne eingekocht ist. Dazu Kartoffeln oder Reis.

Mangoldreis mit Rosinen und Mandeln

6-700gr Mangold, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 2EL Rosinen, 2EL Mandelstifte, 2 Chilischoten, ca. 5-600gr gekochten Reis (am Besten vom Vortag, mindestens aber 3-4 Stunden vorher gekocht, abgekühlt und aufgelockert), Olivenöl und Butter, Salz, Pfeffer

Mangold quer in 1-2cm Streifen schneiden, Zwiebel in Streifen, Chili und Knoblauch gehackt. In einer großen (gerne beschichteten) Pfanne Butter und Öl erhitzen, alle Zutaten bis auf den Reis bei mittlerer bis hoher Hitze scharf und unter Wenden ca. 4-5 Minuten durchbraten. Dabei salzen. Dann den Reis zufügen und unter häufigem Wenden weitere 5 Minuten braten. Wer mag, kann am Schluss noch ca. 100gr festen und grob geraffelten Mozzarella untermischen.

Rotkohl-Zuckerhut-Salat mit gebratenen Pilzen

1/2kl Rotkohl, 3 Schalotten oder kleine Zwiebeln, 2-3EL Weißweinessig, 2EL Dijonsenf, 1EL Honig, 60gr Sonnenblumenöl, Salz, Pfeffer, 100gr Zuckerhut, 200g Champignons, 2EL Öl, 1EL Majoran, 1kl Glas Weißwein

Rotkohl putzen, waschen, vierteln, Strunk entfernen. Kohl in feine Streifen hobeln. Schalotten fein würfeln. Zitronensaft, Senf, Honig, Öl mit den Schalottenstreifen verrühren, alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Rotkohl kräftig mit dieser Marinade verkneten. Zugedeckt bei Zimmertemperatur 1 Stunde durchziehen lassen. Zuckerhut in Streifen schneiden. Pilze putzen und in Scheibchen schneiden. Übrige Schalotten in Öl anschwitzen. Pilze zugeben und bei starker Hitze kurz braten. Salzen, pfeffern und Majoran zugeben, mit Wein ablöschen und 1 Minute einkochen lassen. Rotkohl mit Zuckerhut mischen, kräftig abschmecken

und mit den Champignons auf Tellern anrichten. Dazu passt geröstetes Bauernbrot.

Einfache Pilzrahmsauce

Ca. 200gr Pilze, 1 kleine Zwiebel, 1kl Glas Weißwein (oder Wasser mit einem Schuss Essig), 250gr Sahne, 1-2EL Öl, Salz, Pfeffer, ca. 15gr Mehl, 1EL Butter

Pilze in dünne Scheiben schneiden. In Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze anbraten. Wenn etwas Flüssigkeit ausgetreten ist, die Zwiebel feingewürfelt hinzugeben. Weiter braten, bis die Pilze etwas Farbe genommen haben. Mit dem Mehl bestäuben und mit dem Wein ablöschen. Etwas einkochen lassen und Sahne angießen. Leicht cremig einkochen, dann vom Herd nehmen mit Salz sowie Pfeffer würzen und die Butter einrühren. Passt zu Pasta, Kartoffeln, Gnocchi oder Reis.

Schwarzwurzeln in Käsebechamel gebacken

6-700gr Schwarzwurzeln, 350ml Kochwasser + 150ml Sahne, 40gr Butter, 40gr Mehl, ca. 150gr geriebenen Käse (irgendein kräftiger Bergkäse), Salz, Pfeffer, Muskat, eine Prise Chilipulver, etwas Zitrone, 2EL geriebener Parmesan

Schwarzwurzeln schälen, in 3-4cm Stücke schneiden und sofort in Salzwasser 10 Minuten garen. Herausnehmen und abkühlen lassen. Die Kochflüssigkeit auffangen. Aus Mehl, Butter, der Kochflüssigkeit und Sahne eine Bechamelsauce herstellen und für 10 Minuten leise kochen (eine genaue Anleitung gibt es in KW44/21). Dann 100gr Käse einrühren und die Sauce würzen. Mit den gekochten Schwarzwurzeln vermischen (hier kann wer mag, noch 3 Scheiben Kochschinken kleingeschnitten mit untermengen). In eine Auflaufform füllen, mit dem restlichen Käse sowie dem Parmesan bestreuen und ca. 25-30 Minuten bei 170°C (Umluft) goldbraun backen

Zuckerhutsalat mit Kartoffelvinaigrette

3-4 EL Öl, 2 EL Orangensaft, 1-2 EL Essig, Salz und Pfeffer, 1 Zwiebel, etwas Knoblauch, scharfer Senf, 1 mittelgroße, gekochte Kartoffel, 1-2 EL Kartoffelwasser, 1 Zuckerhut Salat

Öl und Orangensaft mit Essig, Senf, Kartoffeln im Kartoffelwasser zerdrücken und mit Salz und Pfeffer zu einer cremigen Salatsoße verrühren. Zwiebel fein gehackt und nach Geschmack etwas Knoblauch dazugeben. Zuckerhut Salat halbieren, den Strunk entfernen und die Blätter in feine Streifen schneiden. Wem der Zuckerhut noch zu streng ist, der kann ihn einfach 10-20 Minuten in warmem Wasser baden - das mildert ihn. Danach unbedingt gut trockenschleudern. Mit der Soße gut vermischen, evtl. mit frischen Kräutern bestreuen.

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 15.01.2024 bis 21.01.2024

Kartoffel

19.....Stück	4kg Kartoffeln regional - DB	8,49 €/ Stück
40.....kg	Backofen Kartoffeln regional eig. Anbau	2,50 €/ kg
12.....Tüte	Kartoffeln, festk. 2,0 kg Deutschland -	4,69 €/ Tüte
22.....Tüte	Kartoffeln, mehlig 2,0 kg Deutschland -	5,29 €/ Tüte
15.....Netz	Kartoffeln, vorw. festk. 12,5kg Deuts	24,90 €/ Netz

Gemüse

1110.....kg	Auberginen Spanien - DD	7,90 €/ kg
1001.....kg	Avocado Spanien - IA	8,69 €/ kg
386.....kg	Bataten Spanien - IA	4,39 €/ kg
387.....kg	Bataten, regional Niederlande - IA	5,75 €/ kg
100.....kg	Brokkoli Spanien - IA	6,20 €/ kg
777.....Stück	Cherrytomaten 250gr Spanien - IA	9,99 €/ kg
255.....kg	Chicoree Deutschland - DN	12,90 €/ kg
1010.....kg	Fenchel Italien - IA	5,85 €/ kg
422.....kg	Gemüsezwiebeln kg Spanien - IA	4,40 €/ kg
160.....kg	Grünkohl regional eig. Anbau - DB	5,75 €/ kg
590.....kg	Ingwer Peru - IA	11,90 €/ kg
456.....Stück	Knoblauch-KNOLLE Spanien - IA	11,90 €/ kg
110.....St.	Kohlrabi Stück Spanien - IA	1,70 €/ St.
540.....Stück	Kresse Schale Deutschland - EG	1,00 €/ Stück
1222.....St.	Kürbis Butternut 700gr+ Spanien - IA	3,75 €/ St.
1212.....Stück	Kürbis Hokkaido KLEIN 500g+ Niederla	2,45 €/ Stück
591.....kg	Kurkuma frisch Peru - IA	15,90 €/ kg
833.....kg	Mangold, grün Italien - IA	4,90 €/ kg
395.....kg	Meerrettich, kg Deutschland - EG	19,80 €/ kg
300.....kg	Möhren Deutschland - DN	3,30 €/ kg
302.....kg	Möhren regional Deutschland - DD	3,99 €/ kg
161.....kg	Palmkohl regional eig. Anbau - DB	5,75 €/ kg
622.....kg	Paprika gelb Spanien - IA	9,90 €/ kg
633.....kg	Paprika grün Spanien - IA	7,50 €/ kg
611.....kg	Paprika rot Spanien - IA	7,90 €/ kg
380.....kg	Pastinaken, kg regional eig. Anbau - DB	4,95 €/ kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo Spanien	18,90 €/ kg
500.....Bund	Petersilie, Bund Frankreich - IA	2,25 €/ Bund
382.....kg	Petersilienwurzel, kg Deutschland - DN	6,90 €/ kg
966.....kg	Pilze Austernpilze, Kilo Deutschland -	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	12,50 €/ kg
440.....kg	Porree, Kilo Niederlande - IA	5,99 €/ kg
303.....kg	Purple Möhren violett Deutschland - DE	4,10 €/ kg
278.....kg	Radicchio, kg Italien - IA	7,75 €/ kg
371.....kg	Rettich schwarz regional eig. Anbau - DB	3,95 €/ kg
541.....Stück	Rettichkresse, rot Deutschland - EG	1,35 €/ Stück
120.....kg	Rosenkohl regional - DB	6,20 €/ kg
344.....Stück	Rote Bete Vakuu 500gr Niederlande -	3,10 €/ Stück
340.....kg	Rote Bete, Kilo Niederlande - IA	3,99 €/ kg
144.....St.	Rotkohl Stück regional - DB	3,20 €/ St.
201.....St.	Salat 1 Frankreich - IA	2,45 €/ St.
211.....Stück	Salat Endivie Italien - ICEA	3,70 €/ Stück
195.....Stück	SAUERKRAUT lose 500gr Pck Deutsch	6,00 €/ kg
433.....kg	Schalotten Frankreich - IA	6,49 €/ kg
911.....St.	Schlangengurken ca. 300g+ Spanien -	2,49 €/ St.
388.....kg	Schwarzwurzeln Niederlande - IA	5,20 €/ kg
330.....kg	Sellerie, kg regional eig. Anbau - DB	3,50 €/ kg
188.....Stk	Spitzkohl Stück 550gr+ Spanien - IA	3,60 €/ Stk
335.....St.	Staudensellerie Stück 400gr+ Spanier	3,15 €/ St.
1150.....Schale	Suppengemüse diverse Länder - BIO	3,90 €/ Schale
711.....kg	Tomaten Spanien - IA	5,49 €/ kg

755.....kg	Tomaten, Cherry Spanien - IA	9,99 €/ kg
384.....kg	Topinambur Niederlande - IA	5,75 €/ kg
133.....St.	Weißkohl, St regional - DB	3,20 €/ St.
155.....St.	Wirsing, Stück ca 600gr+ regional - DB	3,20 €/ St.
592.....Stück	Zitronengras Marokko - IA	2,65 €/ Stück
1200.....kg	Zucchini, Kilo Marokko - IA	6,79 €/ kg
266.....Stück	Zuckerhut, Stück regional eig. Anbau - DI	2,60 €/ Stück
400.....kg	Zwiebeln Deutschland - DN	2,79 €/ kg
411.....kg	Zwiebeln, rot Deutschland - DN	3,35 €/ kg

Obst

1966.....Stück	Ananas, Stück Costa Rica - IA	3,90 €/ Stück
1500.....kg	Äpfel 1, diverse Sorten regional - DB	4,40 €/ kg
1501.....kg	Äpfel 2, diverse Sorten regional - DB	4,40 €/ kg
1522.....kg	Äpfel Topaz regional - DB	4,40 €/ kg
1533.....Tüte	Äpfel Topaz, 3kg Beutel regional - DB	11,90 €/ Tüte
1911.....kg	Bananen, Kilo Dominikanische Republik -	€3,45 €/ kg
1577.....kg	Birnen, kg regional - DB	4,95 €/ kg
1625.....kg	Bitter-Orangen Spanien - IA	4,95 €/ kg
1620.....kg	Blutorangen Moro kg Italien - DEM	4,49 €/ kg
1633.....kg	Clementinen Italien - ICEA	4,25 €/ kg
1632.....Stück	Clementinen 2kg Tüte Italien - ICEA	7,75 €/ Stück
1980.....Stück	Datteln, 250gr Tunesien - DD	3,75 €/ Stück
1888.....Stück	Erdnüsse 250gr Btl Ägypten - IA	12,49 €/ kg
1955.....Stück	Granatapfel, St Spanien - IA	1,75 €/ Stück
1640.....kg	Grapefruit, kg Frankreich - IA	5,20 €/ kg
1923.....kg	Kiwi, gold Italien - IA	8,90 €/ kg
1922.....kg	Kiwi, Kilo Italien - IA	6,40 €/ kg
1630.....kg	Kumquat Spanien - IA	13,90 €/ kg
1645.....kg	Limetten Brasilien - IA	9,90 €/ kg
1930.....kg	Maracuja / Passionsfrucht Columbier	28,90 €/ kg
1600.....kg	Orangen Italien - ICEA	3,70 €/ kg
1611.....kg	Orangen, Tarocco Italien - DEM	4,49 €/ kg
1622.....Tüte	Saftorangen, Beutel 3kg Italien - ICEA	7,19 €/ Tüte
1623.....kg	Saftorangen, Kilo Italien - ICEA	2,69 €/ kg
1866.....kg	Walnüsse Frankreich - IA	10,90 €/ kg
1644.....kg	Zitronen Spanien - IA	3,79 €/ kg

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

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