

Das Fenster zum Hof - KW 4/24

Schnee. So viel war's eigentlich nicht, aber die Kollegen wollten (heute am Donnerstag) verständlicherweise lieber auf Nummer sicher gehen. Mit PKW auf Winterreifen und festgefahrener Schneedecke ist eine Sache. Mit 3,5t **unübersichtlichem Lieferwagen** samt Kisten für 80-100 Kunden an Bord schaut die Welt schon anders aus. Da geht uns die **Sicherheit** der Kollegen und die Höhe unserer Haftpflichtversicherungsprämien vor. Wir haben alle Kunden informiert und sind dankenswerterweise überwiegend auf **Verständnis** gestoßen. **Danke** dafür.

Schnee macht es unserer Landwirtschaft schwer. Vor den Niederschlägen haben wir noch eine gute Portion **Porree** reingeholt und ihn ins Kühlhaus gepackt (Lustig: in unseren Kühlhäusern ist es gerade wärmer als draußen). Beim **Grünkohl** müssen die Gärtner aber passen. Der hat schwere Schneemützen und ist ganz weich geworden. Wir müssen warten, bis die gemeldete **Milde** der nächsten Woche uns zu Hilfe kommt. Theo lagert seine **Kohlköpfe** schon seit dem späten Herbst im **klimaneutralen Erdkeller** und putzt ihn nach Bedarf zum Verkauf hübsch heraus. Der **Sellerie** dieser Woche lagert seit dem Herbst, ebenfalls klimaneutral in Erde gepackt, in palettengroßen Kisten und ist mit **Stroh** abgedeckt. So übersteht er über lange Zeit auch kalte Temperaturen.

In Umfragen kann man immer wieder erfahren, dass deutsche Konsumenten regionale Ware toll finden. Auf der anderen Seite erleben wir, dass unser **Zuckerhut** von Zweidrittel unserer Kundschaft aus den Kisten genommen wird. Wir halten Zuckerhut für eine wirklich leckere Alternative zu importierten Salat.

Natürlich sind wir über unsere Importmöglichkeiten froh. Wie sonst kämen wir an frische, knackige **Puntarelle** aus Italien. Das herbe Gemüse ergibt echt leckere Pastagerichte und ist in der Pfanne schnell zubereitet. Aus Sizilien gibt es endlich die ersten **Washington-Orangen**. In dieser Saison sind sie etwas kleiner als gewohnt, schwerer zu schälen und haben ein wenig mehr Säure. Das **Aroma** hat uns trotzdem überzeugt und: Hej! Es handelt sich um **Naturprodukte**. Die stammen schließlich nicht aus der Fabrik sind in jedem Jahr ein bisschen anders. Dabei nicht vergessen: Im **Kühlschrank** halten sie sich, wie alle Zitrusfrüchte, länger.

- Catalogna-Tipp: -

Die größeren, äußeren Blätter nicht wegwerfen, sondern zum Beispiel für ein einfaches Pasta-Gericht verwenden: In 4 cm lange Stücke schneiden, im Salzwasser in das später auch die Nudeln kommen 2-3 Min. kochen, mit dem Schaumlöffel herausnehmen und dann mit etwas Knoblauch, Olivenöl, Salz und Pfeffer kurz fertig braten, während die Nudeln kochen. Alles mischen und mit Käse bestreuen.

- Aus 1 mach 4 -

Puntarelle alla romana : die inneren Dolden /Stiele blanchiert, gedünstet : erst blanchiert in Salzwasser, gekühlt, in Butter mit etwas Knoblauch angeschwenkt, und mit geschrotem Pfeffer, Olivenöl, ganzen Sardellen separat serviert.

Catalogna alla romana : Einen würzigen rohen Salat aus den Stielen ohne das Grün : mit einem Dressing aus Sardellen, Zitronen, Pfeffer, Peccorino

Pasta di Catalogna: Strozapretti oder Penne mit den zarten und zuvor blanchierten Spitzen in Butter mit Knoblauch und Sardelle angeschwenkt.

Halbgegartter Salat: Blätter in ca. 4cm Stücke schneiden. Nach dem Waschen gut trockenschleudern. Speckwürfel auslassen. Wenn sie fertig sind noch etwas Olivenöl in die Pfanne geben und miterwärmen. Beides über den Salat geben, untermischen, kurz ziehen lassen und mit Balsamico beträufeln. Würzen mit schwarzem Pfeffer aus der Mühle.

Zuckerhut

Ist ein vielseitiger Salat, der sich dünn aufgeschnitten, wie Endivien verwenden lässt und auch sehr ähnlich schmeckt. Die Sorten von heute sind an den modernen Geschmack angepasst und sind lange nicht mehr so herausfordernd bitter wie dazumal. Wem Zuckerhut noch zu streng schmeckt, lässt ihn einfach ein wenig länger im Waschwasser liegen - das wäscht einen Teil der Bitterstoffe heraus. Feingeschnittene Äpfel, eine zerdrückte gekochte Kartoffel ins Dressing gemischt oder ein wenig Zucker balancieren das Aroma des Zuckerhuts aus. Ansonsten kombiniert er sich als Salat prächtig mit jeder Sorte feingeschnittenem Gemüse, das roh verzehrt werden kann.

Selleriegemüse mit gebratenem Apfel

2 Äpfel, 2 Zwiebeln, 0,5 kg Sellerie, Butter, Salz + Majoran, Walnüsse

Äpfel waschen, Kerngehäuse entfernen und in Spalten schneiden. Zwiebeln schälen und in Achtel schneiden. Sellerie schälen, erst in Scheiben (ca. 1cm) und dann in Stifte schneiden und zusammen mit den Zwiebeln in Butter in einer größeren Eisenpfanne braten. Nach der Hälfte der Garzeit die Äpfel dazu geben. Zum Schluss mit Salz + Majoran abschmecken und mit Walnüssen garniert servieren.

Selleriecremesuppe

Ca. 500gr Sellerieknolle (geputzt), 1 Zwiebel, 3 Kartoffeln, 1 EL Butter, 1Ltr Wasser, ein kl Glas Wein, 200ml süße Sahne, 1 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Muskat

Sellerie und Kartoffeln schälen und würfeln. Zwiebel würfeln und in Butter anbraten. Sellerie + Kartoffeln dazu und kurz anbraten. Mit Wein ablöschen, kurz den Alkohol herauskochen und mit dem Wasser auffüllen. Alles ca. 25 Minuten weich kochen und anschließend sehr fein pürieren. Sahne zugeben und mit Zitronensaft, Salz, Muskat und Pfeffer abschmecken.

Gerösteter Rotkohl

1 Rotkohl, eine Zwiebel, Olivenöl, Salz, 1EL Balsamico

Ofen auf 220°C vorheizen. Backblech mit Olivenöl bestreichen. Strunk aus dem Kohl schneiden und den Kopf in ca. 3-4 cm dicke Scheiben schneiden. Zwiebel vierteln. Rotkohlscheiben und Zwiebel auf das Backblech legen. Mit reichlich Olivenöl beträufeln, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Balsamico besprenkeln. Den Rotkohl 25-30 Minuten auf mittlerer Schiene backen, bis er gar und stellenweise knusprig ist. Evtl mit etwas Balsamico und Pfeffer nachwürzen. Servieren mit Brot oder:

Weißkohlbratlinge

400g Weißkohl, 150g Dinkelvollkornmehl, 200g Sahne, 1 TL Salz, etw. Muskat .

Kohl sehr fein raspeln und aus Mehl, Sahne + Salz, sowie etw. Muskat einen fast festen Teig zubereiten (ggf. mit der Mehlmenge variieren) und 20 Min. quellen lassen. Die feine Raspel des Kohls ist Voraussetzung für eine gute Teigverbindung. Aus dem Teig (evtl. mit nassen Händen) Bratlinge formen und in heißem Fett ausbacken.

Topinambur Gratin

500gr Topinambur, 2 Schalotten, 0,3Ltr Gemüsebrühe (zur Not auch Sahne), Olivenöl, Salz, Pfeffer, Muskat

Topinambur schälen und in 3-5mm Scheiben schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und gut mischen. Eine flache Auflaufform mit den Scheiben auslegen und mit der Brühe angießen. Schalotten in Scheiben schneiden darüberstreuen und das Gratin großzügig mit Olivenöl beträufeln. Im Ofen bei 190°C (Umluft) für 15 Minuten anbacken und nach ca. einer Viertelstunde auf 140°C zurückschalten. Noch etwa 30 Minuten fertig Backen, bis die Oberfläche lecker braun und die Scheiben weich sind.

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 22.01.2024 bis 28.01.2024

Kartoffel

19.....Stück	4kg Kartoffeln Deutschland - DB	8,49 €/ Stück
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 - IA	7,69 €/ 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 - DB	11,49 €/ kg
101.....kg	Cime di Rapa Italien - IA	7,49 €/ kg
1010.....kg	Fenchel Italien - IA	5,85 €/ kg
422.....kg	Gemüsezwiebeln kg Spanien - IA	4,40 €/ kg
590.....kg	Ingwer Peru - IA	12,49 €/ kg
456.....Stück	Knoblauch-KNOLLE Spanien - IA	12,90 €/ kg
110.....St.	Kohlrabi Stück Spanien - IA	1,60 €/ St.
540.....Stück	Kresse Schale Deutschland - EG	1,00 €/ Stück
1222.....St.	Kürbis Butternut 700gr+ Spanien - IA	3,75 €/ St.
591.....kg	Kurkuma frisch Peru - IA	15,90 €/ kg
527.....Stück	Lorbeer, Bund regional eig. Anbau - DB	2,20 €/ Stück
833.....kg	Mangold, grün Italien - IA	5,49 €/ kg
395.....kg	Meerrettich, kg Deutschland - EG	19,80 €/ kg
300.....kg	Möhren Belgien - IA	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	8,90 €/ 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	13,49 €/ kg
440.....kg	Porree, Kilo regional eig. Anbau - DB	5,99 €/ kg
280.....kg	Puntarelle Italien - IA	6,20 €/ 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 Vakuum 500gr Niederlande	3,10 €/ Stück
340.....kg	Rote Bete, Kilo Niederlande - IA	3,49 €/ kg
145.....Stück	Rotkohl klein regional - DB	2,50 €/ Stück
144.....St.	Rotkohl Stück regional - DB	3,20 €/ St.
201.....St.	Salat 1 Frankreich - IA	2,49 €/ 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	5,99 €/ kg
330.....kg	Sellerie, kg regional eig. Anbau - DB	3,50 €/ kg
188.....Stk	Spitzkohl Stück 550gr+ Spanien - IA	3,89 €/ Stk
335.....St.	Staudensellerie Stück 400gr+ Spanien	3,15 €/ St.
1150.....Schale	Suppengemüse diverse Länder - BIO	3,90 €/ Schale
711.....kg	Tomaten Spanien - IA	4,95 €/ kg

384.....kg	Topinambur Belgien - IA	5,30 €/ kg
133.....St.	Weißkohl, St regional - DB	3,20 €/ St.
155.....St.	Wirsing, Stück ca 450gr+ 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 - D	2,60 €/ Stück
400.....kg	Zwiebeln Deutschland - DN	2,99 €/ kg
411.....kg	Zwiebeln, rot Deutschland - DN	3,35 €/ kg

Obst

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 - CRAE	5,29 €/ 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
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	6,00 €/ Tüte
1623.....kg	Saftorangen, Kilo Italien - IA	2,39 €/ kg
1866.....kg	Walnüsse Frankreich - IA	10,90 €/ kg
1644.....kg	Zitronen Spanien - IA	3,69 €/ kg

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

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