

**So ein Käse! (KW8 vom 19.2.-25.2.) Heggelbacher Alpkäse, 3 Monate.** Kräftiger, feinwürziger Rohmilch-Hartkäse aus der Hofkäserei Heggelbach. Demeter. Hartkäse, 48 % Fett i.Tr., Rinde verzehrbar. Zutaten: ROHMILCH, Säurungskultur, tier. Lab, Salz  
**1 Stück ca. 200g, 28,90€; Art.-Nr. 5064**

## Das Fenster zum Hof - KW 7/24

**Trübe Zeiten**. Der **Wintereinbruch** im Januar mit teilweise knackig-kalten Nächten hat Spuren hinterlassen. Die dicke, schützende **Schneedecke** auf den meisten Pflanzen hat nicht gereicht. Jetzt, da es wieder milder ist, sehen wir viele **Frostschäden**. Grün- und Palmkohl haben braune Stellen und sind so nicht zu ernten. Wir müssen warten, bis sich die Pflanzen erholt haben und hoffen, dass noch etwas zu **retten** ist. Wenigstens unser Porree, der unter dem Schnee noch zusätzlich abgedeckt war, hat gesund überlebt.

**Ähnlich** frustrierende Erfahrungen machte auch Theo mit seinem **Rosenkohl**. Eigentlich sahen die kleinen Köhlchen nach dem **Tauwetter** noch gut aus - eigentlich. Beim Ernten musste er dann feststellen, dass es **Frostschäden** im Inneren des Rosenkohls gab und so musste dann jeder Rosenkohl **einzeln** angefasst werden. Eine heillose Arbeit.

**Die** meisten Probleme im **neuen Shop** wurden inzwischen durch die **Programmierer** beseitigt. Anders als einfache Bestellseiten im Internet, bildet unsere Verkaufsoberfläche einigermaßen komplexe Möglichkeiten ab. Die neuen Seiten mussten einfach geschaffen werden, weil die **Software** im Hintergrund inzwischen in die Jahre gekommen ist. Nach und nach werden wir auch die Oberfläche etwas polieren. **Erste Priorität** hat für uns aber, dass Bestellungen **problemlos** möglich sind. Für die weitaus meisten Besteller ist das ja auch der Fall. Sollte es bei Ihnen immer noch Schwierigkeiten oder Ungereimtheiten geben, wenden Sie sich bitte an uns. Gerne können Sie uns Ihre Änderungswünsche auch **per Mail** schicken.

**Eine Bitte:** Geben Sie Ihre **Bestellung** möglichst **frühzeitig** auf. Wenn es dann mal nicht funktioniert, bleibt ja noch Zeit, es später noch einmal zu versuchen. Vor allem Kunden, die montags oder dienstags beliefert werden, erspart es den Frust, nicht das zu bekommen, was sie eigentlich haben wollten. Für sie gilt: der allerletzte **Bestellschluss** ist Montag früh um sieben Uhr (der Shop schließt aber schon um Mitternacht). Sollten Sie zu den wenigen Unglücklichen gehören, denen der Shop partout nicht gewogen ist (bei den allermeisten klappt es ja), schicken Sie uns bis dahin eine Nachricht mit **Änderungswünschen** also: "Artikel A, B und C will ich nicht, aber dafür C, D, E und F". Je konkreter desto besser. Das können Sie per Mail machen uns aber auch gerne eine Nachricht auf dem **AB** hinterlassen. Nachrichten des Inhalts: "Der Shop funktioniert nicht." frustrieren unsere Bürokollegen, weil sie dann nicht wissen, was Sie machen sollen.

### Rotkohlsalat einfach – schmeckt wie im Döner!

½ kl. Kopf Rotkohl, 2 EL Zucker, (je nach Geschmack mehr oder weniger), 1 EL Öl, 2 TL Essig, Salz und Pfeffer

Den Rotkohl zerteilen (Strunk herauschneiden) und in feine Streifen schneiden. Mit den restlichen Zutaten in eine Schüssel geben. Gut durchkneten. Ziehen lassen und je nach Geschmack abschmecken.

### Rotkohl-Orangen Risotto 2 Pers.

150 g Rotkohl, 20 g Butter, ¼ Zwiebel, 150 g Risottoreis, 1 Liter Gemüsefond, ½ Glas Rotwein, Saft von 2 Orangen, etwas ger. Orangenschale, 1 Pr. Zimt, Salz, Pfeffer, 4 EL Parmesan

Die Butter in einer hohen Pfanne zerlassen und die Zwiebeln und den Rotkohl darin anschwitzen. Den Reis zugeben und kurz mit braten. Den Orangensaft + schale hinzu geben. Den Rotwein und den Gemüsefond zufügen und auf kleiner Flamme köcheln lassen. mit Zimt, Pfeffer und Salz nach Bedarf würzen. Zum Schluss den Parmesan unterrühren.

### Knusprige Schwarzwurzeln

400gr Schwarzwurzeln, scharfer Senf, etwas Wasser, Pfeffer, Salz, Mehl, Paniermehl, Öl zum Braten

Schwarzwurzeln schälen und bissfest in Salz-Essig-Wasser garen. Senf mit wenig Wasser verrühren, so dass eine etwas dickere Soße entsteht. Mit Pfeffer und Salz würzen. Wer es lieber mag, kann auch mit Ei panieren, mit Senf wird es aber würziger. Die Schwarzwurzeln zuerst in Mehl dann im Senf und zum Schluss im Paniermehl wälzen. Das Ganze in heißem Öl knusprig ausbraten oder frittieren.

### Würziges Kürbispüree mit Butternut

1 Butternut-Kürbis, Salz u. Pfeffer, Muskatnuss, 20g Butter, 100g ger. Käse, 50g Paniermehl, Butterflocken

Kürbis in dicke Scheiben schneiden, entkernen, schälen, klein schneiden, mit wenig Wasser und etwas Salz gar kochen und stampfen. Mit Gewürzen abschmecken. Butter und Hälfte des Käses unter die Masse haben. In eine gefettete Form geben. Paniermehl und Käse vermischen, über das Püree streuen. Butterflocken verteilen. Bei 190°C ca. (Umluft 170°C) backen, bis eine goldene Kruste entsteht. Schmeckt mit Salat und Spiegelei.

### Gefüllte Auberginen

2 Auberginen, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 150gr gekochter Reis (vom Vortag), 100gr Feta, 1Gl Tomatensauce (oder aus einer kl Dose selbst gemacht), 2-3El Paniermehl, Öl, Salz, Pfeffer, etwas feingehackte Petersilie

Auberginen halbieren und das stachelige, grüne Ende entfernen. Mit einem Löffel das Innere bis auf einen knappen cm Wandstärke entfernen, sodann in Würfel schneiden und

zusammen mit gewürfelten Zwiebeln und Knoblauch in Öl hellbraun braten - dabei leicht salzen - dann etwas abkühlen lassen. Den Reis auflockern und mit zerbröckeltem Feta und den gebratenen Auberginen mischen. Diese Masse in die Auberginen füllen und diese in eine Auflaufform setzen, deren Boden mit Tomatensauce bedeckt ist. Das Paniermehl mit je 1El Öl, Wasser und der Petersilie mischen. 2-3 Minuten ziehen lassen, auflockern und auf die gefüllten Auberginen streuen. Bei 170°C (Umluft) ca. eine halbe Stunde im Ofen backen. Lecker zu Couscous.

### Pasta al la Norma (mit gebratenen Auberginen)

500g Aubergine, 500g Nudeln, Olivenöl, Knoblauch, 4-500gr Tomaten, Basilikum, Pfeffer, Kapern, eine kleine handvoll schwarze Oliven, Pecorino

Aubergine waschen und in Fritten schneiden. Mit Salz bestreut ca. 1 Std. ziehen lassen, dann gut in einem Geschirrtuch ausdrücken. Olivenöl erhitzen und Auberginenfritten darin anbräunen. Knoblauch und Oliven kurz mitrösten dann geachtelte Tomaten und Kapern dazugeben. Bei milder Hitze ca. eine halbe Stunde einkochen. Mit Basilikum, Pfeffer sowie Salz abschmecken, die gekochten Nudeln dazugeben unterheben und mit Käse bestreut servieren.

### Caponata (Resteverwertung)

Eine Paprika, eine mittelgroße Zwiebel, eine Zucchini und Gemüsereste aus dem Kühlschrank (z.B. Brokkoli, Fenchel, Staudensellerie, Aubergine), drei Tomaten, 2-300gr altes Brot in grobe Würfel geschnitten, Pinienkerne oder Mandeln, Knoblauch, 1-2 El Rosinen, 2El Essig, Olivenöl, 1El Tomatenmark

Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel und Paprika in Öl anbraten, Tomatenmark dazu - mit Essig und einem Schluck Wasser ablöschen. In der Zwischenzeit die Brotwürfel und Pinienkerne in einem auf 180°C vorgeheizten Ofen golden anrösten (gelegentlich wenden). In einer Pfanne in ca. 3cm hoch Pflanzenöl die übrigen Gemüse nach und nach zart braun frittieren und in einem Küchesieb abtropfen lassen (das Öl aufheben - es eignet sich noch zum Kochen). Nun alles zusammen mit Knoblauch, grob gewürfelte Tomaten und Rosinen in einer weiten Schale mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, noch etwas Olivenöl dazugeben und frische Kräuter nach Geschmack. Mindestens zwei Stunden bei Zimmertemperatur durchziehen lassen. Noch besser schmeckt es am nächsten Tag.

**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 12.02.2024 bis 18.02.2024

**Kartoffel**

19.....Stück	<b>4kg Kartoffeln</b> Deutschland - DB	<b>8,49 €/ Stück</b>
12.....Tüte	<b>Kartoffeln, festk. 2,0 kg</b> Deutschland -	<b>4,69 €/ Tüte</b>
22.....Tüte	<b>Kartoffeln, mehlig 2,0 kg</b> Deutschland -	<b>5,29 €/ Tüte</b>
15.....Netz	<b>Kartoffeln, vorw. festk. 12,5kg</b> Deuts	<b>24,90 €/ Netz</b>

**Gemüse**

1110.....kg	<b>Auberginen</b> Spanien - IA	<b>4,80 €/ kg</b>
1001.....kg	<b>Avocado</b> Spanien - IA	<b>9,90 €/ kg</b>
386.....kg	<b>Bataten</b> Spanien - CRAE	<b>4,20 €/ kg</b>
387.....kg	<b>Bataten, regional</b> Niederlande - IA	<b>5,75 €/ kg</b>
170.....St.	<b>Blumenkohl, St weiß 600gr+</b> Frankrei	<b>4,20 €/ St.</b>
100.....kg	<b>Brokkoli</b> Italien - IA	<b>5,30 €/ kg</b>
777.....Stück	<b>Cherrytomaten 250gr</b> Italien - IA	<b>6,99 €/ kg</b>
255.....kg	<b>Chicoree</b> Deutschland - DB	<b>11,49 €/ kg</b>
281.....kg	<b>Cicoria Catalogna</b> Italien - IA	<b>6,75 €/ kg</b>
1010.....kg	<b>Fenchel</b> Italien - IA	<b>5,75 €/ kg</b>
422.....kg	<b>Gemüsezwiebeln kg</b> Spanien - IA	<b>4,40 €/ kg</b>
590.....kg	<b>Ingwer</b> Peru - IA	<b>12,49 €/ kg</b>
456.....Stück	<b>Knoblauch-KNOLLE</b> Spanien - IA	<b>12,90 €/ kg</b>
110.....St.	<b>Kohlrabi Stück</b> Spanien - IA	<b>1,65 €/ St.</b>
540.....Stück	<b>Kresse Schale</b> Deutschland - EG	<b>1,00 €/ Stück</b>
1222.....St.	<b>Kürbis Butternut 700gr+</b> Spanien - IA	<b>3,30 €/ St.</b>
591.....kg	<b>Kurkuma frisch</b> Peru - IA	<b>15,90 €/ kg</b>
922.....kg	<b>Landgurke</b> Spanien - IA	<b>4,80 €/ kg</b>
833.....kg	<b>Mangold, grün</b> Italien - ICEA	<b>5,30 €/ kg</b>
395.....kg	<b>Meerrettich, kg</b> Deutschland - EG	<b>19,80 €/ kg</b>
300.....kg	<b>Möhren</b> Belgien - IA	<b>3,30 €/ kg</b>
302.....kg	<b>Möhren regional</b> Deutschland - DD	<b>3,99 €/ kg</b>
355.....kg	<b>Navets</b> Belgien - IA	<b>4,60 €/ kg</b>
622.....kg	<b>Paprika gelb</b> Spanien - IA	<b>8,90 €/ kg</b>
633.....kg	<b>Paprika grün</b> Spanien - IA	<b>8,90 €/ kg</b>
611.....kg	<b>Paprika rot</b> Spanien - CRAE	<b>7,35 €/ kg</b>
380.....kg	<b>Pastinaken, kg</b> Niederlande - IA	<b>5,30 €/ kg</b>
677.....kg	<b>Peperoni rot oder grün Kilo</b> Spanien	<b>18,90 €/ kg</b>
500.....Bund	<b>Petersilie, Bund</b> Frankreich - IA	<b>2,25 €/ Bund</b>
382.....kg	<b>Petersilienwurzel, kg</b> Belgien - IA	<b>6,90 €/ 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>13,49 €/ kg</b>
440.....kg	<b>Porree, Kilo</b> regional eig. Anbau - DB	<b>5,75 €/ kg</b>
278.....kg	<b>Radicchio, kg</b> Italien - IA	<b>6,69 €/ kg</b>
371.....kg	<b>Rettich schwarz</b> regional eig. Anbau - DB	<b>3,95 €/ kg</b>
541.....Stück	<b>Rettichkresse, rot</b> Deutschland - EG	<b>1,35 €/ Stück</b>
344.....Stück	<b>Rote Bete Vakuum 500gr</b> Niederlande -	<b>3,10 €/ Stück</b>
340.....kg	<b>Rote Bete, Kilo</b> Deutschland - DB	<b>3,90 €/ kg</b>
144.....St.	<b>Rotkohl Stück</b> regional - DB	<b>3,20 €/ St.</b>
201.....St.	<b>Salat 1</b> Frankreich - IA	<b>2,45 €/ St.</b>
211.....Stück	<b>Salat Endivie</b> Italien - ICEA	<b>3,70 €/ Stück</b>
195.....Stück	<b>SAUERKRAUT lose 500gr Pck</b> Deutsch	<b>6,00 €/ kg</b>
433.....kg	<b>Schalotten</b> Frankreich - IA	<b>6,49 €/ kg</b>
911.....St.	<b>Schlangengurken ca. 300g+</b> Spanien -	<b>2,09 €/ St.</b>
388.....kg	<b>Schwarzwurzeln</b> Niederlande - IA	<b>5,50 €/ kg</b>
330.....kg	<b>Sellerie, kg</b> regional eig. Anbau - DB	<b>3,50 €/ kg</b>
188.....Stk	<b>Spitzkohl Stück 550gr+</b> Spanien - IA	<b>4,20 €/ Stk</b>
335.....St.	<b>Staudensellerie Stück 400gr+</b> Spanier	<b>2,75 €/ St.</b>
1150.....Schale	<b>Suppengemüse</b> diverse Länder - BIO	<b>3,90 €/ Schale</b>
711.....kg	<b>Tomaten</b> Spanien - CRAE	<b>4,65 €/ kg</b>
755.....kg	<b>Tomaten, Cherry</b> Italien - IA	<b>6,99 €/ kg</b>
384.....kg	<b>Topinambur</b> Niederlande - IA	<b>5,30 €/ kg</b>

133.....St.	<b>Weißkohl, St</b> regional - DB	<b>3,20 €/ St.</b>
155.....St.	<b>Wirsing, Stück ca 450gr+</b> regional - DB	<b>3,20 €/ St.</b>
592.....Stück	<b>Zitronengras</b> Marokko - IA	<b>2,65 €/ Stück</b>
1200.....kg	<b>Zucchini, Kilo</b> Spanien - IA	<b>5,65 €/ kg</b>
400.....kg	<b>Zwiebeln</b> Deutschland - DN	<b>2,95 €/ kg</b>
411.....kg	<b>Zwiebeln, rot</b> Deutschland - DN	<b>3,35 €/ 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>
1522.....kg	<b>Äpfel Topaz</b> regional - DB	<b>4,40 €/ kg</b>
1533.....Tüte	<b>Äpfel Topaz, 3kg Beutel</b> regional - DB	<b>11,90 €/ Tüte</b>
1911.....kg	<b>Bananen, Kilo</b> Dominikanische Republik -	<b>3,45 €/ kg</b>
1577.....kg	<b>Birnen, kg</b> regional - DB	<b>4,95 €/ kg</b>
1625.....kg	<b>Bitter-Orangen</b> Spanien - IA	<b>5,49 €/ kg</b>
1620.....kg	<b>Blutorangen Moro kg</b> Italien - ICEA	<b>4,30 €/ kg</b>
1633.....kg	<b>Clementinen</b> Spanien - CRAE	<b>4,30 €/ kg</b>
1980.....Stück	<b>Datteln, 250gr</b> Tunesien - DD	<b>3,75 €/ Stück</b>
1888.....Stück	<b>Erdnüsse 250gr Btl</b> Ägypten - IA	<b>12,49 €/ kg</b>
1640.....kg	<b>Grapefruit, kg</b> Frankreich - IA	<b>5,20 €/ kg</b>
1840.....Stück	<b>Heidelbeeren, Schale 125gr</b> Chile - IA	<b>4,10 €/ Stück</b>
1923.....kg	<b>Kiwi, gold</b> Italien - IA	<b>8,90 €/ kg</b>
1922.....kg	<b>Kiwi, Kilo</b> Italien - IA	<b>6,40 €/ kg</b>
1630.....kg	<b>Kumquat</b> Spanien - IA	<b>9,90 €/ kg</b>
1645.....kg	<b>Limetten</b> Brasilien - IA	<b>9,90 €/ kg</b>
1930.....kg	<b>Maracuja / Passionsfrucht</b> Columbier	<b>28,90 €/ kg</b>
1600.....kg	<b>Orangen</b> Italien - ICEA	<b>3,70 €/ kg</b>
1611.....kg	<b>Orangen, Tarocco</b> Italien - DEM	<b>4,19 €/ kg</b>
1622.....Tüte	<b>Saftorangen, Beutel 3kg</b> Italien - ICEA	<b>6,29 €/ Tüte</b>
1623.....kg	<b>Saftorangen, Kilo</b> Italien - ICEA	<b>2,39 €/ kg</b>
1866.....kg	<b>Walnüsse</b> Frankreich - IA	<b>10,90 €/ kg</b>
1644.....kg	<b>Zitronen</b> Spanien - IA	<b>3,49 €/ kg</b>

**Würzmittel, Öle & Fertiggerichte**

11850.....Stück	<b>Sauerkraut servierfertig 500gr</b> Deuts	<b>2,29 €/ Stück</b>
-----------------	---------------------------------------------	----------------------