

## Das Fenster zum Hof - KW 8/24

**Lange** hat es keine **Zucchini** gegeben. Jedenfalls nicht in den von uns vorgeschlagenen Sortimenten. Ähnlich wie **Paprika** gab es sie zwar, aber nicht zur Preisen, die wir bezahlen wollten. Im **Süden** Europas, dort wo jetzt Obst und Gemüse herkommen, beginnt langsam der **Frühling** und damit steigt hoffentlich das Angebot und die Preise sinken. Bis es bei uns soweit ist, müssen uns noch gedulden. Unsere **Lager** und die der Kollegen **leeren** sich langsam aber sicher und vor Mitte Mai wird es kaum etwas Frisches vom Feld geben.

**Jetzt** ist normalerweise die Hochzeit der von uns geliebten Washington **Orangen**. Es gibt sie zwar, aber sie sind heuer merkwürdig - klein, irgendwie säuerlich und wirklich schwer zu schälen. Auch der Geschmack lässt zu wünschen übrig. Bisher haben wir nicht herausbekommen, woran es liegt. Dafür sind aber die **Taroccos** (Halbblut) und die **Saftorangen** zum niederknien lecker.

**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.

**Wir** brauchen Kisten. Leider kommen unsere **Pfandkisten** nicht von allen Kunden selbstverständlich und regelmäßig zurück. Wir können Neue kaufen, aber die müssen erst aus **Kunststoff energieintensiv** hergestellt und aus Niedersachsen zu uns transportiert werden. Da viele Kisten auch in die Jahre gekommen sind und **aussortiert** werden müssen, wird es noch enger. Bitte schauen Sie gründlich in Keller und Garage nach. Wir freuen uns über **jedes** zurückgegebene Exemplar.

**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**

### Lauchkartoffeln

800gr Kartoffeln, 400gr Lauch, ca. 350-400ml Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Muskat, Butter

Kartoffeln schälen und in 3mm Scheiben hobeln, Lauch halbieren und gut waschen. Ebenfalls in 3mm Streifen schneiden. In einer Schüssel den Lauch mit etwas Salz vermischen. Eine Auflaufform buttern und den Lauch darin verteilen. Die Kartoffeln ebenfalls in einer Schüssel mit Salz, Muskat und Pfeffer mischen und auf dem Lauch verteilen. Mit der Gemüsebrühe angießen, so dass die Oberfläche gerade erreicht ist. Mit Butterflöckchen besetzen und bei 200°C (Umluft) in den Ofen schieben. Nach 10 Minuten die Hitze auf 140°C reduzieren. Insgesamt ca. 60 Minuten garen (bis ein spitzes Messer leicht in die Kartoffelscheiben gleitet).

### Spaghetti mit Zucchinisauce (alla Nerano)

500gr Zucchini, 2 Knoblauchzehen, Butter, Salz Pfeffer, Öl zum Frittieren, Petersilie, Pecorino, 500gr Spaghetti

Zucchini in 3mm Scheiben schneiden und in Öl schwimmend zartbraun frittieren. Die Knoblauch ebenfalls kurz mitfrittieren. Alles zusammen aus dem Öl nehmen, auf Küchenpapier zum entfetten ausbreiten und auskühlen lassen. Das Nudelwasser salzen und schon aufsetzen. In einer weiten Pfanne ca. 30gr Butter schmelzen und Zucchini sowie hinein geben. Bei mittlerer Hitze wieder erhitzen, etwas von dem Nudelwasser dazugeben. Dabei mit einem Holzspatel zerdrücken, bis die Zucchini musig geworden sind. Salzen und noch einmal ca. 30 Butter darin auflösen. Die inzwischen al dente gekochten Nudeln (=zwei Minuten weniger als auf der Packung angegeben) direkt aus dem Kochwasser dazugeben und mit dem Zucchini mischen. Noch einmal eine Kelle Nudelwasser und gehackte Petersilie sowie großzügig geriebenen Pecorino untermischen. Mit Pfeffer würzen und auf Teller geben.

### Selleriesuppe mit Porree

Ein kl Sellerie, 1 Stange Porree, 1 Zwiebel, 4-5 Kartoffeln, 1Ltr Brühe oder Wasser, Salz, Pfeffer 200ml Rahm, 30gr Butter, 3El gehackte Petersilie, etwas Zitrone

Sellerie schälen, in 1cm Würfel schneiden und in gesalzener Brühe (oder Wasser) weich kochen. Herausnehmen und den in Ringe geschnittenen Porree ebenfalls in der Brühe garen (ca. 5Min), dann den Porree in kaltem Wasser abschrecken (dann bleibt er schön grün). In einem neuen Topf die gewürfelte Zwiebel glasig anbraten. Die geschälten und gewürfelten Kartoffeln zugeben und mit der Brühe angießen. Die Kartoffeln offen weich kochen (etwa 20 Minuten) und dann alles mit einem Pürierstab durchmischen. Selleriewürfel sowie Porree zugeben und in der Suppe wieder erwärmen.

Sahne und Butter einrühren und mit Pfeffer sowie evtl. noch etwas Salz abschmecken. Zum Schluss mit gehackter Petersilie und ein paar Spritzern Zitrone vollenden.

### Waldorfsalat

250gr Knollensellerie, Zitronensaft, 150gr säuerliche Äpfel, 150gr Mayonnaise + Joghurt (halb + halb), Salz, Pfeffer und 1TI Zucker, 40gr Walnüsse

Sellerie waschen, schälen und raspeln oder in Streifen schneiden, leicht salzen und mit Zitronensaft beträufeln. Äpfel waschen entkernen, ebenfalls in feine Streifen schneiden und untermischen. Aus Mayonnaise sowie Joghurt eine Mayonnaisesauce herstellen und zum Salat geben. Mit Pfeffer und Zucker abschmecken und mit den grob gehackten Walnüssen bestreuen.

### Spitzkohlbratlinge (geht auch mit Weißkohl)

Ca. 500gr Spitzkohl, 150gr Dinkel- (oder Weizen-) Vollkornmehl, 200gr Sahne, ½ Salz, etw. Muskat

Spitzkohl, sehr fein raspeln und aus Dinkelvollkornmehl, Sahne und 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.

### Weißkohl 'asiatisch'

1kg Weißkohl, 1 Zwiebel, 1 Zehe Knoblauch, 1-2 cm Ingwer, 1 Chilischote, 4EL Rapsöl, 100 g gegarter Couscous oder Reis, Sojasauce, Curry + Koriander, Salz und Pfeffer Zucker

Weißkohl putzen und in Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. Ingwer schälen und reiben bzw. in einem Mörser zermahlen. Chili in feine Ringe schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und die Chilischote darin anschwitzen. Den Kohl dazu geben und anbraten, mit Gemüsebrühe ablöschen und kurz einkochen. Couscous oder Reis dazu geben. Mit Sojasauce, Curry + Koriander würzen. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken.

### Spitzkohlsalat mit Petersilienpesto

1Bd Petersilie, 1-2El Pinienkerne (oder geschälte Mandeln), 60 g Parmesan (oder alter Gouda), 4El Sonnenblumenöl, 2El Olivenöl, Salz, 1 Spitzkohl, 1-2 Möhren, Pfeffer

Petersilie grob vorhacken und mit Kernen und Käse im Mixer zerkleinern. Öl und Salz hinzufügen. Alles zusammen pürieren Spitzkohl fein hobeln Möhre in feine Streifen schneiden. Beides zusammen in Salzwasser 1-2 Minuten blanchieren. Mit einer Schaumkelle herausnehmen (besser noch kurz auf einem Sieb abtropfen lassen) und noch warm mit dem Petersilienpesto vermischen. Kräftig mit Pfeffer abschmecken.

**\*\* ABO Gemüse Salat Obst**

von 19.02.2024 bis 25.02.2024

**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>5,30 €/ 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>3,99 €/ St.</b>
100.....kg	<b>Brokkoli</b> Italien - IA	<b>4,95 €/ kg</b>
777.....Stück	<b>Cherrytomaten 250gr</b> Spanien - IA	<b>7,99 €/ kg</b>
255.....kg	<b>Chicoree</b> Deutschland - DB	<b>11,49 €/ kg</b>
281.....kg	<b>Cicoria Catalogna</b> Italien - IA	<b>5,90 €/ kg</b>
244.....kg	<b>Feldsalat</b> regional eig. Anbau - DB	<b>21,90 €/ kg</b>
1010.....kg	<b>Fenchel</b> Italien - ICEA	<b>5,50 €/ 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>1,75 €/ 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>3,85 €/ St.</b>
591.....kg	<b>Kurkuma frisch</b> Peru - IA	<b>15,90 €/ kg</b>
922.....kg	<b>Landgurke</b> Spanien - IA	<b>5,30 €/ kg</b>
833.....kg	<b>Mangold, grün</b> Italien - IA	<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>
622.....kg	<b>Paprika gelb</b> Spanien - IA	<b>8,90 €/ kg</b>
633.....kg	<b>Paprika grün</b> Spanien - IA	<b>7,95 €/ kg</b>
611.....kg	<b>Paprika rot</b> Spanien - IA	<b>6,99 €/ 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> Spanien - IA	<b>1,79 €/ Bund</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>
377.....Bd.	<b>Radieschen</b> Italien - IA	<b>1,89 €/ Bd.</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>
177.....Stück	<b>Romanesco ca 700gr+</b> Spanien - IA	<b>5,20 €/ 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>2,35 €/ St.</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>1,95 €/ St.</b>
388.....kg	<b>Schwarzwurzeln</b> Niederlande - IA	<b>5,95 €/ kg</b>
330.....kg	<b>Sellerie, kg</b> regional eig. Anbau - DB	<b>3,90 €/ kg</b>
333.....Stück	<b>Sellerie, St. KLEINE 400+</b> regional eig. Ar	<b>1,60 €/ Stück</b>
188.....Stk	<b>Spitzkohl Stück 550gr+</b> Spanien - CRAE	<b>3,70 €/ Stk</b>
335.....St.	<b>Staudensellerie Stück 400gr+</b> Spanie	<b>3,10 €/ St.</b>
1150.....Schale	<b>Suppengemüse</b> diverse Länder - BIO	<b>3,90 €/ Schale</b>
711.....kg	<b>Tomaten</b> Spanien - IA	<b>3,79 €/ kg</b>
384.....kg	<b>Topinambur</b> Niederlande - IA	<b>5,95 €/ 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>4,30 €/ 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>3,33 €/ 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>4,45 €/ kg</b>
1923.....kg	<b>Kiwi, gold</b> Italien - IA	<b>8,90 €/ kg</b>
1922.....kg	<b>Kiwi, Kilo</b> Italien - IA	<b>5,40 €/ kg</b>
1645.....kg	<b>Limetten</b> Brasilien - IA	<b>9,90 €/ kg</b>
1930.....kg	<b>Maracuja / Passionsfrucht</b> Columbie	<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>4,25 €/ kg</b>
1622.....Tüte	<b>Saftorangen, Beutel 3kg</b> Italien - ICEA	<b>6,29 €/ Tüte</b>
1623.....kg	<b>Saftorangen, Kilo</b> Italien - IA	<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>
-----------------	---	----------------------