

So ein Käse! (KW10 vom 4.3.-10.3.) Hausbergkäse Almkräuter,
nussiger Heumilch-Bergkäse aus Tirol. Rohmilch, 50% Fett i. Tr., Rinde verzehrbar.
Zutaten: ROHMILCH, Salz, Lab, Kulturen, Almkräuter

1 Stück ca. 200g, 25,90€; Art.-Nr. 5222

Das Fenster zum Hof - KW 9/24

Langsam erholt sich unser **Grünkohl** von den Frostschäden, so dass es wieder etwas zu ernten gibt. Große Mengen gibt es nicht mehr vom Feld; dafür aber etwas **Feines**. Mit dem **Frühling** in nicht mehr weiter Ferne, möchte der Grünkohl (so machen es übrigens alle Kohlarten) gerne blühen. Im zweiten Jahr wird **geblüht**. So finden sich in der Spitze des Grünkohls schon ganz zarte **Blütenansätze**. Wir ernten die Krone der Pflanzen die als sehr zartes Grün in unsere (allerdings nur wenige) Kisten kommen. Das hat so gar nichts mit dem derben Kohl aus dem späten Herbst zu tun. Sehr **lecker** als Salat oder ganz kurz gegart aus der Pfanne.

Gleich in der Nachbarschaft sind auch wieder die **Flowersprouts** soweit. Die vom Rosenkohl stammende Züchtung hat ebenfalls **zartfiedrige** Blätter die hauptsächlich aus dem beginnenden Frühjahr stammen und daher **saftig** und leicht **süß** daherkommen. Leider gibt es auch hier keine Riesenmengen - zudem macht die Kultur viel Arbeit. So wie im letzten Jahr, ernten wir die Sprossen mit der **Machete** und lassen sie am derben Kohlstrunk. Es ist jeweils nur eine kleine Menge, aber die ist den Aufwand wert.

Die Umstellung unseres Shops hat länger gebraucht als wir erwartet hatten. Jetzt läuft es weitestgehend wieder rund **Probleme** gibt's eigentlich nur noch mit älteren und vor allen Dingen **exotischen Browsern**. Unsere Empfehlung: Achten Sie darauf, dass Ihr Browser wirklich die neuesten **Updates** hat. In der Regel findet man die Updatemöglichkeiten im Menü der Browser unter dem Punkt "**Hilfe**". Dort gibt es meisten einen Menüpunkt der "Über", "Info" oder "Update" heißt. Dort gibt's in der Regel eine Möglichkeit zum Update. **Ältere Versionen** können von unserem Shop einfach nicht mehr unterstützt werden. 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.

Sellerie-Bataten-Püree

600gr Sellerieknolle geputzt, 400gr Süßkartoffeln, 150gr Creme fraiche, 50gr Butter Salz und Pfeffer, Muskat

Sellerie und geschälte Süßkartoffeln in grobe Würfel schneiden. In ca. 25 Minuten in wenig leicht gesalzenem Wasser sehr weich kochen. Das Gemüse abgießen und mit einem Kartoffelstampfer sehr fein zerdrücken. Creme fraiche und Butter dazugeben, mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat würzen und mit einem Schneebesen gut durchschlagen.

Flowersprouts zum Reinsetzen

2-300gr Flowersprouts, 1/2 kleine Porreestange, 2-3EI schwarze Oliven, Balsamessig, Olivenöl, Salz und Pfeffer

Flowersprouts vom Stiel streifen (falls nötig). Großen Röschen noch zerteilen (einfach auseinander brechen). In eine große Pfanne geben und ca. 3mm hoch Wasser angießen. Salzen und zugedeckt zum Kochen bringen. Etwa 2 Minuten mit Deckel kochen, dann den Deckel abnehmen und so lange kochen, bis alles Wasser verdampft ist. In der Zwischzeit den Porree in feine Ringe schneiden. 2EI Olivenöl sowie den Porree zugeben und noch 2 Minuten bei mittlerer Hitze unter Wenden braten. Vom Herd nehmen und entkerne und grob zerteilte schwarze Oliven untermischen. Mit wenig Balsamico beträufeln und mit Pfeffer würzen. Noch 5 Minuten ziehen lassen und lauwarm genießen.

Bataten-Mangold-Ragout

2-3 Bataten, 400gr Mangold, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 350gr Tomaten, 1EI Tomatenmark, Salz, Pfeffer, Öl

Bataten schälen und in 1cm Würfel schneiden. Mangold quer in 2cm Streifen schneiden, Zwiebeln und Knoblauch grob würfeln. Bataten mit Zwiebeln und Knoblauch in einer hohen Pfanne unter wenden anbraten. Wenn alles etwas Farbe genommen hat, den Mangold hinzufügen und 2-3 Minuten weiter braten. Dabei salzen. Grob gewürfelte Tomaten und Tomatenmark hinzufügen, zusammen mit ca. 1/2 Glas Wasser. Untermischen und zugedeckt ca. 10 Minuten bei milder Hitze schmoren. Aufdecken und je nach Konsistenz entweder offen etwas einkochen oder noch etwas Wasser hinzufügen. Die Sauce sollte leicht sämig sein. Abschmecken mit einer Prise Zucker, Pfeffer und etwas Zitronensaft. Vielleicht gehackte Kräuter. Schmeckt zu Reis oder kurzen Nudeln

Zarter Grünkohlsalat (roh)

500gr Grünkohl, 1-2EI Balsamico, 4EI Olivenöl, 1TI scharfer Senf, 1/2 Knoblauchzehe, eine Prise Zucker, Salz, Pfeffer

Grünkohl von den Stängeln streifen und in mundgerechte Stücke zupfen, waschen und gut trocken schleudern. Dünn mit Salz bestreuen und in einer Schüssel mit beiden Händen etwa eine Minute lang gut durchkneten. Dann ca. 10 Minuten ziehen lassen. Restliche Zutaten und den durchgepress-

ten Knoblauch über den Kohl träufeln und wieder etwa eine Minute lang kneten. Den Grünkohl mindestens eine Stunde ziehen lassen, mit dem Salatbesteck etwas auflockern. Durch Kneten und Marinade wird die zähe Zellstruktur des Grünkohls zerstört und das Ergebnis wird sehr zart.

Ofengemüse

500gr Bataten 1 Romanesco (auch die Blätter), Salz, Rosmarin, Knoblauch, Olivenöl

Romanesco in kleine Röschen brechen oder schneiden. Bataten schälen und in (gleichgroße) grobe Stücke schneiden. In Olivenöl wenden, würzen mit Salz, Pfeffer und Rosmarin. Auf ein Backblech geben und bei 200°C (Umluft) garen, bis die Stücke leicht gebräunt und weich sind (zwischen durch immer mal wieder die Ofentür ein wenig öffnen, damit die feuchte Luft abzieht - dann bräunt es besser). Dazu passt ein Dipp aus Sahnejoghurt, Minze und Frühlingszwiebeln mit etwas Salz. - Gemüsereste, wie z.B. Zucchini aus der letzten Woche, Möhren, Sellerie, halbierte Zwiebeln oder auch Cherrytomaten sind ausdrücklich und ganz herzlich eingeladen an dem Gericht mit teilzunehmen...

Pasta mit gebratenem Romanesco

1 kl. Romanesco, 1 gr. Knoblauchzehe, 1 Zwiebel, 1 Chilischote, 3-4 EL Olivenöl, 500g Pasta (Penne) Parmesan

Romanesco inklusive Strunk und Blätter (quer) in knapp 1cm dicke Scheiben schneiden. Mit Olivenöl, Knoblauch, Chili und Zwiebel und Salz nach Geschmack in eine weite Pfanne geben und bei milder bis mittlerer Hitze braten, bis alles leicht Farbe nimmt und der Kohl weich wird. Gegen Ende der Garzeit Nudeln al dente kochen. Nudeln mit der Romanescosmischung vermengen und mit Parmesan sowie Kräutern bestreuen.

Einfache Pilzrahmsauce

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

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 26.02.2024 bis 03.03.2024

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	5,30 €/ kg
1001.....kg	Avocado Spanien - IA	8,69 €/ kg
386.....kg	Bataten Spanien - IA	3,95 €/ kg
387.....kg	Bataten, regional Niederlande - IA	5,75 €/ kg
170.....St.	Blumenkohl, St weiß 600gr+ Italien - IA	3,89 €/ St.
100.....kg	Brokkoli Italien - IA	4,65 €/ kg
777.....Stück	Cherrytomaten 250gr Spanien - IA	6,99 €/ kg
255.....kg	Chicoree Deutschland - DB	11,49 €/ kg
281.....kg	Cicoria Catalogna Italien - IA	5,90 €/ kg
244.....kg	Feldsalat regional eig. Anbau - DB	21,90 €/ kg
1010.....kg	Fenchel Italien - DEM	5,29 €/ kg
126.....kg	Flowersprouts am Strunk regional eig	7,95 €/ kg
422.....kg	Gemüsezwiebeln kg Spanien - IA	4,40 €/ kg
164.....kg	Grünkohlspitzen regional eig. Anbau - DE	6,95 €/ kg
590.....kg	Ingwer Peru - IA	12,49 €/ kg
288.....Stück	Japanese Green regional eig. Anbau - D	17,50 €/ kg
456.....Stück	Knoblauch-KNOLLE Spanien - IA	12,90 €/ kg
110.....St.	Kohlrabi Stück Spanien - IA	1,75 €/ St.
540.....Stück	Kresse Schale Deutschland - EG	1,00 €/ Stück
1222.....St.	Kürbis Butternut 700gr+ Spanien - IA	3,85 €/ St.
591.....kg	Kurkuma frisch Peru - IA	15,90 €/ kg
922.....kg	Landgurke Spanien - IA	5,30 €/ kg
833.....kg	Mangold, grün Italien - IA	4,45 €/ kg
300.....kg	Möhren Belgien - IA	3,30 €/ kg
302.....kg	Möhren regional Deutschland - DD	3,99 €/ kg
622.....kg	Paprika gelb Spanien - IA	9,49 €/ kg
633.....kg	Paprika grün Spanien - IA	7,95 €/ kg
611.....kg	Paprika rot Spanien - CRAE	6,95 €/ kg
380.....kg	Pastinaken Niederlande - IA	4,95 €/ kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo Spanien	18,90 €/ kg
500.....Bund	Petersilie, Bund Spanien - IA	2,20 €/ Bund
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	12,90 €/ kg
440.....kg	Porree, Kilo regional eig. Anbau - DB	5,75 €/ kg
245.....kg	Postelein regional eig. Anbau - DB	17,90 €/ kg
278.....kg	Radicchio, kg Italien - IA	6,99 €/ kg
377.....Bd.	Radieschen Italien - IA	1,95 €/ Bd.
371.....kg	Rettich schwarz regional eig. Anbau - DB	3,95 €/ kg
541.....Stück	Rettichkresse, rot Deutschland - EG	1,35 €/ Stück
177.....Stück	Romanesco ca 650gr+ Spanien - IA	3,45 €/ Stück
120.....kg	Rosenkohl regional - DB	4,95 €/ kg
344.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr Niederlande -	3,10 €/ Stück
340.....kg	Rote Bete, Kilo Deutschland - EG	3,90 €/ kg
144.....St.	Rotkohl Stück regional - DB	3,20 €/ St.
201.....St.	Salat 1 Frankreich - IA	2,20 €/ St.
211.....Stück	Salat Endivie Spanien - IA	3,55 €/ 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 -	1,95 €/ St.
388.....kg	Schwarzwurzeln Niederlande - IA	5,95 €/ kg
330.....kg	Sellerie, kg regional eig. Anbau - DB	3,70 €/ kg
188.....Stk	Spitzkohl Stück 550gr+ Spanien - CRAE	3,49 €/ Stk

335.....St.	Staudensellerie Stück 400gr+ Spanien	3,10 €/ St.
1150.....Schale	Suppengemüse diverse Länder - BIO	3,90 €/ Schale
711.....kg	Tomaten Spanien - CRAE	4,49 €/ kg
755.....kg	Tomaten, Cherry Spanien - IA	6,99 €/ kg
384.....kg	Topinambur Niederlande - IA	5,49 €/ 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 Spanien - IA	3,89 €/ kg
266.....Stück	Zuckerhut, Stück regional eig. Anbau - D	2,60 €/ Stück
400.....kg	Zwiebeln Deutschland - DN	2,95 €/ kg
411.....kg	Zwiebeln, rot Deutschland - DN	3,45 €/ 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 - E	3,45 €/ kg
1577.....kg	Birnen, kg regional - DB	4,95 €/ kg
1625.....kg	Bitter-Orangen Spanien - IA	5,49 €/ kg
1620.....kg	Blutorangen Moro kg Italien - IA	4,05 €/ kg
1633.....kg	Clementinen Spanien - CRAE	4,30 €/ kg
1980.....Stück	Datteln, 250gr Tunesien - DD	3,75 €/ Stück
1888.....Stück	Erdnüsse 250gr Btl Ägypten - IA	12,49 €/ kg
1640.....kg	Grapefruit, kg Frankreich - IA	4,45 €/ kg
1922.....kg	Kiwi, Kilo Italien - IA	6,39 €/ kg
1645.....kg	Limetten Brasilien - IA	9,90 €/ kg
1930.....kg	Maracuja / Passionsfrucht Columbier	28,90 €/ kg
1600.....kg	Orangen Italien - ICEA	3,95 €/ kg
1611.....kg	Orangen, Tarocco Italien - DEM	4,39 €/ kg
1622.....Tüte	Saftorangen, Beutel 3kg Italien - ICEA	6,49 €/ Tüte
1623.....kg	Saftorangen, Kilo Italien - IA	2,49 €/ kg
1866.....kg	Walnüsse Frankreich - IA	11,90 €/ kg
1644.....kg	Zitronen Spanien - CRAE	3,49 €/ kg

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

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

Blumen und Pflanzen

22010.....Bund	Forsythienzweige regional eig. Anbau -	16,50 €/ Bund
----------------	---	----------------------