

Das Fenster zum Hof - KW 10/24

Verborgen unter Schnee, **Schietwetter** und ganz wenig Sonne hat unser **Winterspinat** die dunkle Jahreszeit überstanden. Im November mussten wir ganz plötzlich die Ernte beenden, weil sich Mehltau auf den Blättern ausgebreitet hatte. Jetzt nach der **Winterruhe** wittert er **Frühlingsluft** und träumt davon zu blühen. Dem müssen wir durch rasche Ernte zuvorkommen. Einmal geschossen ist er nicht mehr lecker. Wir werden alles, was jetzt an **schönen Blättern** gewachsen ist in den nächsten zwei bis drei Wochen hier in den Kisten anbieten. Aber wirklich schlimm ist das nicht.

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 Kohllarten) gerne blühen - ganz so wie unser Spinat. Im Gegensatz dazu freuen wir uns beim Kohl darüber sogar. In der Spitze des Grünkohls finden sich schon ganz zarte **Blütenansätze**. Wir ernten die Krone der Pflanzen die als sehr zartes Grün in unsere (allerdings nicht in alle) 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. Genauso geht es auch mit den **Flowersprouts**.

Mit den **Kartoffeln** die wir, wie immer um die Zeit, von Volker Gauchel aus Aachen bekommen waren wir **nicht** wirklich **zufrieden**. Schon seit zwei Jahren bekommen wir die Sorte **Belinda** (wie der Name vermuten lässt eine **Kreuzung** aus Bellana und Linda) und bisher waren sie immer "ok" (nicht so gut wie unsere, aber ok). Doch in diesem Jahr schmeckt uns Belinda merkwürdig nach nicht viel, ist sehr fest und wird beim Kochen seltsam glasig. Nicht wirklich schlecht, aber eben auch nicht richtig gut. Wir haben mit Volker gesprochen und bekommen ab dieser Woche **Regina**, die uns besser schmeckt (und hoffentlich Ihnen auch).

Wir brauchen **Pfandkisten** zurück. Zwar können wir bei Bedarf Neue kaufen, aber die müssen erst aus **Kunststoff energieintensiv** hergestellt und aus Niedersachsen zu uns transportiert werden. Bitte schauen Sie gründlich in Keller und Garage nach. Wir freuen uns über **jedes** zurückgegebene Exemplar.

Spinat mit Auberginen in Joghurtsauce

Zwei Auberginen, ca. 500gr Spinat, eine Zwiebel, 2St Knoblauch, 3cm Ingwer, 200gr Cherrytomaten, zwei Chilischoten (frisch oder getrocknet), ein TL Kreuzkümmel gemahlen, ein TL Paprikapulver, ein halber TL Koriander gemahlen, wenn vorhanden ein halber TL Bockshornkleesamen gemahlen, zwei Lorbeerblätter, Salz, 300gr Joghurt (fett- sonst 250gr Joghurt und 50gr Sahne), Öl

Auberginen in ca. 3cm Würfel schneiden, Zwiebel in Spalten, Knoblauch/Ingwer/Chili fein hacken. Alles zusammen in einen weiten, flachen Topf mit heißem Fett geben und bei mittlerer Hitze anbraten. Ein wenig Farbe nehmen lassen. Gewürze zugeben und kurz mitbraten. Halbierte Cherrytomaten dazu, ein kleines Glas Wasser und zwei Minuten durchschmoren. Dann Joghurt zugeben und den geputzten und gewaschenen Spinat. Alles umrühren, salzen und zugelegt 15 Minuten bei milder Hitze schmoren lassen. Dazu gehört natürlich Reis und Petersilie oder Koriandergrün obenauf. Man kann auch drei grob gewürfelte rohe Kartoffeln mitschmoren. Dann etwas mehr Joghurt zugeben und etwas länger schmoren, bis die Kartoffeln gar sind.

Ofen-Rotebete mit Petersilienquark

1 Pfd Rote Bete, Salz, Lorbeerblatt, Rosmarin, Knoblauch, 250gr Quark, 1Bd Petersilie, Pfeffer, Öl

Rote Bete waschen, abtrocknen und mit wenig Öl einreiben. Auf ein ausreichend großes Blatt Alufolie legen, mit Salz bestreuen. Knoblauchzehen (nach Geschmack), 1-2 Lorbeerblätter und 2-3 Zweige Rosmarin dazulegen, mit einem zweiten Blatt Alu abdecken und die Ränder zum Verschließen einrollen, so dass ein Päckchen entsteht. Im Ofen ca. 50-60 Minuten bei 180°C Umluft garen. In der Zwischenzeit Quark mit Salz, Pfeffer und gehackte Petersilie glattrühren. Die fertige Rote Bete etwas abkühlen lassen und bei Tisch schälen (das gibt lustige rote Hände).

Pasta mit Fenchel und Pecorino

500g Penne, 1St Fenchel, 1 Zwiebel, 70gr Pecorino gerieben, 2x3El Olivenöl, Salz und Pfeffer, 1/2 Zitrone

Nudelwasser aufsetzen und gut salzen. Das Grün vom Fenchel schneiden und an Seite legen. Fenchel halbieren, Strunk raus und längs in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel auch in feine Streifen schneiden. Nudeln in das kochende Wasser geben. In einer Pfanne Fenchel- und Zwiebelstreifen in der Hälfte des Öls anbraten, bis sie ganz leicht Farbe nehmen. Jetzt sollten die Nudeln fertig sein (zwei Minuten weniger als auf der Packung angegeben kochen - sie garen in der Pfanne noch weiter). Die Hitze unter der Pfanne auf ein Minimum zurückschalten. Mit der Schaumkelle die Penne direkt in die Pfanne geben. Zwei bis drei Kellen Nudelwasser mit in die Pfanne geben und Pecorino

rino über den Nudeln verteilen. Würzen mit Pfeffer und dem restlichen Olivenöl. Nun alles gründlich untereinander mischen. Mit reichlich gehacktem Fenchelgrün bestreuen

Bärlauch-Cremesuppe (und Nudelsauce)

1 Bd Bärlauch, 1/2 Zwiebel, zwei mittlere Kartoffeln, 1/2 l Brühe, 125ml Sahne, Salz, Pfeffer, 1 EL Butter

Zwiebel fein hacken und in etwas Butter anschwitzen. Kartoffeln klein würfeln und dazugeben. Mit Brühe auffüllen und ca. 15 Minuten gar kochen. Abschmecken mit Salz und Pfeffer. Bärlauch fein schneiden und zur Suppe geben. Mit einem Pürierstab sehr fein mixen. Dabei nicht mehr kochen, damit der Bärlauch seine frische Farbe behält. Sahne hinzufügen und sofort mit Croutons servieren. Durch ein Sieb gestrichen, ist die Suppe noch feiner.

Mit nur der halben Menge der im Rezept angegebenen Brühe hat man eine schöne sämige Nudelsauce. Einfach nur noch frisch gegarte Nudeln darin schwenken und ein paar Butterflocken am Ende dazugeben.

Leuchtend grüne Brokkolisuppe mit Bärlauch

400gr Brokkoli, 200gr Kartoffeln, 1 mittlere Zwiebel, 1ltr Brühe (zur Not Wasser), 50gr Bärlauch, 80gr Sahne, Salz, Pfeffer, Zucker, 1El Weißweinessig, 1El Butter

Brokkoli in Röschen teilen, den Strunk schälen und in Stücke schneiden. Beides ca. 4 Minuten in Salzwasser blanchieren - danach sofort abschrecken (so bleibt der Brokkoli schön grün) und gut abtropfen. Butter auslassen und die in Würfel geschnittene Zwiebel darin anschwitzen. Kartoffeln schälen und in kleinen Würfeln dazugeben. Mit Brühe auffüllen, salzen, eine Prise Zucker zugeben und ca. 15 Minuten kochen, bis die Kartoffeln sehr weich sind. Brokkoli und den Essig zugeben und (am Besten in einem kräftigen Mixer) sehr fein pürieren. Einmal aufkochen, vom Herd nehmen, die Sahne und den ganz fein geschnittenen Bärlauch unterrühren. Mit Pfeffer würzen und sofort servieren. Gerne mit ein paar Croutons.

Panierte Auberginen

2 Auberginen, 2 Eier, Mehl, Paniermehl, Salz und Pfeffer, Öl
Die Aubergine in etwa 3-4 mm dünne Scheiben schneiden, dann mit Salz und Pfeffer leicht würzen. In Mehl wälzen, überschüssiges Mehl gut abklopfen und anschließen 2-mal panieren. Die Auberginen in einer heißen Pfanne in Öl ausbacken. Dazu passen am besten frische Tzaziki o.ä. und verschiedene Grillsaucen (wie z.B die Mojo verde) oder einfach ein Salat.

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 04.03.2024 bis 10.03.2024

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	3,95 €/ kg
1001.....kg	Avocado Spanien - IA	9,90 €/ kg
566.....Stück	Bärlauch, Beutel, ca 50 gr Deutschland	41,90 €/ kg
386.....kg	Bataten Spanien - CRAE	4,00 €/ kg
387.....kg	Bataten, regional Niederlande - IA	5,75 €/ kg
170.....St.	Blumenkohl, St weiß 600gr+ Frankreich	3,30 €/ St.
100.....kg	Brokkoli Italien - IA	3,95 €/ kg
777.....Stück	Cherrytomaten 250gr Spanien - IA	7,99 €/ 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	19,50 €/ kg
1010.....kg	Fenchel Italien - IA	4,09 €/ kg
744.....kg	Fleischtomaten Spanien - IA	4,19 €/ kg
126.....kg	Flowersprouts am Strunk regional eig	7,95 €/ 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	1,69 €/ St.
540.....Stück	Kresse Schale Deutschland - EG	1,10 €/ Stück
1222.....St.	Kürbis Butternut 700gr+ Spanien - IA	4,40 €/ St.
591.....kg	Kurkuma frisch Peru - IA	15,90 €/ kg
922.....kg	Landgurke Spanien - IA	4,40 €/ kg
833.....kg	Mangold, grün Italien - IA	5,30 €/ kg
300.....kg	Möhren Belgien - IA	3,30 €/ kg
622.....kg	Paprika gelb Spanien - IA	8,90 €/ kg
633.....kg	Paprika grün Spanien - IA	7,95 €/ kg
611.....kg	Paprika rot Spanien - IA	6,19 €/ kg
380.....kg	Pastinaken Niederlande - IA	5,65 €/ 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	13,50 €/ kg
440.....kg	Porree, Kilo regional eig. Anbau - DB	5,75 €/ kg
245.....kg	Postelein regional eig. Anbau - DB	17,95 €/ 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	1,59 €/ Stück
177.....Stück	Romanesco ca 650gr+ Spanien - IA	4,00 €/ Stück
344.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr Niederlande	3,10 €/ Stück
340.....kg	Rote Bete, Kilo Deutschland - EG	3,45 €/ 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	2,30 €/ St.
211.....Stück	Salat Endivie Spanien - IA	3,40 €/ 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	1,85 €/ St.
388.....kg	Schwarzwurzeln Niederlande - IA	5,95 €/ kg
330.....kg	Sellerie, kg regional eig. Anbau - DB	3,70 €/ kg
800.....kg	Spinat regional eig. Anbau - DB	6,50 €/ kg
188.....Stk	Spitzkohl Stück 550gr+ Spanien - CRAE	3,65 €/ Stk

335.....St.	Staudensellerie Stück 400gr+ Spanien	3,10 €/ St.
1150.....Schale	Suppengemüse diverse Länder - BIO	3,90 €/ Schale
711.....kg	Tomaten Spanien - CRAE	4,44 €/ kg
384.....kg	Topinambur Niederlande - IA	5,99 €/ kg
133.....St.	Weißkohl, St regional - DB	3,20 €/ St.
155.....St.	Wirsing, Stück ca 400gr+ regional - DB	3,20 €/ St.
592.....Stück	Zitronengras Marokko - IA	2,65 €/ Stück
1200.....kg	Zucchini, Kilo Spanien - IA	3,30 €/ kg
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	3,50 €/ kg
1577.....kg	Birnen, kg Niederlande - DB	6,35 €/ kg
1625.....kg	Bitter-Orangen Spanien - CRAE	5,65 €/ kg
1620.....kg	Blutorangen Moro kg Italien - ICEA	3,50 €/ 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	4,50 €/ kg
1840.....Stück	Heidelbeeren, Schale 125gr Spanien	4,50 €/ Stück
1922.....kg	Kiwi, Kilo Italien - IA	6,39 €/ kg
1645.....kg	Limetten Brasilien - IA	9,90 €/ kg
1600.....kg	Orangen Italien - DEM	4,10 €/ kg
1611.....kg	Orangen, Tarocco Italien - ICEA	3,50 €/ 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	3,33 €/ kg

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

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

Blumen und Pflanzen

22010.....Bund	Forsythienzweige regional eig. Anbau - r	6,50 €/ Bund
----------------	---	---------------------