

Das Fenster zum Hof - KW 27/24

Eigene Kartoffeln! Muss man mehr sagen? Jetzt sind sie fertig. Weil die ersten Exemplare noch klein und **kostbar** sind, haben wir auf das Aussortieren der kleinen **Kartöffelchen** verzichtet und packen alles in die Tüte, so wie es aus der Erde kommt. Die jungen Knollen sind noch sehr zart und empfindlich. Deswegen empfehlen wir **keine** lange **Lagerung**. Am besten genießen sie die Ernte möglichst rasch. Auch bei **Licht** ist Vorsicht angesagt: Jetzt werden die Kartoffeln schnell grün (und produzieren dann leberschädliches Solanin). Besser liegen sie unten im Küchenschrank - aber **lecker** wie sie sind, wird es nicht viel zum Aufbewahren geben.

Beim **Kochen** bitte die **zarten** jungen **Knollen** nur ganz leise simmern. Am besten nach ca. 15-18 Minuten schon einmal mit einer Messerspitze prüfen ob sie schon gar sind. Junge **Kartoffeln zerfallen** leicht. Wer mag, kocht ein Lorbeerblatt, Rosmarin, eine Knoblauchzehe oder ganz traditionell Kümmel mit - dann werden sie noch besser.

Ob man ihn nun Mai- oder **Butterwirsing** tauft - unser erster Wirsing des Jahres ist eine zarte und würzige **Über-raschung**. Ganz früh im Jahr gesät ist er jetzt noch sehr weich. Sogar die dicken Blattrippen, die man im Herbst besser heraustrennt, sind knackig, saftig, würzig, zart und süß. Viele Attribute für den unregelmäßig gewachsenen Kopf: Aber **naschen** sie mal!

Steinobst (das sind Früchte mit großem Kern, wie Pfirsiche, Nektarinen, Pflaumen oder Aprikosen) ist, richtig ausge-reift, fruchtig, saftig, süß. Mit optimalen **Reifezeitpunkt** gehen aber auch **Schmarotzer** wie Hefen, Pilze oder Fruchtfiegen einher. Wenn wir sehen, dass Ware schon zu reif ist oder gar Schäden hat, sortieren wir großzügig aus und versuchen, nur das **Beste** in die Kisten zu packen. Natürlich übersehen wir mal etwas. Wenn das passiert, geben Sie uns einfach Bescheid - dann gibt es ohne große Diskussion eine **Gutschrift**.

Alle Rezeptblätter des kompletten vergangenen Jahres finden sich auf unserer Homepage unter: Infos > Wochenrezepte und Infos. Neu ist dort ein Schlagwort-verzeichnis mit Direkt-Links zu Rezepten. Im Blog gibt es regelmäßige Bilder und Infos zu Hof und Gemüse

Gebrannter Spitzkohl aus dem Backofen

1-2 Chilischoten, 2 große Knoblauchzehen, ein daumengro-ßes Stück Ingwer, Olivenöl, 1 Kopf Spitzkohl, Butter, Zitronensaft, etwas Salz

Chili zusammen mit Knoblauch und Ingwer hacken mit etwas Olivenöl mischen und zur Seite legen. Den Spitzkohl senkrecht halbieren und den Strunk herausschneiden. Den Boden einer Gusspfanne mit Öl bedecken und dünn mit Salz bestreuen. Darin den Kohl mit den Schnittseiten nach unten sehr heiß anbraten (Achtung - das qualmt mächtig). Die Schnittflächen müssen dunkelbraun/fast schwarz werden. Dabei karamellisiert der ausgetretene Zellsaft. Das dauert ca. fünf bis sechs Minuten. Dann Knoblauch / Chili/ Ingwer in der Pfanne verteilen und die Oberseite des Kohls dünn mit Öl bepinseln. Im vorgeheizten Ofen bei 190°C (Umluft) in der Pfanne 20-25 Minuten backen, bis die Oberfläche hellbraun wird. Danach die Hälften drehen und einen EL Butter darauf geben. Nochmal für ca. acht Minuten in den Ofen und die Temperatur auf 160°C senken. Zum Servieren Zitronensaft auf die Hälften geben und den gebratenen Knoblauch/Chili/Ingwer darauf verteilen.

Rote Bete Salat

1Bd Rote Bete, 1 rote Zwiebel, 1/4 Spitzkohl, 1 geh. TL Senf, 2 EL Balsamico, 4 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer

Rote Bete ca. 40 Minuten garkochen, abschrecken, schälen und in dünne Streifen scheiden. Spitzkohl und Zwiebeln ebenfalls in Streifen schneiden. Aus den übrigen Zutaten eine Sauce anrühren und mit dem Gemüse mischen. Die Blätter und Stiele der Bete recht grob hacken und mit einer gequetschten Knoblauchzehe ca. 5 Minuten braten. Dann auch unter den Salat mischen. Schmeckt würzig und süß.

Pasta mit Mangold, Kapern und Tomaten

500gr bunter Mangold, 1EL Kapern, 1-2 Knoblauchzehen, gehackt, evtl. Chili nach Belieben, 400gr reife Tomaten, 1EL Tomatenmark, 1/2Gl Weißwein, 500gr kurze Pasta (Penne, Tortiglioni, Fusilli), Olivenöl, etwas Zitronensaft, Salz, Pfeffer

Mangold quer in Streifen schneiden (Stiele ca. 1cm, Blätter 2cm). Tomaten grob würfeln. Mangold in einer Pfanne in Olivenöl zusammen mit Kapern und Knoblauch für 3-4 Minuten anbraten. Tomaten und -mark hinzugeben, salzen (evtl eine kleine Prise Zucker dazu), mit dem Weißwein ablöschen und dann dickflüssig einkochen lassen. In der Zwischenzeit die Nudeln in reichlich Salzwasser "al dente" kochen - also ca. zwei Minuten weniger als auf der Packung angegeben. Dann mit der Sauce in der Pfanne mischen und zusammen mit etwas Nudelkochwasser noch ca. eine Minute weiterkochen. Mit Pfeffer, etwas frischem Olivenöl und etwas Zitronen würzen.

Kohlrabi-Möhren-Gratin

2-3 Kohlrabi, 400gr Möhren, 500ml Milch (oder 250ml Wasser + 250ml Sahne), 50gr Butter, 50gr Mehl, ca. 150gr geriebenen Käse (irgendein kräftiger Bergkäse), Salz, Pfeffer, Muskat, Majoran, etwas Zitrone

Möhren und Kohlrabi in pommessedicke Streifen schneiden (ca. 1cm) und in wenig Salzwasser gemeinsam ca. 5 Minuten vorblanchieren. Danach abtropfen und ausgebreitet etwas abkühlen lassen. Butter in einem Topf erhitzen, das Mehl hinzugeben und bei milder Hitze 5 Minuten anschwitzen, bis die Masse "mürbe" aussieht und kleine Blasen wirft. Dabei nur wenig umrühren. Dann die Flüssigkeit nach und nach hinzugeben und dabei kräftig mit dem Schneebesen umrühren, damit es keine Klümpchen gibt. Immer wieder aufkochen, bis die Masse fest wird und dann neue Flüssigkeit hinzugeben bis alles verbraucht ist. Fünf Minuten bei leiser Hitze kochen, salzen und mit Pfeffer, Majoran sowie Muskat würzen. Die Sauce wird recht "steif". Jetzt etwas 2/3 des Käses einrühren und mit etwas Zitrone abschmecken. Mit den Gemüsestiften vermengen und in eine Auflaufform füllen. Mit dem restlichen Käse bestreuen und ca. 25 Minuten bei 180°C überbacken.

Kartoffel-Möhren-Kohlrabigemüse

2 Kohlrabi, 350gr Kartoffeln (geschält), 350gr Möhren (geschält), ein handvoll Fenchelgrün, 2EL Butter oder 3EL Olivenöl, Salz, Pfeffer

Kohlrabi, Kartoffeln und Möhren alle in ca. 1cm dicke Pommes oder in möglichst gleichmäßige 1,5cm Würfel schneiden. Alles zusammen in einen Topf geben, salzen und mischen. Olivenöl oder Butter dazu und Deckel drauf. Kurz heiß ankochen und dann die Hitze soweit herunterschalten, dass es nur noch leise im Topf köchelt. Gemüse und Kartoffeln garen im eigenen Dampf. Eventuell einmal vorsichtig umrühren. Nach ungefähr 15 Minuten ist das Gemüse fertig. Mit Pfeffer würzen, Fenchelgrün fein hacken unterheben. Wer den ätherischen Fenchelgeschmack schätzt, kann noch einen TL Fenchelkörner zu Beginn mit in den Topf geben.

Zucchinigemüse einfach vom Blech

1 Zwiebel, 2 Möhren, 2 Zucchini, 2 Paprikaschoten, 5 EL Öl, Salz, Pfeffer, Rosmarin, 2-3 Knoblauchzehen, 3-4 Tomaten

Alles Gemüse würfeln, Öl mit Salz, Pfeffer und Rosmarin in große Schüssel geben, Gemüse dazugeben und alles gut vermischen, bis alles mit Öl benetzt ist. Knoblauch schälen und über das Gemüse pressen. Gemüse auf einem Backblech verteilen. 35 - 40 Min. bei 230°C garen. Das Gemüse heiß, lauwarm oder kalt mit Aioli und Weißbrot servieren!

**** ABO Gemüse Salat Obst**

von 01.07.2024 bis 07.07.2024

Kartoffel

19.....Stück **4kg Kartoffeln** regional eig. Anbau - DB **12,95 €/ Stück**
12.....Tüte **Kartoffeln, festk., 2,0 kg** regional eig. A **6,95 €/Tüte**

Gemüse

1110.....kg **Auberginen** Spanien - IA **5,30 €/ kg**
1001.....kg **Avocado** Peru - IA **7,50 €/ kg**
100.....kg **Brokkoli** regional eig. Anbau - DB **7,95 €/ kg**
445.....Bd. **Bundzwiebeln** regional eig. Anbau - DB **2,25 €/ Bd.**
777.....Stück **Cherrytomaten 250gr** Italien - IA **7,99 €/ kg**
255.....kg **Chicoree** Niederlande - HD **11,95 €/ kg**
1011.....Stück **Fenchel Stück mit Grün** regional eig. Ar **1,89 €/Stück**
422.....kg **Gemüsezwiebeln kg** Spanien - IA **3,95 €/ kg**
590.....kg **Ingwer** Peru - BCS **15,90 €/ kg**
456.....Stück **Knoblauch-KNOLLE** Deutschland - DB **17,50 €/ kg**
110.....St. **Kohlrabi Stück** regional eig. Anbau - DB **2,20 €/ St.**
540.....Stück **Kresse Schale** Deutschland - EG **1,10 €/ Stück**
922.....kg **Landgurke** Deutschland - DN **7,95 €/ kg**
833.....kg **Mangold, grün** regional eig. Anbau - DB **6,35 €/ kg**
300.....kg **Möhren** Deutschland - DN **4,40 €/ kg**
301.....Bund **Möhren Bund** regional eig. Anbau - DB **4,40 €/ Bund**
622.....kg **Paprika gelb** Spanien - IA **9,95 €/ kg**
633.....kg **Paprika grün** Niederlande - IA **8,99 €/ kg**
611.....kg **Paprika rot** Spanien - IA **7,50 €/ kg**
612.....kg **Paprika spitz, rot** Spanien - IA **7,19 €/ kg**
677.....kg **Peperoni rot oder grün Kilo** Spanien **14,90 €/ kg**
500.....Bund **Petersilie, Bund** regional eig. Anbau - DB **2,10 €/ Bund**
990.....kg **Pfifferlinge** Serbien - WS **28,90 €/ kg**
966.....kg **Pilze Austernpilze, Kilo** Deutschland - **19,90 €/ kg**
988.....kg **Pilze Kräuterseitling** Deutschland - DB **27,90 €/ kg**
977.....kg **Pilze Shiitake** Deutschland - DB **26,90 €/ kg**
955.....kg **Pilze Steinchampignons** Deutschland **12,90 €/ kg**
440.....kg **Porree, Kilo** regional eig. Anbau - DB **6,20 €/ kg**
377.....Bd. **Radieschen** Deutschland - DB **2,10 €/ Bd.**
375.....kg **Rettich rot, Kilo** regional eig. Anbau - DB **6,95 €/ kg**
344.....Stück **Rote Bete Vakuum 500gr** Niederlande **4,40 €/ Stück**
341.....Bund **Rote Bete, Bund** regional eig. Anbau - DB **3,30 €/ Bund**
340.....kg **Rote Bete, Kilo** regional eig. Anbau - DB **6,49 €/ kg**
201.....St. **Salat 1** regional eig. Anbau - DB **2,05 €/ St.**
202.....St. **Salat 2** regional eig. Anbau - DB **2,05 €/ St.**
911.....St. **Schlangengurken ca. 250g+** regional e **2,29 €/ (St.)B**
188.....Stk **Spitzkohl 450gr+** regional eig. Anbau - DB **3,55 €/ Stk**
189.....Stück **Spitzkohl groß 750gr+** regional eig. Anb **4,05 €/ Stück**
335.....St. **Staudensellerie Stück 250gr+** Deutsch **3,95 €/ St.**
711.....kg **Tomaten** Frankreich - IA **4,59 €/ kg**
133.....St. **Weißkohl, St 600gr+** Niederlande - IA **3,79 €/ St.**
150.....kg **Wirsing, Kilo** regional eig. Anbau - DB **6,95 €/ kg**
155.....St. **Wirsing, Stück ca 700g +** regional eig. A **4,75 €/ St.**
1200.....kg **Zucchini, Kilo** regional eig. Anbau - DB **4,95 €/ kg**
1055.....Stück **Zuckermais Vakuum** Niederlande - IA **4,95 €/ Stück**
400.....kg **Zwiebeln** Spanien - IA **4,25 €/ kg**
411.....kg **Zwiebeln, rot** Italien - IA **4,25 €/ kg**

1980.....Stück **Datteln, 250gr** Tunesien - DD **3,75 €/ Stück**
1944.....Stück **Mango, Stück** Burkina Faso - IA **2,65 €/ Stück**
1930.....kg **Maracuja / Passionsfrucht** Columbi **29,90 €/ kg**
1790.....Stück **Melone Canari 700gr+** Spanien - IA **4,20 €/ Stück**
1750.....Stück **Melone Wassermelone, Stück** Spani **3,20 €/ Stück**
1766.....Stück **Melone, Cantaloupe St.** Spanien - CRA **3,35 €/ Stück**
1655.....kg **Nektarinen** Spanien - CRAE **6,95 €/ kg**
1600.....kg **Orangen** Spanien - IA **3,70 €/ kg**
1650.....kg **Pfirsiche, Kilo** Spanien - CREA **6,45 €/ kg**
1677.....kg **Pflaumen rot oder gelb, Kilo** Italien - I **5,95 €/ kg**
1651.....kg **Platt-Pfirsiche - Paraguayos** Spanien - **6,69 €/ kg**
1711.....kg **Trauben blau** Italien - IA **7,69 €/ kg**
1722.....kg **Trauben weiß** Italien - ICEA **8,30 €/ kg**
1866.....kg **Walnüsse** Frankreich - IA **11,90 €/ kg**
1644.....kg **Zitronen** Spanien - CRAE **3,79 €/ kg**

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

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

Blumen und Pflanzen

21918.....Stück **Kräutertopf Bohnenkraut** regional eig. **3,80 €/ Stück**
21917.....Stück **Kräutertopf Heiliges Basilikum** regio **3,50 €/ Stück** DB
21942.....Stück **Kräutertopf Minze** regional eig. Anbau - **3,80 €/ Stück**
21948.....Stück **Kräutertopf Petersilie** regional eig. Anb **3,50 €/ Stück**
21967.....Stück **Kräutertopf Schnittknoblauch** regio **3,90 €/ Stück** B

Obst

1500.....kg **Äpfel 1, diverse Sorten** Deutschland - **5,70 €/ kg**
1501.....kg **Äpfel 2, diverse Sorten** Italien - DB **5,95 €/ kg**
1660.....kg **Aprikosen, Kilo** Spanien - CREA **6,89 €/ kg**
1911.....kg **Bananen, Kilo** Dominikanische Republik - **3,50 €/ kg**
1577.....kg **Birnen, kg** Argentinien - IA **4,20 €/ kg**