

Das Fenster zum Hof - KW 42/24

Endlich haben wir viel **Brokkoli**. Ist ja heuer ein Kohljahr - finden jedenfalls die Gärtner. Nicht zu warm und ordentlich feucht. Des Kohls **Ahnen** stammen von Pflanzen ab, die in gemäßigten Breiten am Meeressaum wachsen. An nordfranzösischen und britischen **Küsten** kann man die Verwandtschaft noch bestaunen. Trotzdem hat sich unser Brokkoli sich Zeit gelassen, ist eher langsam gewachsen und die **Blüten** sind noch recht **klein**. Dabei ist so was gar nicht so ungewöhnlich. Wie vieles andere, ist auch Gemüse wechselnden **Moden** unterworfen. Der Brokkoli, der sich in Deutschland vor etwa 40 Jahren ausbreitete, war hauptsächlich wegen seines leckeren **Stiels** beliebt. Nach und nach fanden Menschen die hübschen Blüten interessanter. Heute gibt es nicht wenig Zeitgenossen, die nur die Blüten essen und Stiel und Blätter fortwerfen. Schade drum - nachhaltig geht anders.

Wir halten unsere **Gärtner** und die Hilfskräfte an, möglichst viel Stiel am Brokkoli zu lassen. Gerne auch noch die **Blätter**. Die sehen nicht nur hübsch aus, sondern sind obendrein auch noch lecker. Hat man die Röschen vom Stiel geschnitten, lässt sich dessen faserige Haut meistens mit einem Messer abziehen. Das **Innere** unserer ganz frischen Brokkoli ist **zart**, saftig und schmeckt wie sehr milde **Radieschen**.

Gibt es schon **Topaz**? Noch nicht. Wir überlassen unserem Obstbauern die Entscheidung, welche Äpfel **wie lange** lagerfähig sind und was als erstes verkauft werden muss. Erst wenn alle nicht so lange lagerfähigen Äpfel verkauft sind, geht es an die **neue** Topazernte.

**Und nicht vergessen:
In KW40, nach dem Feiertag am
3. Oktober, verschieben sich alle
Lieferungen jeweils um einen 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 regelmäßig Bilder und Infos zu Hof und Gemüse

Spitzkohlsalat mit Selleriemayo

1 Spitzkohl, 200gr Sellerie (geputzt), 1 Knoblauchzehe, 100gr Mayonnaise, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Petersilie oder Fenchelgrün

Geschälten Sellerie grob würfeln. Zusammen mit einer geschälten Knoblauchzehe, wenig Salz und 3EL Wasser bei kleiner Hitze zugedeckt 15 Minuten weich kochen. Möglichst gegen Ende das Wasser komplett einkochen. Durch ein feines Sieb streichen und abkühlen lassen. Spitzkohl in Streifen schneiden und leicht salzen. Selleriepüree mit der Mayonnaise mischen und mit Pfeffer, Zucker, Zitrone und ein wenig Chilipulver abschmecken. Gehacktes Fenchelgrün oder Petersilie untermischen und 20 Minuten ziehen lassen. Zu Reis oder Pellkartoffeln.

Selleriecremesuppe

Ca. 500gr Sellerieknolle (geputzt), 1 Zwiebel, 3 Kartoffeln, 1 EL Butter, 1Ltr Wasser, ein kl Glas Wein, 200ml süße Sahne, 1 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Muskat

Sellerie und Kartoffeln schälen und würfeln. Zwiebel würfeln und in Butter anbraten. Sellerie + Kartoffeln dazu und kurz anbraten. Mit Wein ablöschen, kurz den Alkohol herauskochen und mit dem Wasser auffüllen. Alles ca. 25 Minuten weich kochen und anschließend sehr fein pürieren. Noch feiner wird es, wenn man die Supe durch ein Sieb streicht. Sahne zugeben und mit Zitronensaft, Salz, Muskat und Pfeffer abschmecken.

Broccoli mit Kapern, Oliven und Fenchelgrün

1 Zwiebel, 2EL Öl, 10 Schwarze Oliven, 1 EL Kapern, 3 Knoblauchzehen, 500 g Broccoli, 1/3 Tasse Wasser, 1/2 TL Chilipulver, 4EL Joghurt, 1EL Zitronensaft, Fenchelgrün

Zwiebel in feine Würfel schneiden und in Öl in einer Pfanne anschwitzen. Oliven, gehackt, Kapern, Knoblauch, gepresst dazu geben und 1 Minute weiter braten. Brokkoli grob zerteilen und die Stiele in feine Scheiben schneiden. Mit in die Pfanne geben, salzen, Wasser zufügen, einen Deckel auflegen und ca. 5 Minuten garen. Dann den Deckel abnehmen und das restliche Wasser verkochen lassen. Vom Herd nehmen und Chili, Joghurt und Zitronensaft dazugeben. Zum Schluss Fenchelgrün, frisch gehackt, darüber streuen. Zu Kartoffeln oder Reis servieren.

Wirsing mit Kürbis

Ein Wirsing, ein kleiner Hokkaidokürbis, Butter oder Öl zum Braten, Salz, Pfeffer, etwas gehackte Petersilie

Den Wirsing halbieren und den Strunk herausschneiden - wer es zarter mag, trennt die Blätter und schneidet die Blatttrippen heraus. Wirsing in ca. 2cm Flecken schneiden. Kürbis halbieren und Kerne herauslöfeln. Zunächst in schmale Spal-

ten schneiden und diese danach etwa dritteln. Den Kürbis in einer beschichteten Pfanne in etwas Butter oder Öl von allen Seiten zartbraun anbraten. Dann aus der Pfanne nehmen, etwas neues Fett hinzugeben und die Wirsingstücke. Leicht salzen und bei mittlerer Hitze unter Wenden anbraten. Den Kürbis wieder zufügen, die Hitze zurückschalten und bei geschlossenem Deckel 5-6 Minuten fertig dämpfen. Mit Pfeffer würzen und die gehackte Petersilie unterziehen. Wer mag, kann mit 1-2EL Creme Fraiche vollenden.

Gebackener Brokkoli mit Tahin und Zitrone

700gr Brokkoli, 2 feingehackte Knoblauchzehen, 1/2TL Cumin, Salz, 2EL Olivenöl, 2EL Tahin (Sesammus), Chiliflocken, 1 Zitrone

Brokkoli in grobe Röschen brechen, den Stiel schälen und ebenfalls in grobe Stücke schneiden. Blätter einfach mit dazu geben - die großen werden bei Bedarf halbiert. Aus den übrigen Zutaten eine Sauce rühren (1/2 Zitrone übriglassen) und die Brokkolistücke darin wenden. Auf einem Backblech verteilen und im vorgeheizten Ofen bei 200°C (Umluft) ca. 20 Minuten backen. Die Spitzen sollen goldbraun sein und die Röschen weich. Aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen und lauwarm (mit ein paar Spritzern Zitronensaft und schwarzem Pfeffer aus der Mühle) genießen.

ES WIRD HERBST - Reibekuchen

Angaben pro Person: 500gr Kartoffeln geschält, 1 mittlere Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Ei, 1,5EL Mehl (+fakultativ: 25gr geriebener Käse). Gewürze: Muskat, Salz, Pfeffer, Majoran, Thymian, reichlich Öl zum Braten

Kartoffeln zusammen mit Zwiebeln und Knoblauch fein reiben. Pro Person etwa einen gestrichenen Esslöffel Salz untermischen und 20 Minuten stehen lassen. Das Salz zieht Wasser aus der Masse und die Reibekuchen werden knuspriger. Wer hat, kann eine Messerspitze Vitamin C Pulver untermischen. Das verhindert ein Braunwerden der Kartoffeln. Die Kartoffelmasse in ein grobes Sieb oder einen Durchschlag geben und gut abtropfen lassen. Gelegentlich wenden. Danach muss die Masse noch mit den Händen (oder in einem Tuch) gut ausgedrückt werden. Die Flüssigkeit dabei auffangen, 10 Minuten stehen lassen und dann vorsichtig abgießen. Die Kartoffelstärke hat sich abgesetzt und kann wieder zur Reibekuchenmasse gegeben werden. Jetzt noch Ei, Käse, das Mehl und die Gewürze zufügen und alles gut mischen. Am Besten schmecken die Reibekuchen, wenn man sie schwimmend ausbackt (also ca. 1cm Öl in die Pfanne gibt). Übriggebliebene Reibekuchen lassen sich gut einfrieren und im Toaster wieder aufknuspern. Dazu passt Apfelkompott (klassisch-rheinisch), aber auch Salat oder Tzatziki.

**** ABO Gemüse Salat Obst**

von 14.10.2024 bis 20.10.2024

Kartoffel

19.....Stück	4kg Kartoffeln regional eig. Anbau - DB	10,90 €/ Stück
62.....Stück	Kartoffeln "Laura" 2kg regional eig. Anb	7,49 €/ Stück
12.....Tüte	Kartoffeln, festk. 2,0 kg regional eig. A	5,95 €/ Tüte
22.....Tüte	Kartoffeln, mehlig 2,0 kg regional eig.	6,39 €/ Tüte
15.....Netz	Kartoffeln, vorw. festk. 12,5kg regio	27,95 €/ NetzDB

Gemüse

1110.....kg	Auberginen Spanien - CRAE	7,95 €/ kg
1001.....kg	Avocado Spanien - IA	10,90 €/ kg
386.....kg	Bataten Spanien - IA	5,95 €/ kg
387.....kg	Bataten, regional Niederlande - IA	6,09 €/ kg
688.....kg	Bratpaprika Spanien - IA	13,90 €/ kg
100.....kg	Brokkoli regional eig. Anbau - DB	6,95 €/ kg
1311.....kg	Buschbohnen regional eig. Anbau - DB	8,50 €/ kg
777.....Stück	Cherrytomaten 250gr Italien - IA	11,99 €/ kg
255.....kg	Chicoree Niederlande - HD	13,95 €/ kg
122.....St.	Chinakohl, Stück, ca. 650g+ regional ei	2,90 €/ St. IB
1011.....Stück	Fenchel Stück mit Grün regional eig. Ar	1,95 €/ Stück
186.....Stück	Filderkraut, Stück, ca. 1000g regional	3,70 €/ Stück
422.....kg	Gemüsezwiebeln kg Spanien - IA	3,75 €/ kg
160.....kg	Grünkohl regional eig. Anbau - DB	6,95 €/ kg
350.....kg	Herbstrübchen, weiß kg Deutschland	4,50 €/ kg
590.....kg	Ingwer Peru - IA	15,90 €/ kg
288.....Stück	Japanese Green 150grBtl regional eig	16,95 €/ kg
456.....Stück	Knoblauch-KNOLLE Niederlande - HD	19,90 €/ kg
110.....St.	Kohlrabi Stück regional eig. Anbau - DB	2,10 €/ St.
540.....Stück	Kresse Schale Deutschland - EG	1,15 €/ Stück
1222.....St.	Kürbis Butternut 800gr+ regional eig. A	3,70 €/ St.
1211.....St.	Kürbis HOKKAIDO St. 700gr+ regional e	3,70 €/ St. DB
1255.....Stück	Kürbis Sweet Dumpling regional eig. Ar	3,10 €/ Stück
591.....kg	Kurkuma frisch Peru - IA	15,90 €/ kg
922.....kg	Landgurke regional - DB	5,75 €/ kg
833.....kg	Mangold, grün regional eig. Anbau - DB	4,90 €/ kg
300.....kg	Möhren regional eig. Anbau - DB	3,95 €/ kg
166.....St.	Pak Choy, Stück 500gr+ regional eig. An	3,35 €/ St.
161.....kg	Palmkohl regional eig. Anbau - DB	7,49 €/ kg
622.....kg	Paprika gelb Spanien - IA	9,95 €/ kg
633.....kg	Paprika grün Niederlande - IA	8,99 €/ kg
611.....kg	Paprika rot Spanien - IA	8,95 €/ kg
644.....kg	Paprika, spitz, grün, APF regional eig.	8,69 €/ kg
380.....kg	Pastinaken Niederlande - IA	5,50 €/ kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo Spanien	13,95 €/ kg
500.....Bund	Petersilie, Bund regional eig. Anbau - DB	2,10 €/ Bund
382.....kg	Petersilienwurzel, kg Niederlande - IA	6,70 €/ 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	5,75 €/ kg
303.....kg	Purple Möhren violett Deutschland - DC	3,95 €/ kg
275.....Stück	Radicchio, St 300gr+ regional eig. Anbau	2,65 €/ Stück
533.....Bund	Rosmarin, Bund regional eig. Anbau - DB	2,25 €/ Bund
344.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr Niederlande -	3,95 €/ Stück
340.....kg	Rote Bete, Kilo regional eig. Anbau - DB	4,25 €/ kg
367.....Stück	Roter Rettich Bund regional eig. Anbau -	2,40 €/ Stück
145.....Stück	Rotkohl klein regional eig. Anbau - DB	2,90 €/ Stück
144.....St.	Rotkohl Stück regional eig. Anbau - DB	3,70 €/ St.
201.....St.	Salat 1 regional eig. Anbau - DB	2,10 €/ St.

202.....St.	Salat 2 regional eig. Anbau - DB	2,10 €/ St.
211.....Stück	Salat Endivie Deutschland - DD	2,95 €/ Stück
433.....kg	Schalotten Deutschland - DB	5,29 €/ kg
911.....St.	Schlangengurken ca. 300g+ Spanien -	1,95 €/ St.
550.....Bund	Schnittlauch, Bund regional eig. Anbau -	2,10 €/ Bund
246.....Stück	Schnittsalat 150gr Beutel regional eig.	17,95 €/ tkg
282.....Stück	Schnittzicchorie Bund regional eig. Anb	3,30 €/ Stück
388.....kg	Schwarzwurzeln Niederlande - IA	5,75 €/ kg
330.....kg	Sellerie, kg regional eig. Anbau - DB	4,40 €/ kg
800.....kg	Spinat regional eig. Anbau - DB	6,19 €/ kg
189.....Stück	Spitzkohl groß 500gr+ regional eig. Anb	3,45 €/ Stück
335.....St.	Staudensellerie Stück 300gr+ regiona	3,45 €/ St.
711.....kg	Tomaten regional - DB	6,55 €/ kg
133.....St.	Weißkohl, St 600gr+ regional eig. Anbau	3,30 €/ St.
154.....Stück	Wirsing, klein regional eig. Anbau - DB	2,60 €/ Stück
155.....St.	Wirsing, Stück ca 500g+ regional eig. Ar	3,20 €/ St.
1200.....kg	Zucchini, Kilo Italien - IA	7,95 €/ kg
1055.....Stück	Zuckermais Vakuum Niederlande - IA	4,95 €/ Stück
400.....kg	Zwiebeln Deutschland - DN	3,69 €/ kg
411.....kg	Zwiebeln, rot Deutschland - DN	4,49 €/ kg

Obst

1500.....kg	Äpfel 1, diverse Sorten regional - DB	4,95 €/ kg
1501.....kg	Äpfel 2, diverse Sorten regional - DB	4,95 €/ kg
1911.....kg	Bananen, Kilo Dominikanische Republik -	3,50 €/ kg
1577.....kg	Birnen, kg Niederlande - IA	5,75 €/ kg
1633.....kg	Clementinen Spanien - CRAE	5,99 €/ kg
1980.....Stück	Datteln, 250gr Tunesien - DD	3,75 €/ Stück
1955.....Stück	Granatapfel, St Spanien - IA	1,75 €/ Stück
1640.....kg	Grapefruit, kg Spanien - CRAE	5,55 €/ kg
1933.....Stück	Kaki Stück Spanien - IA	1,40 €/ Stück
1922.....kg	Kiwi, Kilo Italien - IA	7,25 €/ kg
1645.....kg	Limetten Brasilien - IA	9,45 €/ kg
1944.....Stück	Mango, Stück Spanien - CRAE	3,65 €/ Stück
1930.....kg	Maracuja / Passionsfrucht Columbi	25,95 €/ kg
1600.....kg	Orangen Spanien - CRAE	5,55 €/ kg
1677.....kg	Pflaumen rot oder gelb, Kilo Spanien	9,95 €/ kg
1635.....kg	Satsumas Italien - ICEA	5,05 €/ kg
1711.....kg	Trauben blau Italien - DEM	6,79 €/ kg
1733.....kg	Trauben KERNLOS Italien - IA	8,95 €/ kg
1722.....kg	Trauben weiß Italien - DEM	6,79 €/ kg
1866.....kg	Walnüsse Frankreich - IA	11,90 €/ kg
1644.....kg	Zitronen Spanien - IA	6,65 €/ kg

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

11850.....Stück	Sauerkraut servierfertig 500gr Deuts	2,79 €/ Stück
-----------------	---	----------------------