



Das Fenster zum Hof - KW 05/25

Der heilige Isidor, Schutzheiliger der Landwirte, hat es heuer beim **Rotkohl** zu gut mit unseren Gärtnern gemeint. Die Köpfe sind groß geworden - zu groß für manche Kühlchränke. Damit der Kohl zu **bewältigen** ist, haben wir die großen Exemplare **halbiert**. Sollten die Schnittflächen oxydieren, kann man sie ganz **dünn** abschneiden. Aber auch halbiert ist der Rotkohl gut im Kühlenschrank **haltbar**.

In Umfragen kann man immer lesen, dass deutsche Konsumenten **regionale** Ware toll finden. Andererseits erleben wir: unser **Zuckerhut** wird von Zweidrittel der Kundschaft aus den Kisten genommen. Wir halten Zuckerhut für eine wirklich **leckere** Alternative zu importierten Salat. Durch neue Züchtungen ist er längst nicht mehr so **bitter**, wie früher. Was auch hilft: einfach den Salat **geschnitten** etwas länger in **warmem Wasser** waschen - das schwemmt einen Teil der noch vorhandenen Bitterstoffe aus.

Jetzt ist normalerweise die beste Zeit für die von uns geliebten **Washington** Orangen. Es gibt sie zwar, aber sie sind uns bisher zu klein, irgendwie säuerlich und wirklich **schwer** zu schälen. Auch der Geschmack lässt zu wünschen übrig. Wir warten lieber noch. Dafür sind aber die **Moros** (Blutorangen) und die **Orangen** zum niederknien lecker.

Grüne Bananen haben wir nicht so gerne. Hat der Großhändler nicht aufgepasst besorgen wir flugs Neue. Bananen sind in **Reifegrade** von 2-7 eingeteilt (2=grasgrün, 7=vollreif mit braunen **Zuckerflecken**). Nicht immer gelingt es uns Früchte der Kategorie 4 oder 5 zu bekommen. Nur dann haben Sie am Tag nach der Lieferung **perfekt** reife Bananen. Aber manchmal ist einfach nichts mehr zu machen. Wir packen dann die Bananen in einen **Kunststoffbeutel**, der das Reifegas Ethylen auffängt. In dem verschlossenen Beutel können die Bananen dann in der warmen Wohnung **nachreifen**.

Unsere leckeren unbehandelten **Zitrusfrüchte** sind leider auch anfällig für Verderb. Genauso, wie Pfirsiche im Sommer, können sie innerhalb **kürzester** Zeit faulen. Danach breitet sich Schimmel darauf aus. Dagegen hilft auch alles **Aufpassen** und **Sortieren** bei uns nicht. Wenn's passiert ist und Sie eine solche Frucht finden, geben Sie uns bitte kurz **Bescheid**. Natürlich bekommen Sie eine **Gutschrift**. Wir finden: Der beste Aufbewahrungsort für diese und alle anderen süßen Früchte ist der **Kühlschrank**.



So ein Käse! (KW6 vom 3.2.-9.2.) Pfeffer-Rebell. Heumilch-Bergkäse mit Pfeffer. Österreich, 55% Fett i. Tr., Rinde verzehrbar. Zutaten: MILCH, Salz, Milchsäurebakterien, tier. Lab, Pfefferkörner (rot, grün, schwarz)

1 Stück ca. 200g, 29,90€; Art.-Nr. 5211

Kartoffel-Mangold-Pfanne

500gr Kartoffeln, 500gr Mangold, 1 gr. Zwiebel, 1 Prise Chili, Salz, 1EL Butterschmalz, 100 ml Sahne

Kartoffeln in 2cm-Würfel schneiden. In eine große Pfanne geben. Salzen und würzen dann ca. 1cm Wasser auffüllen. Zugedeckt aufkochen lassen, den Deckel abnehmen und so lange kochen, bis das Wasser verdampft, und die Kartoffeln etwas weich geworden sind. Zwiebel würfeln, den Mangold in Streifen schneiden. Die Kartoffelwürfel in der Pfanne an den Rand schieben, in der Mitte das Butterschmalz schmelzen lassen und darin erst die Zwiebeln, dann den Mangold anbraten. Alles vermischen, kurz durchbraten und den Deckel wieder aufsetzen. Noch etwa 3 Minuten zugedeckt schmoren, die Sahne unterrühren, aufkochen und abschmecken.

Gebackener Rotkohl mit Fenchel

1/2 Rotkohl, 2 Fenchelknollen, 7-8 Knoblauchzehen, Olivenöl, 2 Chilischoten, 1 Zitrone, 1 TL Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer Rotkohl mit Strunk in Achtel schneiden. Fenchel flach halbieren. Zitrone vierteln und in ca. 1/2cm Scheiben schneiden. Chili in grobe Stücke schneiden. Alles gemischt auf einem Backblech verteilen. Knoblauchzehen ungeschält dazwischenlegen. Großzügig mit Olivenöl beträufeln, salzen und Kreuzkümmel darüberstreuen. In den auf 190°C (Umluft) vorgeheizten Backofen geben. Fenchel und Rotkohl zwischendurch wenden, wenn die Oberseite anfängt braun zu werden. Ca. 40 Minuten garen, bis der Rotkohl weich ist. Dazu cremigen Joghurt mit frischen gehackten Kräutern und Reis servieren. Evtl das Fett vom Backblech mit dem Reis mischen.

Rote Bete aus dem Ofen

700gr Rote Bete, Öl, Knoblauch, Salz, Pfeffer, Kümmel Die Rüben schälen und je nach Größe in Sechstel oder Achtel schneiden. Knoblauch pressen und mit Öl, Salz und Kümmel mischen. Ofen auf 220°C heizen, ein Backblech mit Backpapier oder Pergament auslegen (das spart am Schluss Schrubberei). Ca 20 Minuten backen - dann wenden und weiter 20-25 Minuten backen. Evtl etwas länger. Die Bete sind gar, wenn sie weich sind. Schmeckt mit Sauerrahm und Couscous oder Hirse.

Rotkraut mit Schafskäse und Sesam

1/2 Rotkohl, 3 EL Butter, 3 EL Olivenöl, Knoblauch, 1 Pck. Schafskäse, 1 Zwiebel, Thymian, Chili, Kreuzkümmel, Koriander, Olivenöl, Salz, Sesam. Paniermehl

Je einen gestrichenen TL Kreuzkümmel und Koriander in einem kleinen Topf trocken anrösten, bis es duftet. Abkühlen lassen und mörsern oder mahlen, Butter und Öl in einer großen Pfanne schmelzen lassen. Rotkraut, in 5mm Streifen geschnitten zusammen mit Zwiebeln, Knoblauch, Chili und den Gewürzen, zugeben und etwa 10 Minuten kräftig durchbraten. Hitze zurückschalten und zugedeckt auf kleiner Flamme ohne Flüssigkeitszugabe für eine halbe Stunde

schmoren. Dabei ab und zu vorsichtig umrühren. In eine Auflaufform geben. Schafskäse mit 2-3EL Paniermehl zerbröckeln und darauf verteilen. Zum Schluss mit reichlich Sesam bestreuen. Etwa 15 Minuten bei 200 Grad im vorgeheizten Ofen backen. Schmeckt mit Joghurt und Fladenbrot.

Rote Bete in Rotweinessig mit Parmesankruste

750g Rote Bete, Salz, Pfeffer, 3 EL Rotweinessig, 2 EL Olivenöl, 100g Parmesan, frisch gerieben

Rote Bete ungeschält ca. 40 Min. in kochendem Wasser gar kochen. Unter fließendem Wasser die Häute abschälen, die Bete in Spalten schneiden und mit Rotweinessig + Olivenöl im Kochtopf nochmals erwärmen. Auf einem feuerfesten Teller flach auslegen, mit Kräutersalz, Pfeffer und Parmesan bestreuen und kurz unter dem Grill bzw. im Backofen überbacken, bis der Käse anfängt zu bräunen.

Zuckerhuttopf

100g Speck, 2 Zwiebeln, 1 gr Zuckerhut, Majoran, Thymian, Salz, Pfeffer 50ml Weißwein, 200g Möhren, Knoblauchzehen Speckwürfel langsam erhitzen, Zwiebeln dazugeben und glasig, den Speck goldbraun braten und herausnehmen. Butter in den Brattopf geben. Zuckerhut tropfnass längs achteln, locker aufrollen und in den Brattopf geben. Majoran und Thymian darüber, mit Salz, Pfeffer würzen. Weißwein zugeben, Möhren in Scheiben mit Knoblauchzehen gepresst mischen und dazugeben. Zugedeckt 10 bis 15 Min leise kochen lassen. Zwiebelringe und den Speck darauf verteilen, nochmals 5 Minuten schmoren lassen und servieren.

Sauerkraut-Speck-Kuchen

Mürbteig aus: 250gr Weizenmehl, 125gr Butter, 50 g Wasser oder trockener Weißwein, 1TL Salz, 1 Eigelb - 120gr Speck, 1 große Zwiebel, 1/2TL Kümmel, 350gr Sauerkraut, 200gr Sauerrahm, 2 Eier, 100gr Hartkäse gerieben, Thymian, Pfeffer aus der Mühle, Muskat

Mürbteig zubereiten, ½ Std. kalt stellen, ausrollen und eine flache Backform damit auslegen. Speck und Zwiebel würfeln und in einer Pfanne 4-5 Minuten nicht zu heiß anbraten, bis die Zwiebeln anfangen leicht zu bräunen. Vom Herd nehmen. Kümmel sowie das Sauerkraut untermischen und alles auf dem Teig gleichmäßig verteilen. Sauerrahm und Eier miteinander verschlagen und den Käse untermischen. Würzen mit Pfeffer, etwas Thymian und Muskat. Über das Kraut gießen. Bei 170°C (Umluft) ca. 30 Minuten backen.

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



** ABO Gemüse Salat Obst

von 27.01.2025 bis 02.02.2025

Kartoffel

19.....Stück	4kg Kartoffeln Deutschland - DB	11,49 €/ Stück
22.....Tüte	Kartoffeln, mehlig 2,0 kg Deutschland	6,95 €/ Tüte
15.....Netz	Kartoffeln, vorw. festk. 12,5kg Deuts	33,75 €/ Netz
12.....Tüte	Kartoffeln, vorw.festk._2,0 kg Deutsc	6,39 €/ Tüte

Gemüse

1110.....kg	Auberginen Spanien - IA	9,95 €/ kg
1001.....kg	Avocado Spanien - IA	8,95 €/ kg
386.....kg	Bataten Spanien - IA	3,95 €/ kg
387.....kg	Bataten, regional Niederlande - IA	5,99 €/ kg
170.....St.	Blumenkohl, St weiß 600gr+ Italien - I	6,99 €/ St.
100.....kg	Brokkoli Italien - ICEA	6,99 €/ kg
777.....Stück	Cherrytomaten 250gr Spanien - IA	11,99 €/ kg
255.....kg	Chicoree Niederlande - HD	10,90 €/ kg
122.....St.	Chinakohl, Stück, ca. 500g+ regional ei	2,95 €/ St. IB
1010.....kg	Fenchel Italien - IA	5,95 €/ kg
160.....kg	Grünkohl regional eig. Anbau - DB	5,40 €/ kg
590.....kg	Ingwer Peru - IA	14,45 €/ kg
456.....Stück	Knoblauch-KNOLLE Spanien - DEM	12,90 €/ kg
110.....St.	Kohlrabi Stück Spanien - IA	2,19 €/ St.
540.....Stück	Kresse Schale Deutschland - EG	1,15 €/ Stück
1222.....St.	Kürbis Butternut 750gr+ Niederlande - I	2,95 €/ St.
1213.....Stück	Kürbis HOKK GROSS St 1,2+ regional ei	3,70 €/ Stück
591.....kg	Kurkuma frisch Peru - IA	15,45 €/ kg
922.....kg	Landgurke Spanien - IA	5,50 €/ kg
833.....kg	Mangold, grün Italien - IA	5,69 €/ kg
300.....kg	Möhren Deutschland - DN	3,49 €/ kg
302.....kg	Möhren regional Deutschland - DB	3,95 €/ kg
161.....kg	Palmkohl regional eig. Anbau - DB	5,50 €/ kg
622.....kg	Paprika gelb Spanien - IA	11,90 €/ kg
633.....kg	Paprika grün Spanien - IA	9,95 €/ kg
611.....kg	Paprika rot Spanien - CRAE	9,95 €/ kg
380.....kg	Pastinaken Niederlande - IA	5,55 €/ kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo Spanien	18,90 €/ kg
500.....Bund	Petersilie, Bund Spanien - IA	2,05 €/ Bund
382.....kg	Petersilienwurzel, kg Niederlande - IA	7,35 €/ kg
966.....kg	Pilze Austernpilze, Kilo Deutschland	17,90 €/ kg
988.....kg	Pilze Kräuterseitling Deutschland - DB	28,90 €/ kg
977.....kg	Pilze Shiitake Deutschland - DB	27,90 €/ kg
955.....kg	Pilze Steinchampignons Deutschland	13,50 €/ kg
440.....kg	Porree, Kilo regional eig. Anbau - DB	6,20 €/ kg
303.....kg	Purple Möhren violett Deutschland - DE	3,45 €/ kg
278.....kg	Radicchio, kg Italien - IA	6,95 €/ kg
371.....kg	Rettich schwarz regional eig. Anbau - DB	3,80 €/ kg
120.....kg	Rosenkohl regional eig. Anbau - DB	6,70 €/ kg
344.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr Niederlande	3,49 €/ Stück
340.....kg	Rote Bete, Kilo regional - DB	3,50 €/ kg
146.....Stück	Rotkohl halbiert regional eig. Anbau - DB	2,75 €/ Stück
201.....St.	Salat 1 Italien - ID	2,49 €/ St.
202.....St.	Salat 2 Italien - IA	2,85 €/ St.
211.....Stück	Salat Endivie Italien - ICEA	3,95 €/ Stück
195.....Stück	SAUERKRAUT lose 500gr Pck Deutschl	6,00 €/kg
433.....kg	Schalotten Niederlande - HD	7,59 €/ kg
911.....St.	Schlangengurken ca. 300g+ Spanien -	2,99 €/ St.
388.....kg	Schwarzwurzeln Niederlande - IA	5,99 €/ kg
330.....kg	Sellerie, kg regional eig. Anbau - DB	4,40 €/ kg
188.....Stk	Spitzkohl 500gr+ Spanien - CRAE	3,99 €/ Stk
335.....St.	Staudensellerie Stück 300gr+ Italien	3,30 €/ St.

Suppengemüse

1150.....Schale	Suppengemüse regional eig. Anbau - DB	2,79 €/ Schale
711.....kg	Tomaten Spanien - CRAE	5,99 €/ kg
384.....kg	Topinambur Niederlande - IA	6,20 €/ kg
134.....Stück	Weißkohl 650gr+ regional eig. Anbau - DE	2,95 €/ Stück
155.....St.	Wirsing, Stück ca 600g+ regional - DB	3,20 €/ St.
592.....Stück	Zitronengras Marokko - IA	2,99 €/ Stück
1200.....kg	Zucchini, Kilo Spanien - IA	7,49 €/ kg
266.....Stück	Zuckerhut, Stück regional eig. Anbau - DE	2,95 €/ Stück
1055.....Stück	Zuckermais Vakuum Niederlande - IA	4,95 €/ Stück
400.....kg	Zwiebeln Deutschland - DN	3,80 €/ 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
1522.....kg	Äpfel Topaz regional - DB	4,95 €/ kg
1533.....Tüte	Äpfel Topaz, 3kg Beutel regional - DB	12,90 €/ Tüte
1911.....kg	Bananen, Kilo Dominikanische Republik - E	3,69 €/ kg
1577.....kg	Birnen, kg Niederlande - ECO	6,30 €/ kg
1620.....kg	Blutorangen kg Italien - ICEA	3,95 €/ kg
1633.....kg	Clementinen Spanien - IA	5,49 €/ kg
1980.....Stück	Datteln, 250gr Tunesien - DD	3,79 €/ Stück
1955.....Stück	Granatapfel, St Türkei - INAK	2,95 €/ Stück
1640.....kg	Grapefruit, kg Spanien - IA	4,20 €/ kg
1923.....kg	Kiwi, gold Italien - IA	7,99 €/ kg
1922.....kg	Kiwi, Kilo Italien - ICEA	5,95 €/ kg
1645.....kg	Limetten Brasilien - IA	9,45 €/ kg
1944.....Stück	Mango, Stück Peru - IA	1,95 €/ Stück
1930.....kg	Maracuja / Passionsfrucht Columbier	27,95 €/ kg
1881.....Stück	Maronen gegart 200gr Frankreich - IA	7,20 €/ Stück
1600.....kg	Orangen Spanien - CRAE	4,20 €/ kg
1611.....kg	Orangen, Tarocco Italien - ICEA	4,25 €/ kg
1622.....Tüte	Saftorangen, Beutel 3kg Spanien - IA	7,25 €/ Tüte
1623.....kg	Saftorangen, Kilo Spanien - IA	2,75 €/ kg
1866.....kg	Walnüsse Frankreich - IA	12,95 €/ kg
1644.....kg	Zitronen Spanien - IA	4,25 €/ kg

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

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