



Das Fenster zum Hof - KW 06/25

Kaltes Winterwetter gibt es nicht nur bei uns. Auch **Süd-Spanien und Italien** bekommen immer wieder etwas von der kalten Witterung ab. In der Folge wachsen **empfindliche** Gemüsearten wie Tomaten oder Gurken viel langsamer und werden knapper und teurer. Ungewöhnlich ist das nicht und wir kennen den Preisanstieg jetzt in der Mitte des Winters schon seit vielen Jahren. Bis zum **Frühling** ist es leider noch lange hin.

Eigentlich wollten wir diese Woche noch mal Brokkoli in die Kisten packen, aber dann wurde uns **Cime di Rapa** angeboten. In dem Fall gibt's kein Nachdenken. Zu selten ist das **zartherbe** Gemüse bei uns zu haben. **Rapa** ist dem hiesigen Raps und dem Brokkoli verwandt. Je nach dem, wann die Pflanze geerntet wird finden sich mehr oder weniger große, brokkoliähnliche, **grüne Blüten** darin. Uns gefällt daran besonders, dass sich Cime mit **Stumpf** und **Stiel** verarbeiten und genießen lässt.

Die meisten unserer Gärtner sind jetzt in **Urlaub** oder bauen die **Überstunden** des letzten Sommers ab. Geerntet wird nicht mehr viel und frisch vom Feld kommen eigentlich nur noch **Palm-** und **Grünkohl**. Der Rest wie Sellerie, Rot sowie Weißkohl oder Rote Bete ist **Lagerware** und wir sind froh, dass die Kollegen in Südeuropa sich jetzt darum kümmern, dass es hier immer noch Abwechslung in den Speiseplan kommt. Wenn wir Glück haben, gibt es bald noch einen Satz **Feldsalat**, aber das ist nur etwas, so sagt man ja, für den hohlen Zahn. Wenn es weiter relativ mild bleibt hoffen wir, zusammen mit zunehmender Tageslänge, dass wir auch bald etwas **Winterspinat** ernten können. Bei den Kollegen Sieht es ebenfalls "mau" aus. Für uns heißt das: unsere Definition dessen, was **regional** ist, müssen wir wieder aufweichen. Wenigstens so lange, bis es wieder **Eigenes** gibt.

Immer aktuell: Überprüfen Sie regelmäßig Ihren **Spamordner** auf Mails von uns. Nach unserer Erfahrung werden unsere Mails vor allem von den so genannten Freemailern (web.de, freenet.de, gmail.de etc) als Spam (=Werbemail) angesehen und erscheinen dann nicht im Posteingang ihres Mailprogramms. **Abhilfe** schafft man über die "**Whitelist**" seines Anbieters. Wenn man uns dort einträgt, kommen unsere Mails auch **zuverlässig** an.

So ein Käse! (KW7 vom 12.2.-16.2.) Deichkäse. Schnittkäse - mit zunehmendem Alter nussig, kräftig-pikant. Rinde mit Rotwein gepflegt. Deutschland. 50% Fett i. Tr., Rinde verzehrbar. Zutaten: ROHMILCH, Salz, tier. Lab, Milchsäurebakterien, Rotschmierekulturen
1 Stück ca. 200g, 29,90€; Art.-Nr. 5211

Porree-Pilz-Pfanne

500gr Porree, 150gr Austernpilze, Thymian, Salz, Pfeffer, 1kl Glas Weißwein, 200gr Sahne, etwas Butter zum Braten

Porree in 1cm Rollen schneiden und durchwaschen - gut abtropfen lassen. Pilze in Streifen schneiden. In einer Pfanne Butter auslassen und die Pilze darin von allen Seiten anbraten. Hitze etwas zurückschalten und die Porreeröllchen dazugeben. Mit Salz und etwas Thymian würzen. 2-3 Minuten zusammen unter Wenden durchbraten - dann mit dem Wein ablöschen. Diesen fast komplett einkochen lassen und die Sahne angießen. Wiederum einkochen, bis die Sahne leicht dicklich wird. Gerne noch mit etwas frisch geriebenem Parmesan bestreuen.

Risotto mit Cime di Rapa

0,5kg Cime di Rapa, Salz, 40g Butter, 1 Zitrone, 1 Schalotte(Zwiebel), 320gr Risotto-Reis, 2El Olivenöl, 100ml Weißwein, 1 Ltr Gemüsebouillon, Parmesan am Stück, Pfeffer

Cime di Rapa samt Stielen in mundgerechte Stücke schneiden. 3 Min in Salzwasser garen, abgießen und gut abtropfen lassen. Weiche Butter mit fein geriebener Zitronenschale (von einer halben Zitrone) gut mischen, kühl stellen. Schalotte hacken, mit dem Reis im Öl 2 Min anbraten. Mit Wein ablöschen, einkochen lassen. Etwas Bouillon zugießen, einkochen lassen. Hin und wieder Rühren. Nach und nach die ganzen Bouillon dazugießen. Kochzeit insgesamt ca. 15 Min, bis der Reis sämig ist aber noch Biss hat. Cime die Rapa, Zitronenbutter und 1/3 des geriebenen Parmesans unterrühren. Mit Salz + Pfeffer abschmecken und mit restl. Parmesan servieren.

Pasta mit Cime di Rapa und Rosinen

500gr kurze Pasta, 400gr Cime di Rapa, Olivenöl, 1 Peperoni, 1 Knoblauchzehe, 1-2El Rosinen, 1-2El Pinienkerne, Olivenöl, grobe Brotbrösel aus altem Brot, Salz und Pfeffer

Nudeln al dente kochen. Während dessen Brotkrümel in Olivenöl anbräunen. In den letzten 3 Minuten Cime di Rapa gewaschen und fein gehackt mit zu den Nudeln in den Topf geben. Am Ende der Garzeit alles abschütten. Einen ordentlichen Schuss Öl erhitzen, Peperoni und Knoblauchzehe fein gehackt, Rosinen und Pinienkerne darin anbraten, die Pasta-Rapa-Mischung mit hinein geben und kurz mit braten. Pasta-Mischung auf Tellern verteilen und mit den Brotkrümeln bestreut servieren. Schnell, lecker ... macht glücklich.

Grünkohl mit Kürbis

5-600gr Grünkohl, ein kleiner Hokkaidokürbis, Butter oder Öl zum Braten, 2 gehackte Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer, etwas gehackte Petersilie

Den härtesten Teil der Blattrippe mit einem spitzen Messer heraustrennen oder flach schneiden. Dann in ca. 2cm Strei-

fen teilen. Kürbis halbieren und Kerne herauslöpfeln. Zunächst in schmale Spalten 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 den Grünkohl - zusammen mit gehacktem Knoblauch. 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.

Weißer Belag auf Austernpilzen ist kein Schimmel. Austernpilze keimen ihre Sporen noch am Sporeenträger, dem Pilzkörper. Dann überzieht sich der Fruchstand, den wir als Pilz kennen, mit dem pelzigen Myzel des Austernpilzes - dem eigentlichen Pilz.

Einfache Pilzrahmsauce

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

Kartoffel-Gratin mit Austernpilzen

1 kg Kartoffeln, 250g Austernpilze, 250ml Sahne, ger. Parmesan, 1 Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer und 1 TL Thymian, Kartoffeln schälen, in 5mm Scheiben schneiden und in Salzwasser 6-7 Minuten blanchieren. Wasser abgießen. Austernpilze in große Stücke schneiden und in Butter anbraten. Salzen und pfeffern. Sahne mit Käse, Knoblauch, Salz, Pfeffer und Kräutern verquirlen. Die Hälfte der Kartoffeln in eine gefettete Auflaufform verteilen. Pilze darauf legen. Mit den restlichen Kartoffeln bedecken. Sahne darüber gießen und 30 Minuten bei 200 °C goldgelb 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 03.02.2025 bis 09.02.2025

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
967.....Stück	Austernpilze 150gr Schale Niederlande	3,49 €/ Stück
1001.....kg	Avocado Spanien - IA	8,95 €/ kg
386.....kg	Bataten Spanien - IA	4,25 €/ kg
387.....kg	Bataten, regional Niederlande - IA	5,99 €/ kg
100.....kg	Brokkoli Italien - IA	6,39 €/ kg
777.....Stück	Cherrytomaten 250gr Italien - IA	9,99 €/ kg
255.....kg	Chicoree Niederlande - HD	10,90 €/ kg
122.....St.	Chinakohl, Stück, ca. 300g+ regional ei	2,70 €/ St. IB
101.....kg	Cime di Rapa Italien - IA	6,65 €/ kg
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 - IA	13,90 €/ kg
110.....St.	Kohlrabi Stück Italien - IA	1,79 €/ St.
540.....Stück	Kresse Schale Deutschland - EG	1,15 €/ Stück
1222.....St.	Kürbis Butternut 750gr+ Niederlande - I	2,95 €/ St.
1211.....St.	Kürbis HOKKAIDO St. 700gr+ Niederlan	2,99 €/ St.
591.....kg	Kurkuma frisch Peru - IA	15,45 €/ kg
922.....kg	Landgurke Spanien - IA	6,60 €/ kg
833.....kg	Mangold, grün Italien - IA	6,20 €/ 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 - IA	9,95 €/ kg
380.....kg	Pastinaken Niederlande - IA	5,55 €/ kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo Spanien	17,90 €/ 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 - I	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 Niederlande - IA	5,95 €/ kg
303.....kg	Purple Möhren violett Deutschland - DE	3,45 €/ kg
278.....kg	Radicchio, kg Italien - IA	6,95 €/ kg
377.....Bd.	Radieschen Italien - IA	1,85 €/ Bd.
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 Frankreich - IA	2,55 €/ St.
202.....St.	Salat 2 Frankreich - IA	2,85 €/ St.
211.....Stück	Salat Endivie Spanien - IA	4,40 €/ Stück
195.....Stück	SAUERKRAUT lose 500gr Pck Deutschl	6,00 €/ kg
433.....kg	Schalotten Niederlande - HD	7,59 €/ kg
911.....St.	Schlängengurken ca. 300g+ Spanien -	2,49 €/ 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 - IA	3,85 €/ Stk
335.....St.	Staudensellerie Stück 300gr+ Italien	-3,30 €/ St.
1150.....Schale	Suppengemüse regional eig. Anbau - DB	2,79 €/ Schale
711.....kg	Tomaten Spanien - IA	4,69 €/ kg
384.....kg	Topinambur Niederlande - IA	6,20 €/ kg
134.....Stück	Weißkohl 650gr+ regional eig. Anbau - D	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	6,29 €/ kg
266.....Stück	Zuckerhut, Stück regional eig. Anbau - D	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	5,95 €/ kg
1620.....kg	Blutorangen kg Italien - ICEA	3,95 €/ kg
1633.....kg	Clementinen Spanien - IA	4,45 €/ kg
1980.....Stück	Datteln, 250gr Tunesien - DD	3,79 €/ Stück
1640.....kg	Grapefruit, kg Spanien - IA	3,85 €/ kg
1923.....kg	Kiwi, gold Italien - IA	9,95 €/ kg
1922.....kg	Kiwi, Kilo Italien - ICEA	5,65 €/ kg
1645.....kg	Limetten Brasilien - IA	9,45 €/ kg
1944.....Stück	Mango, Stück Peru - IA	1,75 €/ Stück
1930.....kg	Maracuja / Passionsfrucht Columbier	27,95 €/ kg
1881.....Stück	Maronen gegart 200gr Frankreich - IA	7,20 €/ Stück
1634.....kg	Mineolas Griechenland - BIO	5,65 €/ kg
1600.....kg	Orangen Italien - ICEA	4,20 €/ kg
1611.....kg	Orangen, Tarocco Italien - ICEA	4,25 €/ kg
1622.....Tüte	Saftorangen, Beutel 3kg Spanien - IA	7,45 €/ 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	Deuts2,79 €/ Stück
-----------------	---------------------------------------	--------------------