

So ein Käse! (KW8 vom 17.2.-23.2.) Weinberger. Tiroler Hartkäse mit zartem Schmelz, laktosefrei. 45% Fett i. Tr., Rinde verzehrbar. Zutaten: MILCH, Salz, tier. Lab, Kulturen, Rindenbehandlung mit Rotweihenfe

1 Stück ca. 220g, 25,15€; Art.-Nr. 5055

Das Fenster zum Hof - KW 07/25

Das war nix - dabei wir haben uns so auf **Cime di Rapa** gefreut. Leuchtend **dunkelgrün** kam er hier an. Manchmal bekommen wir Ware, die schnell welkt und dann rasch gelb wird. Diesmal nicht - aber während des Packens haben wir bald gemerkt, das es jede **Menge** kleine, faule Stellen in den Blüten gab. Schlimm. Das passiert, wenn das Gemüse nass ist nach der Ernte nicht schnellstmöglich heruntergekühlt wird oder, schlimmer noch, sogar zu **warm** steht. Bei den eigenen Brokkoli ist uns das auch schon passiert. Wenigstens konnten wir schon ab Dienstag eine **Alternative** in die Kisten legen. Bis dahin mussten wir viel sortieren und jede Pflanze dreimal umdrehen. Viel **Arbeit**. Wenn uns etwas durchgegangen ist, lassen Sie es uns wissen - natürlich gibt es eine Gutschrift.

Unsere ebenfalls geliebten **Washington Orangen** gibt es nicht mehr - so haben wir letzte Woche erfahren. Signore Foraci ist in Rente gegangen und hat für seine Orangen keinen Nachfolger gefunden. So bleibt nur die Erinnerung, welch tollen **Früchte** dort produziert wurden. Die gleiche Orangen-Sorte wird aber auch in **Spanien** angebaut und so bekommen wir diese Woche Washingtons von **Juan Morell**, der schon seit vielen Jahren für die Landlinie in Hürth Obst produziert. Wir sind gespannt und werden berichten.

Die kalten **Nächte** der letzten Wochen haben dem **Palmkohl** gut getan. Er ist langsam aber üppig gewachsen und hat, zum **Schutz** gegen Frost, viel **Zuckerstoffe** eingelagert. Jetzt ist er zart und leicht süßlich. Verwenden lässt er sich buchstäblich komplett. Es ist nicht nötig, die **Blattrippen** zu entfernen und lohnt sich, diese einmal roh zu knuspern. **Lecker**, nicht war? Sogar als Salat kann er gegessen werden. Dazu einfach den Kohl mit etwas **Olivenöl** benetzen und Salz darüberstreuen. Danach liebevoll durchkneten und eine Stunde ziehen lassen. Öl und Salz machen ihn zart. Mit ein wenig Balsamico und Pfeffer ein **Genuss**.

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.

Zucchini Parmigiana

6-700gr Zucchini, 2-3 Kugeln Mozzarella zerzupft, 80gr Parmesan gerieben, 350gr Tomatensauce, Salz, Pfeffer Olivenöl
Von den Zucchini die Enden abschneiden und sie dann (sehr vorsichtig) auf einem Gemüsehobel längs in 2-3mm Scheiben schneiden. Lagenweise auf einem Ofengitter mit untergelegtem Backblech dünn einsalzen und 30-60 Minuten ziehen lassen. Dann gut trocken tupfen und in reichlich Olivenöl hellbraun braten. Eine Auflaufform dick ausbuttern und mit Paniermehl ausstreuen. Mit den Zucchinis Scheiben immer zur Hälfte überlappend den Boden auslegen. Darauf eine Schicht Mozzarella, dann dünn mit Parmesan und etwas Pfeffer bestreuen. Darauf kommt Tomatensauce und es geht wieder von vorne los. Den Abschluss bildet Mozzarella, Parmesan und noch mal etwas darüber gestreutes Paniermehl. Im Ofen bei 180°C ca. 40 Minuten backen.

Zucchini gratin

500gr Zucchini, 1 Becher Sahne, 1/2 Knoblauchzehe, etwas Zitronenschale, Salz, Pfeffer, 40gr Parmesan gerieben, 2EI Paniermehl

Zucchini in etwa 2-3mm Scheiben hobeln, in der Schüssel noch salzen und mit gepresstem Knoblauch, Pfeffer sowie Abrieb von ca. 1/3 Zitrone würzen. In einer Auflaufform ausbreiten. Mit einem Becher Sahne angießen. Geriebenen Parmesan mit dem Paniermehl mischen und damit das Gratin bestreuen. Bei 180°C (Ober-/Unterhitze) für ca. 30 Minuten goldbraun backen

Weißkohlbratlinge

400g Weißkohl, 150g Mehl, 200g Sahne, Salz, Muskat.

Kohl sehr fein raspeln und aus Mehl, Sahne + Salz, sowie etw. Muskat einen fast festen Teig zubereiten (ggf. mit der Mehlmenge variieren) und 20 Min. quellen lassen. Die feine Raspel des Kohls ist Voraussetzung für eine gute Teigverbindung. Aus dem Teig (evtl. mit nassen Händen) Bratlinge formen und in heißem Fett ausbacken.

Linguine aglio et olio mit Palmkohl

Palmkohl, Olivenöl, viel Knoblauch, Zwiebel, Rosmarin, Salbei, Thymian, Blatt Petersilie, Salz, Pfeffer, Prise Zucker, Parmesankäse; ggf. geröstete Pinienkerne

Kohl waschen, in einem Topf mit reichlich Salzwasser ca. 1-2 Minuten blanchieren, aus dem Topf nehmen, abtropfen, abkühlen lassen. Im selben Wasser die Nudeln al dente kochen. Knoblauch fein hacken, Zwiebeln würfeln; Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch glasig braten. 1-2 Zweige Thymian, Salbei und Rosmarin mit anschwitzen. Kohl grob hacken, hinzufügen und 2-3 Minuten mitbraten. Anschließend die zwischenzeitlich gegarten Nudeln tropfnass hinzufügen, Kurz durchschwenken. Würzen mit Prise Salz. Parmesan reiben, Petersilie grob hacken. Anrichten: auf das

Gericht den geriebenen Parmesan und die gehackte Petersilie streuen. Erst zum Schluss gemörserten Pfeffer darüber streuen und generös noch mal Olivenöl darüber träufeln. Das Gericht funktioniert auch genauso gut mit Grünkohl

Staudensellerie mit Sardellen und Zitronen

1/2 Staudensellerie, 1EI Rosinen, 3 Sardellenfilets, 1/2 Zitrone, Olivenöl, 1-2TI Tomatenmark, Pfeffer aus der Mühle
Staudensellerie in 1cm Scheiben schneiden und in eine Pfanne mit Olivenöl geben. Die Zitronenhälfte noch einmal längs halbieren und quer in 2mm Scheiben schneiden. Zusammen mit den Rosinen in die Pfanne geben und alles unter Wenden 2 Minuten gut durchbraten. Hitze zurück schalten, Tomatenmark unterheben und die Sardellenfilets zugeben. Zugedeckt ohne Wasser bei milder Hitze 10 Minuten schmoren lassen. Nur mit Pfeffer aus der Mühle würzen. Salz ist nicht nötig. Lecker zu gebratenem Hähnchen aber auch zu frischem Baguette.

Crostini mit Palmkohl und Pinienkernen

Ca. 2-300gr Palmkohl, 2EI Olivenöl, 1 Schalotte, 1 Knoblauchzehe, 1/2 Glas trockener Weißwein, Salz, Pfeffer, Weißbrot, Pinienkerne

Palmkohl von den Stielen befreien und in feine Streifen schneiden. In Olivenöl mit Schalotte, Knoblauchzehe anbraten. Nach 5 Minuten mit Wein ablöschen. Mit Salz, Pfeffer abschmecken und Scheiben gerösteten Weißbrot damit belegen. Mit gerösteten Pinienkernen bestreuen.

Einfache Pasta mit Blumenkohl und Staudensellerie

1 Blumenkohl, 3gr Stangen Staudensellerie, 4-5 Knoblauchzehen, 1 Handvoll schwarze Oliven, 200gr Cherrytomaten, Salz, Pfeffer, 1/2TI Chiliflocken, 1/2 Zitrone, 3-4EI Olivenöl, kurze Pasta nach Wahl (gerne Orecchiette)

Blumenkohl in ungefähr walnussgroße Stücke auseinander schneiden oder brechen. Welche Blätter verwerfen, grüne Blätter quer in 1cm Streifen schneiden. Staudensellerie in 1cm Stücke schneiden, Cherrytomaten vierteln. Knoblauchzehen schälen und halbieren. Das Gemüse, Knoblauch und ganze Oliven zusammen auf einem Backblech mit Salz, Chili und Öl mischen. Im Ofen bei 200°C (Umluft) ca. 30-35 Minuten garen. Pasta rechtzeitig aufsetzen und unter das fertige Gemüse mischen. Mit Zitronensaft und Pfeffer aus der Mühle würzen.

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 10.02.2025 bis 16.02.2025

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 Deuts	6,39 €/ Tüte

Gemüse

1110.....kg	Auberginen Spanien - IA	10,95 €/ kg
1001.....kg	Avocado Spanien - IA	8,95 €/ kg
386.....kg	Bataten Spanien - IA	4,35 €/ kg
387.....kg	Bataten, regional Niederlande - IA	6,10 €/ kg
170.....St.	Blumenkohl, St weiß 600gr+ Italien - IA	4,49 €/ St.
100.....kg	Brokkoli Italien - IA	5,59 €/ kg
777.....Stück	Cherrytomaten 250gr Italien - IA	8,59 €/ kg
255.....kg	Chicoree Niederlande - HD	10,90 €/ kg
122.....St.	Chinakohl, Stück, ca. 300g+ Niederlan	2,70 €/ St.
1010.....kg	Fenchel Italien - IA	6,05 €/ kg
160.....kg	Grünkohl regional eig. Anbau - DB	5,50 €/ kg
590.....kg	Ingwer Peru - IA	14,45 €/ kg
456.....Stück	Knoblauch-KNOLLE Spanien - IA	14,90 €/ kg
110.....St.	Kohlrabi Stück Italien - IA	1,95 €/ St.
540.....Stück	Kresse Schale Deutschland - EG	1,15 €/ Stück
1222.....St.	Kürbis Butternut 750gr+ Niederlande -	12,95 €/ St.
1211.....St.	Kürbis HOKKAIDO St. 700gr+ Niederlan	3,05 €/ St.
591.....kg	Kurkuma frisch Peru - IA	15,45 €/ kg
922.....kg	Landgurke Spanien - IA	6,75 €/ kg
833.....kg	Mangold, grün Italien - IA	5,95 €/ 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	5,85 €/ 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	7,95 €/ kg
380.....kg	Pastinaken Niederlande - IA	5,65 €/ kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo Spanien	16,90 €/ kg
500.....Bund	Petersilie, Bund Spanien - IA	2,09 €/ Bund
382.....kg	Petersilienwurzel, kg Niederlande - IA	7,75 €/ kg
966.....kg	Pilze Austernpilze, Kilo Deutschland -	18,80 €/ kg
988.....kg	Pilze Kräuterseitling Deutschland - DB	28,90 €/ kg
977.....kg	Pilze Shiitake Deutschland - DB	27,90 €/ kg
955.....kg	Pilze Steinchampignons Deutschland	13,75 €/ 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	7,19 €/ kg
377.....Bd.	Radieschen Italien - IA	1,95 €/ Bd.
371.....kg	Rettich schwarz regional eig. Anbau - DB	3,90 €/ kg
344.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr Niederlande -	3,59 €/ Stück
340.....kg	Rote Bete, Kilo regional - DB	3,65 €/ kg
146.....Stück	Rotkohl halbiert regional eig. Anbau - DB	3,10 €/ Stück
201.....St.	Salat 1 Frankreich - IA	2,59 €/ St.
202.....St.	Salat 2 Frankreich - IA	2,85 €/ St.
211.....Stück	Salat Endivie Spanien - IA	4,19 €/ Stück
195.....Stück	SAUERKRAUT lose 500gr Pck Deutsch	6,00 €/ kg
433.....kg	Schalotten Niederlande - HD	7,75 €/ kg
911.....St.	Schlangengurken ca. 300g+ Spanien -	2,35 €/ St.
388.....kg	Schwarzwurzeln Niederlande - IA	6,10 €/ kg
330.....kg	Sellerie, kg regional eig. Anbau - DB	4,50 €/ kg
188.....Stk	Spitzkohl 500gr+ Spanien - IA	3,85 €/ Stk
335.....St.	Staudensellerie Stück 300gr+ Spanier	2,35 €/ St.

1150.....Schale	Suppengemüse regional eig. Anbau - DB	2,95 €/ Schale
711.....kg	Tomaten Spanien - IA	5,75 €/ kg
384.....kg	Topinambur Niederlande - IA	6,25 €/ kg
134.....Stück	Weißkohl 650gr+ regional eig. Anbau - D	3,05 €/ Stück
155.....St.	Wirsing, Stück ca 600g+ regional - DB	3,29 €/ St.
592.....Stück	Zitronengras Marokko - IA	2,99 €/ Stück
1200.....kg	Zucchini, Kilo Spanien - IA	5,50 €/ kg
266.....Stück	Zuckerhut, Stück regional eig. Anbau - D	2,95 €/ Stück
1055.....Stück	Zuckermais Vakuum Niederlande - IA	5,39 €/ Stück
400.....kg	Zwiebeln Deutschland - DN	3,89 €/ kg
411.....kg	Zwiebeln, rot Deutschland - DN	4,59 €/ 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 -	3,75 €/ kg
1577.....kg	Birnen, kg Niederlande - ECO	6,10 €/ kg
1620.....kg	Blutorangen kg Italien - ICEA	3,95 €/ kg
1980.....Stück	Datteln, 250gr Tunesien - DD	3,89 €/ Stück
1640.....kg	Grapefruit, kg Frankreich - IA	6,10 €/ kg
1922.....kg	Kiwi, Kilo Italien - IA	5,95 €/ kg
1645.....kg	Limetten Columbien - IA	9,95 €/ kg
1635.....kg	Mandarinen Spanien - IA	5,60 €/ kg
1944.....Stück	Mango, Stück Peru - IA	1,95 €/ Stück
1930.....kg	Maracuja / Passionsfrucht Columbi	27,95 €/ kg
1881.....Stück	Maronen gegart 200gr Frankreich - IA	7,65 €/ Stück
1634.....kg	Mineolas Griechenland - BIO	5,95 €/ kg
1600.....kg	Orangen Spanien - IA	3,85 €/ kg
1611.....kg	Orangen, Tarocco Italien - ICEA	3,95 €/ kg
1622.....Tüte	Saftorangen, Beutel 3kg Spanien - IA	7,45 €/ Tüte
1623.....kg	Saftorangen, Kilo Spanien - IA	2,79 €/ kg
1866.....kg	Walnüsse Frankreich - IA	13,95 €/ kg
1644.....kg	Zitronen Spanien - IA	4,25 €/ kg

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

11850.....Stück	Sauerkraut servierfertig 500gr Deuts	2,89 €/ Stück
-----------------	---	----------------------