



Das Fenster zum Hof - KW 08/25

Die Gärtner ziehen gerade zum **Köpfen** aus. Das martialisch anmutende Tun hilft unseren **Flowersprouts**, die begehrten, zarten **Seitentriebe** zu bilden. So halten es Landwirte mit vielen Kohlkulturen. Jede Pflanze strebt zum **Licht**, will groß und stark werden. Wir aber sind gerade scharf auf die zarten neuen Triebe - so ist's auch bei Rosenkohl, Grünkohl und eben den Flowersprouts. Lediglich beim Rosenkohl bleiben die entfernten Haupttriebe auf dem **Acker** zurück. Andere Spitzen sind verwertbar und finden den Weg in unsere Lieferungen. Die so kunstvoll misshandelten Pflanzen danken es uns und treiben **massenhaft** an den Blattachsen aus. Gerade jetzt im späten Winter mit wieder zunehmender Lichtmenge sind die jungen **Sprossen** besonders saftig, süß und lecker.

Mit Juan Morells spanischer Interpretation der **Washington Orangen** letzter und dieser Woche sind wir zufrieden. Sie sind mindestens "ok". Einziger Nachteil, sie lassen sich nicht vollkommen **gewalfrei** schälen. Nachdrücklichkeit und ein scharfes Messer helfen. Ein untergelegtes Papierstück schützt die Unterlage vor allzu viel **süßem** Saft. Wir hoffen ja, dass wir spätestens in der nächsten Saison wieder mit (noch) schöneren Früchten aus Sizilien versorgt werden.

Jetzt beginnt die Zeit, von Briten wenig schönfarberisch als "**hunger gap**" bezeichnet. Die Lager sind **leer**, die Auswahl wird immer karger, frisches **Grün** ist erst im späten April in Sicht und um die wenigen Vorräte konkurrieren auch Nager und andere Schädlinge. Heute, da "**regional**" ein prima Verkaufsargument selbst der Supermärkte geworden ist, vergisst sich leicht, dass regionale Ware im späten Winter nur mit großem **Aufwand** an **Energie** und Logistik zu haben ist und, käme es darauf an, Hunger wieder ein echtes Thema wäre. Ein **Segen**, dass unsere Nahrung jetzt rund ums Mittelmeer produziert wird und Massen an LKW diese über 1000 oder 2000 km **weit** transportieren.

Wir brauchen Kisten. Leider kommen unsere **Pfandkisten** nicht von allen Kunden selbstverständlich und regelmäßig zurück. Wir könnten Neue kaufen, aber die müssen erst **energieintensiv** hergestellt und aus Niedersachsen zu uns transportiert werden. Da viele Kisten auch in die Jahre gekommen sind und **aussortiert** werden müssen, wird es noch enger. Bitte schauen Sie gründlich in Keller und Garage nach. Wir freuen uns über **jedes** zurückgegebene Exemplar.

So ein Käse! (KW9 vom 24.2.-2.3.) Hausbergkäse Almkräuter. ein nussiger Heumilch-Bergkäse aus Tirol. Rohmilch, 50% Fett i. Tr., Rinde verzehrbar. Zutaten: ROHMILCH, Salz, Lab, Kulturen, Almkräuter

1 Stück ca. 230g, 24,90€; Art.-Nr. 5222

Zwiebelwürfel darin glasig anbraten, Spitzkohl zu den Zwiebeln geben und ca. 5 Minuten dünsten. Der Kohl sollte noch hellgrün sein und Biss haben. Mit Salz + Pfeffer abschmecken. Quark mit Milch, etwas saurer Sahne oder etwas Olivenöl glatt rühren und mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen.

Fenchel-Ofengemüse mit Paprika und Zitronen

2 Fenchelknollen, 2 rote Paprika, 1,5 Zitronen, Salz, Pfeffer, 80ml Olivenöl

Fenchelknollen und geputzte Paprika grob würfeln. Eine Zitrone vierteln und quer in 5mm Scheiben schneiden. Das Gemüse mit der Hälfte des Olivenöls übergießen und mischen. Salzen und in einer großen Auflaufform ausbreiten. Bei 180°C Umluft im Ofen backen, bis die Spitzen braun werden. Etwas abkühlen lassen. Das restliche Olivenöl, sowie den Saft der übrigen halben Zitrone darüber gießen. Schmeckt mit Couscous oder Baguette.

Das hätte man gerne im Sommer

Fenchel-Mango-Salat Genau so lecker mit Orangen

1 Mango, 1 Fenchelknolle, 4 El Olivenöl, Pfeffer

Mango schälen, entlang des Kerns filetieren und in Streifen schneiden. Fenchel halbieren, den Strunk entfernen und in dünne Streifen schneiden. Beides auf einem Teller anrichten und in dünnem Strahl mit Olivenöl begießen. Mit viel frischem Pfeffer aus der Mühle würzen. Baguette dabei und fertig

Brokkoli aus der Pfanne

Brokkoli, Butter oder Öl, Salz, Pfeffer

Brokkoliblüten vom Strunk brechen, und in ca. 1cm Scheiben schneiden. Den Strunk schälen und ebenfalls in Scheiben schneiden. In eine Pfanne geben etwas salzen und den Boden der Pfanne mit 2-3 mm Wasser bedecken. Zum Kochen bringen und für ca. 2-3 Minuten einen Deckel auflegen. Dann wieder offen alles Wasser verkochen lassen. Jetzt die Hitze etwas zurückschalten, Butter oder Öl dazugeben und den Brokkoli bei mittlerer Hitze fertig braten. Beim Braten nach Belieben noch Knoblauch oder Mandelstifte oder Chili oder feingehackte Bundzwiebeln zufügen. Statt Butter geht natürlich auch Öl. Würzen mit etwas Pfeffer und Zitronensaft.

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

17.02.2025

bis

23.02.2025

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	4,35 €/ kg
387.....kg	Bataten, regional Niederlande - IA	6,10 €/ kg
170.....St.	Blumenkohl, St weiß 600gr+ Italien - I	4,05 €/ St.
100.....kg	Brokkoli Italien - IA	4,70 €/ kg
777.....Stück	Cherrytomaten 250gr Italien - IA	7,99 €/ kg
255.....kg	Chicoree Niederlande - HD	10,90 €/ kg
122.....St.	Chinakohl, Stück, ca. 300g+ regional ei	2,95 €/ St. IB
1010.....kg	Fenchel Italien - IA	4,75 €/ kg
744.....kg	Fleischtomaten Spanien - IA	6,10 €/ kg
160.....kg	Grünkohl regional eig. Anbau - DB	5,50 €/ kg
590.....kg	Ingwer Peru - IA	14,45 €/ kg
289.....Bund	Japanese Green, Bd regional eig. Anbau	2,60 €/ Bund
456.....Stück	Knoblauch-KNOLLE Spanien - IA	14,90 €/ kg
110.....St.	Kohlrabi Stück Italien - IA	1,79 €/ St.
540.....Stück	Kresse Schale Deutschland - EG	1,25 €/ Stück
1222.....St.	Kürbis Butternut 750gr+ Niederlande - I	2,95 €/ 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	4,95 €/ 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	10,90 €/ kg
633.....kg	Paprika grün Spanien - IA	9,95 €/ kg
611.....kg	Paprika rot Spanien - CRAE	8,99 €/ 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	13,65 €/ 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
371.....kg	Rettich schwarz regional eig. Anbau - DB	3,50 €/ 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	2,69 €/ St.
202.....St.	Salat 2 Frankreich - IA	2,85 €/ St.
211.....Stück	Salat Endivie Spanien - IA	4,49 €/ Stück
195.....Stück	SAUERKRAUT lose 500gr Pck Deutsch	6,00 €/ kg
433.....kg	Schalotten Niederlande - HD	7,75 €/ kg
911.....St.	Schlängengurken 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 700gr+ Spanien - IA	3,85 €/ Stk

335.....St.

Staudensellerie Stück 300gr+ Spanie

2,70 €/ St.

1150.....Schale

Suppengemüse regional eig. Anbau - DB

2,95 €/ Schale

711.....kg

Tomaten Spanien - IA

5,35 €/ kg

384.....kg

Topinambur Niederlande - IA

6,25 €/ kg

133.....St.

Weißkohl, St 1000gr+ regional eig. Anbau

3,10 €/ St.

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

4,95 €/ 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 - E

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 - ICEA

6,95 €/ kg

1645.....kg

Limetten Columbien - IA

9,95 €/ kg

1635.....kg

Mandarinen Spanien - IA

5,35 €/ 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

7,65 €/ Stück

1600.....kg

Orangen Spanien - IA

3,85 €/ kg

1611.....kg

Orangen, Tarocco Italien - ICEA

3,95 €/ kg

1622.....Tüte

Saftorangen, Beutel 3kg Spanien - IA

7,75 €/ Tüte

1623.....kg

Saftorangen, Kilo Spanien - IA

2,79 €/ kg

1866.....kg

Walnüsse Frankreich - IA

13,95 €/ kg

1644.....kg

Zitronen Italien - IA

3,69 €/ kg

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

11850.....Stück

Sauerkraut servierfertig 500gr Deuts

2,89 €/ Stück