

**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**

## Das Fenster zum Hof - KW 08/25

**Die** Gärtner ziehen gerade zum **Köpfen** aus. Das martialisches 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 Blattachsels 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 **gewaltfrei** schälen. Nachdrücklichkeit und ein scharfes Messer helfen. Ein untergelegtes Papiertuch 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 schönfärberisch 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.

**Jetzt sind sie besonders gut und günstig. Um das Zitronen-Aroma mit in den Sommer zu nehmen, hilft nur konservieren**

### Salzzitronen

1kg Zitronen, 250gr Salz, 80gr Zucker, Lorbeerblätter, 1-2 Nelken, Thymian und Pfefferkörner

Ganze Zitronen in einen Topf geben, mit Wasser bedecken und 1x zum Kochen bringen. Abgießen und gut abspülen; beiseite stellen. Salz mit dem Zucker vermischen. Zitronen über kreuz tief einschneiden aber das Ende unverseht lassen. Zitronen öffnen und mit der Salzmischung füllen. Zusammen mit den Gewürzen in ein großes Glasgefäß schichten - dabei fest pressen, damit viel Saft austritt. Gut verschließen und im Kühlschrank oder an einem kühlen und dunklen Ort aufbewahren. Die Früchte sollten immer mit Salzlake bedeckt sein. Dann halten die Zitronen problemlos ein Jahr. Nach ca. drei Monaten sind sie "reif" und können für Marinaden und Eintöpfe verwendet werden. Verwendet wird nur die Schale. Einfach Fruchtfleisch sowie Kerne entfernen und dann hacken oder pürieren. Passt auch wunderbar in Vinaigrettes oder Dressings.

### Chinakohlsalat mit Petersilie und Apfel

1El Essig, je 1 Prise Salz, Zucker, Pfeffer, 3El Öl, 1 Knoblauchzehe, 1/2 El scharfer Senf, 1 Apfel, 300g Chinakohl, 1/2 Bd Petersilie, Salz u. Pfeffer, 2El SB-Kerne

Essig, Salz, Zucker, Pfeffer, Senf und Öl zu einer Soße verrühren. Knoblauch gehackt in die Sauce rühren. Apfel erst in dünne Scheiben und dann in Stifte schneiden. Petersilie grob hacken. Chinakohl in 6-7mm Streifen schneiden. Kurz vor dem Essen alles zusammen mit der Sauce mischen. Event. mit Salz + Pfeffer nachwürzen. SB-Kerne in trockener Pfanne rösten und über den Salat geben.

### Spitzkohlgemüse mit Ofenkartoffeln und Quark

1 kg Kartoffeln, 400g Möhren, 1-2 Zucchini, 3 EL Öl, 1 TL Kümmel, 1 TL Salz, 1 Spitzkohl, 1 EL Öl, 1 EL Zwiebelwürfel, Salz, Pfeffer, 250g Quark, 1/2 Tasse Milch, etwas saurer Sahne oder etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer, 1 zerdrückte Knoblauchzehe

Kartoffeln gut waschen, sauber bürsten, halbieren, Möhren putzen und in Stäbchen schneiden, Zucchini grob würfeln und gemeinsam mit Möhren und Kartoffeln mit Öl in einer Schüssel vermengen, bis alles gut mit Öl benetzt ist. Kartoffeln mit der Schnittfläche nach unten auf ein gefettetes Blech setzen, Rest darum verteilen und bei 220°C ca. 40 Min. backen. Mit Kümmel (kann auch durch Sesam oder Kräuter provencale ersetzt werden) und Salz bestreuen. Spitzkohl waschen, in Streifen schneiden und trocken schleudern. Öl erhitzen,

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 - DB	6,95 €/ Tüte
15.....Netz	Kartoffeln, vorw. festk. 12,5kg	Deutschland - DB	33,75 €/ Netz
12.....Tüte	Kartoffeln, vorw. festk. 2,0 kg	Deutschland - DB	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 - IA	14,05 €/ St.
100.....kg	Brokkoli	Italien - IA	4,70 €/ kg
777.....Stück	Cherrytomaten 250gr	Italien - IA	7,99 €/ Stück
255.....kg	Chicoree	Niederlande - HD	10,90 €/ kg
122.....St.	Chinakohl, Stück, ca. 300g+	regional eig. Anbau - DB	2,95 €/ St.
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 - DB	2,60 €/ Bund
456.....Stück	Knoblauch-KNOLLE	Spanien - IA	14,90 €/ Stück
110.....St.	Kohlrabi Stück	Italien - IA	1,79 €/ St.
540.....Stück	Kresse Schale	Deutschland - EG	1,25 €/ Stück
1222.....St.	Kürbis Butternut 750gr+	Niederlande - IA	12,95 €/ St.
1211.....St.	Kürbis HOKKAIDO St. 700gr+	Niederlande - IA	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 - IA	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 - DB	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 - DB	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 - IA	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	Deutschland - DB	6,00 €/ Stück
433.....kg	Schalotten	Niederlande - HD	7,75 €/ kg
911.....St.	Schlangengurken ca. 300g+	Spanien - IA	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+	Spanien - IA	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 - DB	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 - DB	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 - IA	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	Columbien - IA	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	Deutschland - DB	2,89 €/ Stück
-----------------	--------------------------------	------------------	---------------