

Das Fenster zum Hof - KW 09/25

Wie - kein **Salat**?! Schlimm, je nachdem, wie man es betrachtet. Fakt ist: in **Italien** hat es diesen Winter zuviel **geregnet** (so unser Verbindungsmann). Ein bisschen ist gut, aber zuviel lässt den Salat faulen. Damit haben wir selber in der letzten Erntesaison auch zu kämpfen gehabt. Salate aus **Spanien** gibt es praktisch nicht. Die dortigen Kollegen sind im Winterhalbjahr vornehmlich auf Gurken, Tomaten sowie Paprika spezialisiert. Bleibt noch **Frankreich** aber dort will gerade jeder Salat kaufen. Nicht nur im Bioanbau geht das so. Auch die großen Einkäufer konventioneller Ware mischen mit. In der Folge wird alles von den Feldern geklaut, auch nicht 100%ige Ware und viele, eigentlich **zu kleine Köpfe**. Und das bei steigenden Preisen. Also nicht wundern, wenn unsere Kisten bald ohne Salat auskommen müssen. Diese Woche haben wir noch ausreichend **Chinakohl** als Ersatz gefunden. Was danach kommt? Man weiß es nicht. Unser **Feldsalat** ist eher was für den hohlen Zahn, wie man so sagt. Bis **Theo** mit der ersten Gewächshausware auf den Hof rollt, vergehen noch gute sechs Wochen. Schaumama.

Das eigene Lagerangebot ist inzwischen mehr als dürrig. Vor allem besteht es fast nur noch aus Ware, die ohnehin nicht **sonderlich** beliebt ist. Vom Rotkohl, über Sellerie bis zum Schwarzen Rettich ist alles dabei. Sie verstehen, was wir meinen. Umso mehr **hoffen** wir, dass es endlich lauer wird und der überwinterte **Spinat** endlich aufwacht. Für individuelle Bestellungen ist in dieser Woche schon etwas da.

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.

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

Pasta al la Norma (mit gebratenen Auberginen)

500g Aubergine, 500g Nudeln, Olivenöl, Knoblauch, 4-500gr Tomaten, Basilikum, Pfeffer, Kapern, eine kleine handvoll schwarze Oliven, Pecorino

Aubergine waschen und in Fritten schneiden. Mit Salz bestreut ca. 1 Std. ziehen lassen, dann gut in einem Geschirrtuch ausdrücken. Olivenöl erhitzen und Auberginenfritten darin anbräunen. Knoblauch und Oliven kurz mitrösten dann geachtelte Tomaten und Kapern dazugeben. Bei milder Hitze ca. eine halbe Stunde einkochen. Mit Basilikum, Pfeffer sowie Salz abschmecken, die gekochten Nudeln dazugeben unterheben und mit Käse bestreut servieren.

Gefüllte Wirsingroulade mit Pilzen und Nüssen

10 schöne Wirsingblätter, 150gr Champignons, eine Zwiebel, 2 mittlere Kartoffeln, 50gr Walnüsse gehackt, 250gr Ricotta, 50gr Parmesan gerieben, 200gr Cherrytomaten, 20gr Mehl, 1/2Gl Weißwein, Thymian, Butter, Salz, Pfeffer

Wirsingblätter in Salzwasser jeweils ca. 1 Minute blanchieren, und zum Abkühlen ausbreiten. Kartoffeln und Zwiebel in 0,5-1cm Würfel schneiden und mit grob gehackten Pilzen und Nüssen in Butter unter Wenden anbraten (würzen mit Salz, Pfeffer, Thymian) bis die Kartoffeln weich sind. Mit dem Wein ablöschen und diesen ganz einkochen. Die Masse auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. Ricotta mit dem Mehl glatt rühren und zusammen mit dem Parmesan vorsichtig unter die Pilzmischung rühren. Eine kleine Suppenkelle jeweils mit einem Blatt Wirsing auslegen. mit der Mischung füllen und die überstehenden Blattblätter darüber falten. In eine gebutterte Auflaufform legen, mit etwas flüssiger Butter bepinseln und die Lücken mit halbierten Cherrytomaten auffüllen. Bei 170°C (Umluft) ca. 25-30 Minuten garen.

Gerösteter Rotkohl

1 Rotkohl, eine Zwiebel, Olivenöl, Salz, 1EL Balsamico

Ofen auf 220°C vorheizen. Backblech mit Olivenöl bestreuen. Strunk aus dem Kohl schneiden und den Kopf in ca. 3-4 cm dicke Scheiben schneiden. Zwiebel vierteln. Rotkohlscheiben und Zwiebel auf das Backblech legen. Mit Olivenöl beträufeln, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und dem Balsamico besprenkeln. Den Rotkohl 25-30 Minuten auf mittlerer Schiene backen, bis er gar und stellenweise knusprig ist. Evtl mit etwas Balsamico und Pfeffer nachwürzen.

Zucchini gratin

500gr Zucchini, 200gr Sahne, 1 Knoblauchzehe, Zitronenschale, Salz, Pfeffer, 40gr Parmesan, 2EL Paniermehl

Zucchini in etwa 2-3mm Scheiben hobeln, in der Schüssel noch salzen und würzen mit gepresstem Knoblauch, Pfeffer sowie Abrieb von ca. 1/3 Zitrone. In einer Auflaufform ausbreiten (vielleicht hübsch schuppenartig übereinander legen).

Mit einem Becher Sahne angießen. Geriebenen Parmesan mit dem Paniermehl mischen und damit das Gratin bestreuen. Bei 180°C (Ober-/Unter) 30 Minuten goldbraun backen

Marinierte Pilze auf Chinakohl

150gr Champignons, 3EL Olivenöl, 1TL Salz, 1TL Rohrzucker, 2 Knobizehe, 1 Zweig Rosmarin, 3EL Aceto Balsamico, 1/2 Chinakohl

Pilze in Scheiben schneiden. In heißem Öl anbraten. Salz und Zucker darüber streuen und Knoblauch dazu. Braten, bis die Pilze goldbraun sind. Nach ungefähr der halben Zeit die Rosmarinnadeln dazugeben, und noch etwas mitbraten. Mit Balsamico ablöschen. Bei großer Hitze auf dem Herd lassen, bis nur noch wenig Flüssigkeit vorhanden ist. Salzen und pfeffern. Das war's schon. 1/2 Chinakohl putzen und in feine Streifen schneiden. Lauwarmer oder raumtemperierter Pilze darauf anrichten und mit Baguette servieren.

Choucroute a l'Alsacienne

1 kg Sauerkraut (roh), 2 Zwiebeln, 1 Apfel, 3 Knoblauchzehen, 4 EL Schmalz oder Öl, 1 Lorbeerblatt, 5 Wacholderbeeren, 1 Prise Zucker, 1/8 l Brühe, 1/4 l Weißwein (trocken)

Sauerkraut ausdrücken, auflockern. Zwiebeln schälen, klein würfeln. Apfel, klein würfeln. Knoblauch klein würfeln. Im großen Topf Fett bei mittlerer Hitze zergehen lassen, das Kleingeschnittene darin etwa 5 Min. lang anschwitzen. Nach und nach das Sauerkraut, Gewürze und Zucker dazugeben und vermischen. Mit Brühe und Wein ablöschen. Zugedeckt in 15 Minuten bei schwacher Hitze garen. Dann den Deckel abnehmen und die Hitze heraufschalten. Noch ca. 5 Minuten, die Flüssigkeit reduzieren. Dann vom Herd nehmen und ca. 50gr Butter darin schmelzen und unterheben. Wer mag, kann Fleischwurst, Bratwurst oder Speck mit im Kraut garen. Dazu Kartoffelpüree oder Salzkartoffeln.

Kohlrabi mit Orange

Zwei oder drei Kohlrabi, eine Orange, Butter, Salz, Pfeffer

Kohlrabi schälen und in 1cm Stifte schneiden (erst in Scheiben, dann in Streifen). Butter in einem nicht zu kleinem Topf schmelzen. Kohlrabi und etwas Salz hinzugeben und mit aufgelegtem Deckel ca. acht Minuten bei mittlerer Hitze garen. Dabei ab und zu umrühren, damit die unteren Streifen keine Farbe nehmen. Wenn es doch passiert, ein bis zwei EL Wasser hinzugeben. In der Zwischenzeit die Hälfte der Orange mit einem Sparschäler dünn abschälen und die Schalen in sehr feine Streifen schneiden und dann die Orange auspressen. Wenn der Kohl weich ist, die Orangenschale und den Saft dazugeben und den Saft (ohne Deckel) um ca. die Hälfte einkochen lassen. Dann vom Herd nehmen und noch ein kleines Stück Butter darin auflösen. Mit Pfeffer abschmecken.

** ABO Gemüse Salat Obst

von

24.02.2025

bis

02.03.2025

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	5,85 €/ kg
1001.....kg	Avocado Spanien - IA	8,95 €/ kg
386.....kg	Bataten Spanien - IA	4,49 €/ kg
387.....kg	Bataten, regional Niederlande - IA	6,10 €/ kg
170.....St.	Blumenkohl, St weiß 600gr+ Italien - IA	4,45 €/ 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+ Niederlande - DB	2,95 €/ St.
1010.....kg	Fenchel Italien - IA	5,25 €/ kg
744.....kg	Fleischtomaten Spanien - IA	6,90 €/ 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	1,85 €/ St.
540.....Stück	Kresse Schale Deutschland - EG	1,25 €/ Stück
1222.....St.	Kürbis Butternut 750gr+ Spanien - IA	3,29 €/ St.
1211.....St.	Kürbis HOKKAIDO St. 700gr+ Niederlande - DB	3,05 €/ St.
591.....kg	Kurkuma frisch Peru - IA	15,45 €/ kg
922.....kg	Landgurke Spanien - IA	5,99 €/ kg
833.....kg	Mangold, grün Italien - IA	6,35 €/ 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 - IA	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	13,75 €/ kg
440.....kg	Porree, Kilo Niederlande - IA	5,95 €/ kg
303.....kg	Purple Möhren violett Deutschland - DB	3,45 €/ kg
278.....kg	Radicchio, kg Italien - IA	7,19 €/ kg
377.....Bd.	Radieschen Italien - IA	1,85 €/ Bd.
371.....kg	Rettich schwarz regional eig. Anbau - DB	3,50 €/ kg
344.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr Niederlande - DB	3,59 €/ Stück
340.....kg	Rote Bete, Kilo regional - DB	3,65 €/ kg
146.....Stück	Rotkohl halbiert regional eig. Anbau - DB	2,75 €/ Stück
144.....St.	Rotkohl Stück regional eig. Anbau - DB	3,59 €/ St.
201.....St.	Salat 1 Frankreich - IA	2,89 €/ St.
202.....St.	Salat 2 Frankreich - IA	2,85 €/ St.
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	2,69 €/ St.
388.....kg	Schwarzwurzeln Niederlande - IA	5,45 €/ kg
330.....kg	Sellerie, kg regional eig. Anbau - DB	4,50 €/ kg
800.....kg	Spinat regional eig. Anbau - DB	6,65 €/ kg

188.....Stk	Spitzkohl 700gr+ Spanien - IA	4,29 €/ Stk
335.....St.	Staudensellerie Stück 300gr+ Spanien - DB	3,40 €/ St.
1150.....Schale	Suppengemüse regional eig. Anbau - DB	2,95 €/ Schale
711.....kg	Tomaten Spanien - IA	4,70 €/ kg
384.....kg	Topinambur Niederlande - IA	6,25 €/ kg
133.....St.	Weißkohl, St 1000gr+ regional eig. Anbau - DB	3,10 €/ St.
152.....St.	Wirsing 1kg+ regional eig. Anbau - DB	4,29 €/ 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	4,50 €/ 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 - DB	3,75 €/ kg
1577.....kg	Birnen, kg Niederlande - ECO	6,10 €/ kg
1620.....kg	Blutorangen kg Spanien - CRAE	4,25 €/ 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	5,59 €/ kg
1944.....Stück	Mango, Stück Peru - IA	2,10 €/ Stück
1930.....kg	Maracuja / Passionsfrucht Columbien - DB	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	3,49 €/ kg

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

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