



## Das Fenster zum Hof - KW 10/25

Je nachdem, wann Sie die Kiste erreicht, hört man draußen noch das fröhliche **Pufftärä** oder **dä Nubbel** hat schon sein alljährliches Schicksal erreicht. So oder so schreitet das Jahr voran und (gute Nachricht) bisher lässt sich das Frühjahr gut an. Vor allem ist es bisher nicht besonders feucht. Wenn das so bleibt, erleichtert das die **Bodenarbeiten** für den Frühling. Letzten Mittwoch sind schon die ersten **Pak-Choy** ins Beet gekommen. Am Donnerstag kamen die ersten **Setzkartoffeln**. Was man sonst unbedingt vermeiden möchte, hier wird es provoziert. Die Knollen sollen möglichst schnell keimen. Dazu werden sie in Kisten ausgebreitet und in die relativ kuschelige (bei aktuell 13°C) Packhalle gestellt. Sind die **Keime** ausreichend groß und ist der Ackerboden "warm" genug, werden sie ausgewildert und wir hoffen ab **Mitte Juli** auf goldene, große, zartdeftige **Tuffele**.

Bis dahin machen die Kartoffeln der **letzten Ernte** das Gleiche wie ihre Kollegen, die auf den Beeteinsatz warten. Sie keimen. Dagegen ist kein Kraut gewachsen (und chemische Keimhemmer sind bei uns nicht erlaubt). Was hilft ist Folgendes: Wenig Vorrat anlegen, die Kartoffeln, kühl, dunkel und nicht zu trocken lagern. Entstehende **Keime** einfach abbrechen. Wenn die Kartoffeln schrumpeln: Egal. Sie sind nur etwas schwerer zu schälen. Und beim Schälen immer feste vom Juli und den neuen Kartoffeln **träumen**.

Bei Zitrusfrüchten - aktuell besonders bei den **Clementinen** - kommt mit der Reife immer auch Verderb. Das ist tragisch, aber nach unserer Erfahrung nicht zu ändern. Clementinchen sind jetzt besonders **lecker** und enthalten viel Saft und Zucker. Schon kleine Verletzungen der Schale führen zu schnellem Ausbreiten von Fäulnis und bald auch Schimmel. Diese kleinen Stellen sind am Packband nicht immer zuverlässig zu erkennen. Wenn Sie also eine (oder mehrere) dieser Früchte erhalten haben, reicht ein kurzes Mail an uns - ein Foto tut nicht Not - und Sie bekommen eine Gutschrift. **Konventionell** gehandelte Früchte erhalten ein großzügiges Bad in Köstlichkeiten wie Thiabendazol oder Orthodiphenol und sind daher gegen Schimmel weitestgehend gefeit (dafür schmecken sie nicht). Noch nicht einmal mehr für den **Kompost** sind die Schalen geeignet - vom genüsslichen Verzehr ganz zu schweigen. Die Schalen der von **uns gehandelten** Früchte eignen sich vorzüglich zum Backen, Kochen, für Salate oder zum Kandieren.

**So ein Käse! (KW11 vom 10.3.-16.3.) Rotbachtaler.** vom Haus Bollheim, Halbfester Schnittkäse mit Rotschmierekulturen. Aus Demeter-Milch. 45 % Fett i. Tr., Rinde verzehrbar. Zutaten: MILCH, Milchsäurebakterien, Kälberlab, Salz  
**1 Stück ca. 200g, 31,90€; Art.-Nr. 5153**

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 unversehrt 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 Salzlaken bedeckt sein. Dann halten die Zitronen problemlos ein Jahr. Nach ca. drei Monaten sind sie "reif" und können für Mararden und mediterrane Eintöpfen verwendet werden. Verwendet wird nur die Schale. Einfach Fruchtfleisch sowie Kerne entfernen und dann hacken oder pürieren. Passt auch wunderbar in Vinaigrette oder Dressing.

### Tiroler Krautsalat

750g Weißkohl, 1 TL Salz, 1 Prise weißer Pfeffer, knapp 1 TL Kümmel, 150g möglichst fetter, durchwachsener Speck, 2 EL Öl, 2-3 EL Weißwein- oder Apfelessig

Weißkohl in gleichmäßig feine Streifen schneiden oder hobeln. In einer Schüssel mit Salz bestreuen und mit beiden Händen kräftig kneten, bis er weich und saftig ist. Dann mit Pfeffer und Kümmel würzen. Speck in sehr kleine Würfel schneiden. Öl erhitzen und den Speck darin knusprig braten. Die Pfanne vom Herd nehmen und mit Weissessig angießen. Die Speck-Essig-Sauce heiß über den Kohl gießen und den Salat gut durchmischen. Mindestens eine halbe Stunde ziehen lassen und bei Bedarf mit noch etwas Essig und scharfem Senf nachwürzen. Mit ein paar Bratkartoffeln eine seligmachende Mahlzeit.

### - Avocado-Linsen-Salat -

100g Beluga- oder Berglinsen, 2-3 reife Avocados, ca. 10 cm Lauchstange, Petersilie, 4-5 EL Olivenöl, 2 EL Balsamico, ca. 1 EL scharfer Senf, Salz und Pfeffer

Linsen ca. 30 Minuten in der doppelten Menge Wasser ohne Salz kochen und kalt werden lassen. Avocado in kleine Würfel schneiden. Lauch fein würfeln, Petersilie hacken. Restliche Zutaten zu einem Dressing rühren. Die Linsen und die Avocadowürfel sowie restl. Zutaten hinein geben, vermengen und den Salat eine Stunde ziehen lassen. Dann noch mal mit Essig und Salz abschmecken. Pur oder als Beilage.

### Mangold mit Chili und Zitrone

40gr Rosinen, 2EL Olivenöl, 2 Knoblauchzehen u. 1 Chilischote 50gr Mandelstifte, 600gr Mangold, 1 Zitrone, 2EL Zitronensaft

Rosinen in etwas heißem Wasser ca. eine 1/2 Std. einweichen. Öl in der Pfanne erhitzen. Knoblauch und Chilischote schneiden und mit Mandelstifte in der Pfanne kurz anrösten. Mangold Blätter und Stiele in feine Streifen schneiden und mit in die Pfanne geben. Salzen und ca. zwei Minuten anschmoren. Die abgetropften Rosinen dazugeben Hitze runterschalten und noch ca. 4 Minuten leise weiterbraten. Zum Schluss Zitronenschale abreiben, mit dem Mangold mischen. Mit Zitronensaft abschmecken und nach Geschmack noch etwas frisches Olivenöl drüber geben. Passt zu gebratenem Fisch oder als Hauptgericht mit etwas Joghurt und frischem Brot.

### Brokkoli, sizilianisch

0,6 kg Broccoli, Olivenöl, 1 Porreestange , 1 kleine Zwiebel, 3-4 Sardellenfilets, 30g Petersilie, 100ml trockener Weißwein

Brokkoli putzen, in Röschen zerlegen und ca. 1-2 Minuten in viel Salzwasser blanchieren. Gut abtropfen. In einer Pfanne Zwiebeln, Knoblauch und die Sardellenfilets anbraten, bis die Zwiebeln glasig und die Fischchen zerfallen sind. Brokkoli und den in Breite Ringe geschnittenen Porree dazugeben und durchbraten. Mit einem Glas Weißwein ablöschen und bei starker Hitze einkochen lassen. Mit gehackter Petersilie bestreuen und noch etwas Olivenöl und ein paar Spritzer Zitrone darübergeben.

### Auberginen-Knobi-Creme

3 Auberginen, 3 EL Olivenöl, 2 Knoblauchzehen, 50gr gemahlene Mandeln, 1 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Petersilie

Auberginen waschen und längs halbieren. Die Schnittflächen mit Öl einpinseln. Ein Blech mit Backpapier auslegen und die Auberginen mit der Schnittfläche nach unten drauflegen. Etwa 30 Minuten im sehr heißen Ofen garen, bis sie weich sind. Abkühlen lassen und die Hälften mit einem Löffel auskratzen. Auberginen, Knoblauch und Mandeln pürieren, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Petersilie abschmecken. evtl noch etwas Olivenöl zugeben.

**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 03.03.2025 bis 09.03.2025

**Kartoffel**

19.....Stück	<b>4kg Kartoffeln</b> Deutschland - DB	11,49 €/ Stück
22.....Tüte	<b>Kartoffeln, mehlig 2,0 kg</b> Deutschland	6,95 €/ Tüte
15.....Netz	<b>Kartoffeln, vorw. festk. 12,5kg</b> Deuts	33,75 €/ Netz
12.....Tüte	<b>Kartoffeln, vorw.festk._2,0 kg</b> Deutsc	6,39 €/ Tüte

**Gemüse**

1110.....kg	<b>Auberginen</b> Spanien - IA	5,30 €/ kg
1001.....kg	<b>Avocado</b> Spanien - IA	8,95 €/ kg
386.....kg	<b>Bataten</b> Spanien - IA	4,95 €/ kg
387.....kg	<b>Bataten, regional</b> Niederlande - IA	6,10 €/ kg
170.....St.	<b>Blumenkohl, St weiß 600gr+</b> Frankreich	4,45 €/ St.
100.....kg	<b>Brokkoli</b> Italien - IA	4,60 €/ kg
777.....Stück	<b>Cherrytomaten 250gr</b> Italien - IA	8,99 €/ kg
255.....kg	<b>Chicoree</b> Niederlande - HD	10,90 €/ kg
122.....St.	<b>Chinakohl, Stück, ca. 300g+</b> Spanien - IA	3,99 €/ St.
1010.....kg	<b>Fenchel</b> Italien - IA	5,65 €/ kg
744.....kg	<b>Fleischtomaten</b> Spanien - IA	7,90 €/ kg
160.....kg	<b>Grünkohl</b> regional eig. Anbau - DB	5,50 €/ kg
590.....kg	<b>Ingwer</b> Peru - IA	14,45 €/ kg
456.....Stück	<b>Knoblauch-KNOLLE</b> Spanien - IA	14,90 €/ kg
110.....St.	<b>Kohlrabi Stück</b> Spanien - IA	1,99 €/ St.
540.....Stück	<b>Kresse Schale</b> Deutschland - EG	1,25 €/ Stück
1222.....St.	<b>Kürbis Butternut 750gr+</b> Spanien - IA	3,95 €/ St.
591.....kg	<b>Kurkuma frisch</b> Peru - IA	15,45 €/ kg
922.....kg	<b>Landgurke</b> Spanien - IA	6,29 €/ kg
833.....kg	<b>Mangold, grün</b> Italien - IA	5,65 €/ kg
300.....kg	<b>Möhren</b> Deutschland - DN	3,49 €/ kg
302.....kg	<b>Möhren regional</b> Deutschland - DB	3,95 €/ kg
161.....kg	<b>Palmkohl</b> regional eig. Anbau - DB	5,85 €/ kg
622.....kg	<b>Paprika gelb</b> Spanien - IA	10,90 €/ kg
633.....kg	<b>Paprika grün</b> Spanien - IA	9,95 €/ kg
611.....kg	<b>Paprika rot</b> Spanien - CRAE	8,99 €/ kg
380.....kg	<b>Pastinaken</b> Niederlande - IA	5,65 €/ kg
677.....kg	<b>Peperoni rot oder grün Kilo</b> Spanien	16,90 €/ kg
500.....Bund	<b>Petersilie, Bund</b> Spanien - IA	2,09 €/ Bund
382.....kg	<b>Petersilienwurzel, kg</b> Niederlande - IA	7,75 €/ kg
966.....kg	<b>Pilze Austernpilze, Kilo</b> Deutschland	18,80 €/ kg
988.....kg	<b>Pilze Kräuterseitling</b> Deutschland	28,90 €/ kg
977.....kg	<b>Pilze Shiitake</b> Deutschland - DB	27,90 €/ kg
955.....kg	<b>Pilze Steinchampignons</b> Deutschland	13,75 €/ kg
440.....kg	<b>Porree, Kilo</b> Niederlande - IA	6,10 €/ kg
245.....kg	<b>Postelein</b> regional eig. Anbau - DB	19,50 €/ kg
303.....kg	<b>Purple Möhren violett</b> Deutschland	3,45 €/ kg
278.....kg	<b>Radicchio, kg</b> Italien - IA	7,45 €/ kg
371.....kg	<b>Rettich schwarz</b> regional eig. Anbau - DB	3,50 €/ kg
344.....Stück	<b>Rote Bete Vakuum 500gr</b> Niederlande	3,59 €/ Stück
340.....kg	<b>Rote Bete, Kilo</b> regional - DB	3,65 €/ kg
146.....Stück	<b>Rotkohl halbiert</b> regional eig. Anbau - DB	2,85 €/ Stück
201.....St.	<b>Salat 1</b> Frankreich - IA	2,69 €/ St.
202.....St.	<b>Salat 2</b> Italien - DD	2,85 €/ St.
195.....Stück	<b>SAUERKRAUT lose 500gr Pck</b> Deutschland	6,00 €/ kg
433.....kg	<b>Schalotten</b> Niederlande - HD	7,75 €/ kg
911.....St.	<b>Schlängengurken ca. 300g+</b> Spanien - IA	2,59 €/ St.
388.....kg	<b>Schwarzwurzeln</b> Niederlande - IA	6,25 €/ kg
330.....kg	<b>Sellerie, kg</b> regional eig. Anbau - DB	4,50 €/ kg
188.....Stk	<b>Spitzkohl 700gr+</b> Spanien - IA	4,49 €/ Stk
335.....St.	<b>Staudensellerie Stück 300gr+</b> Italien	3,15 €/ St.
1150.....Schale	<b>Suppengemüse</b> regional eig. Anbau - DB	2,95 €/ Schale

**Obst**

711.....kg	<b>Tomaten</b> Spanien - IA	4,99 €/ kg
384.....kg	<b>Topinambur</b> Niederlande - IA	6,25 €/ kg
133.....St.	<b>Weißkohl, St 1000gr+</b> regional eig. Anbau	3,20 €/ St.
152.....St.	<b>Wirsing 1kg+</b> regional eig. Anbau - DB	4,29 €/ St.
154.....Stück	<b>Wirsing, klein</b> regional - DB	2,70 €/ Stück
155.....St.	<b>Wirsing, Stück ca 600g+</b> regional - DB	3,29 €/ St.
1200.....kg	<b>Zucchini, Kilo</b> Spanien - IA	4,20 €/ kg
1055.....Stück	<b>Zuckermais Vakuum</b> Niederlande - IA	5,39 €/ Stück
400.....kg	<b>Zwiebeln</b> Deutschland - DN	3,95 €/ kg
411.....kg	<b>Zwiebeln, rot</b> Deutschland - DN	4,59 €/ kg

**Obst**

1500.....kg	<b>Äpfel 1, diverse Sorten</b> regional - DB	4,95 €/ kg
1501.....kg	<b>Äpfel 2, diverse Sorten</b> regional - DB	4,95 €/ kg
1522.....kg	<b>Äpfel Topaz</b> regional - DB	4,95 €/ kg
1533.....Tüte	<b>Äpfel Topaz, 3kg Beutel</b> regional - DB	12,90 €/ Tüte
1911.....kg	<b>Bananen, Kilo</b> Dominikanische Republik	3,75 €/ kg
1577.....kg	<b>Birnen, kg</b> Niederlande - ECO	6,10 €/ kg
1620.....kg	<b>Blutorangen kg</b> Spanien - CRAE	4,25 €/ kg
1980.....Stück	<b>Datteln, 250gr</b> Tunesien - DD	3,89 €/ Stück
1640.....kg	<b>Grapefruit, kg</b> Spanien - CRAE	4,30 €/ kg
1840.....Stück	<b>Heidelbeeren, Schale 125gr</b> Spanien -	4,25 €/ Stück
1922.....kg	<b>Kiwi, Kilo</b> Italien - IA	6,99 €/ kg
1645.....kg	<b>Limetten</b> Columbien - IA	9,95 €/ kg
1635.....kg	<b>Mandarinen</b> Marokko - ECO	5,85 €/ kg
1944.....Stück	<b>Mango, Stück</b> Peru - IA	2,35 €/ Stück
1930.....kg	<b>Maracuja / Passionsfrucht</b> Columbier	27,95 €/ kg
1881.....Stück	<b>Maronen gegart 200gr</b> Frankreich - IA	7,65 €/ Stück
1600.....kg	<b>Orangen</b> Spanien - IA	3,85 €/ kg
1611.....kg	<b>Orangen, Tarocco</b> Italien - ICEA	3,95 €/ kg
1622.....Tüte	<b>Saftorangen, Beutel 3kg</b> Spanien - IA	7,75 €/ Tüte
1623.....kg	<b>Saftorangen, Kilo</b> Spanien - IA	2,79 €/ kg
1866.....kg	<b>Walnüsse</b> Frankreich - IA	13,95 €/ kg
1644.....kg	<b>Zitronen</b> Italien - IA	3,60 €/ kg

**Würzmittel, Öle & Fertiggerichte**

11850.....Stück	<b>Sauerkraut servierfertig 500gr</b>	Deutschland 2,89 €/ Stück
-----------------	---------------------------------------	---------------------------