

## Das Fenster zum Hof - KW 11/25

**Manchmal** gibt es Reklamationen, weil der **Blumenkohl** zu klein war (immerhin haben wir Winter und der kleine Blumenkohl hat dem Erzeuger genau so **viel Arbeit** gemacht, wie ein großer). Deswegen wir haben schon vor einiger Zeit herumprobiert und befunden, dass die **Blumenkohlblätter**, die gemeinhin unbesehen im Kompost landen, ebenfalls lecker sind. Der Verfasser ist sogar der Ansicht, dass sie **besser** sind als die monströse **Kohlblüte** - aber das ist gewiss Geschmackssache. Jedenfalls, finden wir, lohnt sich das Ausprobieren unserer Rezepte dazu (und über Rückmeldungen freuen wir uns). Selbst der Strunk (das muss man fallweise ausprobieren) ist manchmal **marzipanzart** und kann einfach zum Rest dazugewürfelt werden. Will man Blüte und Blätter getrennt verarbeiten, halten letztere sich problemlos in einem Plastikbeutel verpackt für ein paar Tage im Gemüsefach. Mann kann sie, in **feine Scheiben** geschnitten auch, zusammen mit Gurke und Tomate, an den Salat geben. Wir hoffen, dass Sie am Ende zu dem **Schluss** kommen: Der Blumenkohl war gar nicht so klein.

**Nun** sind die **Flowersprouts** endlich groß genug zur Ernte. Nachdem die Gärtner die Pflanzen vor drei Wochen um den Haupttrieb gebracht haben, sind die **Seitentriebe** (auch dank der schönen Witterung) prächtig geschossen. Wir verkaufen die Sprossen am **Strunk** und halten damit den Preis niedrig. Lecker sind sie, kurz in der Pfanne gegart oder auch fein geschnitten im **Salat**.

**Bei** uns keimen die ersten **Setzkartoffeln**. Was man sonst unbedingt vermeiden möchte, hier wird es provoziert. Die Knollen sollen möglichst schnell keimen. In Kisten ausgebreitet stehen sie in der Sonne oder der frostfreien Packhalle. Sind die **Keime** ausreichend groß und der Ackerboden "warm" genug, werden sie ausgewildert und wir hoffen ab **Mitte Juli** auf goldene, große, zartdeftige **Tuffele**.

**Die** Kartoffeln der **letzten Ernte** machen das Gleiche wie ihre Kollegen, die bei uns auf den Beeteinsatz warten. Sie **keimen**. Dagegen ist kein Kraut gewachsen (und chemische Keimhemmer sind bei uns nicht erlaubt). Was Ihnen 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**.

### Blumenkohl Bruscetta

Hüllblätter vom Blumenkohl, Knoblauch nach Belieben, Olivenöl, Salz, Pfeffer, geröstetes Baguette oder Brot

Blätter vom Kohl abschneiden, oxydierte Enden entfernen und die sehr unansehnlichen Blätter in den Kompost geben. Manchmal ist die dicke Blattrippe aber immer noch schön - dann verwenden. Die gewaschenen und getrockneten Blätter in 2-3cm Scheiben schneiden. In eine Schüssel geben und mit gepresstem Knoblauch, Salz, Pfeffer und Olivenöl vermengen. Mit den bloßen Händen zart durchkneten und dann eine Viertelstunde ziehen lassen. Auf geröstete Brotscheiben geben und vielleicht noch ein bisschen Parmesan drüberhobeln (muss aber nicht sein). Genießen.

Die so vorbereiteten Blätter sind auch als Pizzabelag geeignet - dann einfach als Oberstes auf die Pizza und mitbacken

### Blumenkohl mit Olivenöl und Salz

Blumenkohl, Olivenöl und Salz

Ganz einfaches Rezept und doch der Knaller. Die Kohlblüte in knapp walnussgroße Stücke brechen. Die Blätter ebenfalls klein reißen oder -brechen. Alles zusammen mit reichlich Olivenöl vermischen, bis die Röschen gleichmäßig benetzt sind. Salzen, nochmals vermischen und auf einer ofenfesten Platte ausgebreitet bei 200°C für ca. 30 Minuten backen. Einmal wenden. Wenn der Kohl deutlich braune Spitzen bekommt, ist er fertig. Als Vorspeise oder Snack heiß, warm oder kalt.

### Spitzkohl mit Champignon-Reisfüllung

1 Spitzkohl, 150gr Champignons, 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 1/2 Bd Petersilie, 100gr Reis, 100gr Reibekäse, 1 kl Glas Weißwein, Salz und Pfeffer, Zitronensaft, Butter zum Braten, etwas Öl

Reis in Salzwasser 8 Minuten fast garkochen, abschütten und auf einem Blech auskühlen lassen. Dann etwas auflockern. Champignons in Scheiben schneiden und dann mit einem Messer klein hacken. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln und zusammen mit den Champignons in Butter durchbraten, dabei salzen und mit dem Wein ablöschen. Wein einkochen lassen. Vom Herd nehmen und auskühlen lassen. Dann mit dem gegarten Reis, gehackter Petersilie und der Hälfte des Reibekäses locker mischen. Mit etwas Pfeffer und wenig Zitronen würzen. Den Spitzkohl halbieren und aus beiden Hälften den Strunk heraus schneiden. Den inneren Teil des Spitzkohls herausbrechen, so dass noch ca. eine 4-5 Blätterdicke-Wand stehen bleibt (die Innenteile kann man in einer Tüte im Kühlschrank aufbewahren und für einen Salat verwenden). Diese beiden Schalen dünn mit Öl einreiben, das Innere ganz dünn salzen und dann beide Hälften füllen und mit dem Restliche käse bestreuen. In einer passenden Form ca. 30 Minuten bei 180°C (Umluft) backen.

### Marinierter Fenchel mit Linsen und frittiertem Salbei

125gr Linsen, Olivenöl, 500gr Fenchel, 1 Zitrone, 1/2Gl Weißwein, 1/2 Bund Salbei Salz, Pfeffer

Die Linsen in der doppelten Menge Wasser mit einem Lorbeerblatt und einer Knoblauchzehe bei niedriger Hitze ca 30 Minuten garen. Erst danach salzen. Den Fenchel putzen und vierteln oder achteln (das Fenchelgrün aufbewahren). Die Zitronenschale dünn abschneiden und fein hacken. Die Zitrone auspressen. 3 EL Öl erhitzen und den Fenchel anbraten. Mit Zitronensaft und Wein ablöschen, salzen. In ca. 5 Minuten gerade eben bissfest garen. Den Fenchel auf eine tiefe Platte legen. Den Fenchelsud zu den Linsen geben und umrühren. Die Linsen mit dem Fenchel anrichten, gehackte Zitronenschale und zerkleinertes Fenchelgrün zugeben und ca. 3 Stunden ziehen lassen. Salbeiblättchen in Olivenöl oder Butter knusprig braten und das Gericht damit bestreuen. Zum Schluss noch mit Pfeffer und frischem Olivenöl würzen.

### Flowersprouts zum Reinsetzen

3-400gr Flowersprouts, 1/2 kleine Porreestange, 2-3EI schwarze Oliven, Balsamessig, Olivenöl, Salz und Pfeffer

Flowersprouts vom Stiel streifen (falls nötig). Großen Röschen noch zerteilen (einfach auseinander brechen). In eine große Pfanne geben und ca. 3mm hoch Wasser angießen. Salzen und zugedeckt zum Kochen bringen. Etwa 2 Minuten mit Deckel kochen, dann den Deckel abnehmen und so lange kochen, bis alles Wasser verdampft ist. In der Zwischenzeit den Porree in feine Ringe schneiden. 2EI Olivenöl sowie den Porree zugeben und noch 2 Minuten bei mittlerer Hitze unter Wenden braten. Vom Herd nehmen und entkernte und grob zerteilte schwarze Oliven untermischen. Mit wenig Balsamico beträufeln und mit Pfeffer würzen. Noch 5 Minuten ziehen lassen und lauwarm genießen.

### Fenchel-Orangen-Salat

2-3 Orangen, 1 Fenchelknolle, 1EI Weinessig, 4EI Olivenöl, Pfeffer, Salz

Orangen schälen, und in Scheiben schneiden. Fenchel halbieren, den Strunk entfernen und in dünne Streifen schneiden. Restliche Zutaten zu einer Sauce mischen. Fenchelstücke in der Soße wenden und auf die Orangenscheiben geben. Mit viel frischem Pfeffer aus der Mühle würzen. Salz ist nicht nötig. Restliche Soße darüber geben.

**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 10.03.2025 bis 16.03.2025

### Kartoffel

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

### Gemüse

1110.....kg	<b>Auberginen</b> Spanien - IA	<b>5,30 €/ kg</b>
1001.....kg	<b>Avocado</b> Spanien - IA	<b>8,95 €/ kg</b>
386.....kg	<b>Bataten</b> Spanien - IA	<b>4,95 €/ kg</b>
387.....kg	<b>Bataten, regional</b> Niederlande - IA	<b>6,10 €/ kg</b>
170.....St.	<b>Blumenkohl, St weiß 600gr+</b> Italien - IA	<b>4,20 €/ St.</b>
100.....kg	<b>Brokkoli</b> Italien - IA	<b>4,45 €/ kg</b>
777.....Stück	<b>Cherrytomaten 250gr</b> Italien - IA	<b>7,99 €/ kg</b>
255.....kg	<b>Chicoree</b> Niederlande - HD	<b>10,90 €/ kg</b>
122.....St.	<b>Chinakohl, Stück, ca. 600g+</b> Spanien -	<b>4,99 €/ St.</b>
1010.....kg	<b>Fenchel</b> Italien - IA	<b>4,80 €/ kg</b>
744.....kg	<b>Fleischtomaten</b> Spanien - IA	<b>7,90 €/ kg</b>
126.....kg	<b>Flowersprouts am Strunk</b> regional eig	<b>5,95 €/ kg</b>
160.....kg	<b>Grünkohl</b> regional eig. Anbau - DB	<b>5,50 €/ kg</b>
590.....kg	<b>Ingwer</b> Peru - IA	<b>14,45 €/ kg</b>
456.....Stück	<b>Knoblauch-KNOLLE</b> Spanien - IA	<b>14,90 €/ kg</b>
110.....St.	<b>Kohlrabi Stück</b> Spanien - IA	<b>1,99 €/ St.</b>
540.....Stück	<b>Kresse Schale</b> Deutschland - EG	<b>1,25 €/ Stück</b>
1222.....St.	<b>Kürbis Butternut 750gr+</b> Spanien - IA	<b>3,95 €/ St.</b>
591.....kg	<b>Kurkuma frisch</b> Peru - IA	<b>15,45 €/ kg</b>
922.....kg	<b>Landgurke</b> Spanien - IA	<b>5,95 €/ kg</b>
833.....kg	<b>Mangold, grün</b> Italien - IA	<b>6,25 €/ kg</b>
300.....kg	<b>Möhren</b> Deutschland - DN	<b>3,49 €/ kg</b>
302.....kg	<b>Möhren regional</b> Deutschland - DB	<b>3,95 €/ kg</b>
161.....kg	<b>Palmkohl</b> regional eig. Anbau - DB	<b>5,85 €/ kg</b>
622.....kg	<b>Paprika gelb</b> Spanien - IA	<b>11,95 €/ kg</b>
633.....kg	<b>Paprika grün</b> Spanien - IA	<b>9,95 €/ kg</b>
611.....kg	<b>Paprika rot</b> Spanien - CRAE	<b>8,99 €/ kg</b>
380.....kg	<b>Pastinaken</b> Niederlande - IA	<b>4,95 €/ kg</b>
677.....kg	<b>Peperoni rot oder grün Kilo</b> Spanien	<b>16,90 €/ kg</b>
500.....Bund	<b>Petersilie, Bund</b> Spanien - IA	<b>2,09 €/ Bund</b>
382.....kg	<b>Petersilienwurzel, kg</b> Niederlande - IA	<b>7,75 €/ kg</b>
966.....kg	<b>Pilze Austernpilze, Kilo</b> Deutschland -	<b>18,80 €/ kg</b>
988.....kg	<b>Pilze Kräuterseitling</b> Deutschland - DB	<b>28,90 €/ kg</b>
977.....kg	<b>Pilze Shiitake</b> Deutschland - DB	<b>27,90 €/ kg</b>
955.....kg	<b>Pilze Steinchampignons</b> Deutschland	<b>13,75 €/ kg</b>
440.....kg	<b>Porree, Kilo</b> Niederlande - IA	<b>6,10 €/ kg</b>
245.....kg	<b>Postelein</b> regional eig. Anbau - DB	<b>19,50 €/ kg</b>
303.....kg	<b>Purple Möhren violett</b> Deutschland - DE	<b>3,25 €/ kg</b>
278.....kg	<b>Radicchio, kg</b> Italien - IA	<b>7,45 €/ kg</b>
371.....kg	<b>Rettich schwarz</b> regional eig. Anbau - DB	<b>3,50 €/ kg</b>
344.....Stück	<b>Rote Bete Vakuum 500gr</b> Niederlande -	<b>3,59 €/ Stück</b>
340.....kg	<b>Rote Bete, Kilo</b> regional - DB	<b>3,65 €/ kg</b>
145.....Stück	<b>Rotkohl klein</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,25 €/ Stück</b>
201.....St.	<b>Salat 1</b> Italien - DD	<b>2,69 €/ St.</b>
202.....St.	<b>Salat 2</b> Italien - DD	<b>2,85 €/ St.</b>
195.....Stück	<b>SAUERKRAUT lose 500gr Pck</b> Deutsch	<b>6,00 €/ kg</b>
433.....kg	<b>Schalotten</b> Niederlande - HD	<b>7,75 €/ kg</b>
911.....St.	<b>Schlangengurken ca. 300g+</b> Spanien -	<b>2,29 €/ St.</b>
388.....kg	<b>Schwarzwurzeln</b> Niederlande - IA	<b>6,25 €/ kg</b>
330.....kg	<b>Sellerie, kg</b> Niederlande - IA	<b>4,20 €/ kg</b>
188.....Stk	<b>Spitzkohl 400gr+</b> Spanien - IA	<b>2,95 €/ Stk</b>
335.....St.	<b>Staudensellerie Stück 300gr+</b> Italien -	<b>3,15 €/ St.</b>

1150.....Schale	<b>Suppengemüse</b> regional eig. Anbau - DB	<b>2,95 €/ Schale</b>
711.....kg	<b>Tomaten</b> Spanien - IA	<b>4,95 €/ kg</b>
755.....kg	<b>Tomaten, Cherry</b> Italien - IA	<b>7,99 €/ kg</b>
384.....kg	<b>Topinambur</b> Niederlande - IA	<b>6,25 €/ kg</b>
133.....St.	<b>Weißkohl, St 600gr+</b> Deutschland - DB	<b>3,79 €/ St.</b>
152.....St.	<b>Wirsing 1kg+</b> regional eig. Anbau - DB	<b>4,29 €/ St.</b>
155.....St.	<b>Wirsing, Stück ca 600g+</b> regional - DB	<b>3,29 €/ St.</b>
1200.....kg	<b>Zucchini, Kilo</b> Spanien - IA	<b>3,35 €/ kg</b>
1055.....Stück	<b>Zuckermals Vakuum</b> Niederlande - IA	<b>5,39 €/ Stück</b>
400.....kg	<b>Zwiebeln</b> Deutschland - DN	<b>3,95 €/ kg</b>
411.....kg	<b>Zwiebeln, rot</b> Deutschland - DN	<b>4,59 €/ kg</b>

### Obst

1500.....kg	<b>Äpfel 1, diverse Sorten</b> regional - DB	<b>4,95 €/ kg</b>
1501.....kg	<b>Äpfel 2, diverse Sorten</b> regional - DB	<b>4,95 €/ kg</b>
1522.....kg	<b>Äpfel Topaz</b> regional - DB	<b>4,95 €/ kg</b>
1533.....Tüte	<b>Äpfel Topaz, 3kg Beutel</b> regional - DB	<b>12,90 €/ Tüte</b>
1911.....kg	<b>Bananen, Kilo</b> Dominikanische Republik -	<b>3,75 €/ kg</b>
1577.....kg	<b>Birnen, kg</b> Niederlande - ECO	<b>6,10 €/ kg</b>
1620.....kg	<b>Blutorangen kg</b> Spanien - IA	<b>4,50 €/ kg</b>
1980.....Stück	<b>Datteln, 250gr</b> Tunesien - DD	<b>3,89 €/ Stück</b>
1640.....kg	<b>Grapefruit, kg</b> Frankreich - IA	<b>4,30 €/ kg</b>
1840.....Stück	<b>Heidelbeeren, Schale 125gr</b> Spanien -	<b>4,29 €/ Stück</b>
1922.....kg	<b>Kiwi, Kilo</b> Italien - IA	<b>6,99 €/ kg</b>
1645.....kg	<b>Limetten</b> Brasilien - IA	<b>9,95 €/ kg</b>
1635.....kg	<b>Mandarinen</b> Spanien - IA	<b>4,90 €/ kg</b>
1944.....Stück	<b>Mango, Stück</b> Peru - IA	<b>1,90 €/ Stück</b>
1930.....kg	<b>Maracuja / Passionsfrucht</b> Columbian	<b>27,95 €/ kg</b>
1881.....Stück	<b>Maronen gegart 200gr</b> Frankreich - IA	<b>7,65 €/ Stück</b>
1600.....kg	<b>Orangen</b> Spanien - IA	<b>3,85 €/ kg</b>
1611.....kg	<b>Orangen, Tarocco</b> Italien - ICEA	<b>3,95 €/ kg</b>
1622.....Tüte	<b>Saftorangen, Beutel 3kg</b> Spanien - IA	<b>7,75 €/ Tüte</b>
1623.....kg	<b>Saftorangen, Kilo</b> Spanien - IA	<b>2,79 €/ kg</b>
1866.....kg	<b>Walnüsse</b> Frankreich - IA	<b>13,95 €/ kg</b>
1644.....kg	<b>Zitronen</b> Italien - IA	<b>3,60 €/ kg</b>

### Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

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