



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**.

So ein Käse! (KW12 vom 17.3.-23.3.) Bocksberger. 4-monatiger Tiroler Bergkäse mit nussigem Bockshornklee im Teig. Lactosefrei. 50% Fett i. Tr., Rinde verzehrbar, Zutaten: ROHMILCH, Salz, tier. Lab, Käseriekulturen, Bockhornkleesamen
1 Stück ca. 250g, 23,90€; Art.-Nr. 5210

Blumenkohl Bruschetta

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 Zitrone würzen. Den Spitzkohl halbieren und aus beiden Hälften den Strunk herausschneiden. 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.

Mariniert Fenchel mit Linsen und frittiertem Salbei

125gr Linsen, Olivenöl, 500gr Fenchel, 1 Zitrone, 1/2 Gl 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 Reinssetzen

3-400gr Flowersprouts, 1/2 kleine Porreestange, 2-3El 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. 2El 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 unterrühren. Mit wenig Balsamico beträufeln und mit Pfeffer würzen. Noch 5 Minuten ziehen lassen und lauwarm genießen.

Fenchel-Orangen-Salat

2-3 Orangen, 1 Fenchelknolle, 1El Weissessig, 4El 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	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	5,30 €/ kg
1001.....kg	Avocado Spanien - IA	8,95 €/ kg
386.....kg	Bataten Spanien - IA	4,95 €/ kg
387.....kg	Bataten, regional Niederlande - IA	6,10 €/ kg
170.....St.	Blumenkohl, St weiß 600gr+ Italien - I	4,20 €/ St.
100.....kg	Brokkoli Italien - IA	4,45 €/ kg
777.....Stück	Cherrytomaten 250gr Italien - IA	7,99 €/ kg
255.....kg	Chicoree Niederlande - HD	10,90 €/ kg
122.....St.	Chinakohl, Stück, ca. 600g+ Spanien - I	4,99 €/ St.
1010.....kg	Fenchel Italien - IA	4,80 €/ kg
744.....kg	Fleischtomaten Spanien - IA	7,90 €/ kg
126.....kg	Flowersprouts am Strunk regional eig	5,95 €/ 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 Spanien - IA	1,99 €/ St.
540.....Stück	Kresse Schale Deutschland - EG	1,25 €/ Stück
1222.....St.	Kürbis Butternut 750gr+ Spanien - IA	3,95 €/ St.
591.....kg	Kurkuma frisch Peru - IA	15,45 €/ kg
922.....kg	Landgurke Spanien - IA	5,95 €/ kg
833.....kg	Mangold, grün Italien - IA	6,25 €/ 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	11,95 €/ kg
633.....kg	Paprika grün Spanien - IA	9,95 €/ kg
611.....kg	Paprika rot Spanien - CRAE	8,99 €/ kg
380.....kg	Pastinaken Niederlande - IA	4,95 €/ 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	13,75 €/ kg
440.....kg	Porree, Kilo Niederlande - IA	6,10 €/ kg
245.....kg	Postelein regional eig. Anbau - DB	19,50 €/ kg
303.....kg	Purple Möhren violett Deutschland - DE	3,25 €/ kg
278.....kg	Radicchio, kg Italien - IA	7,45 €/ 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
145.....Stück	Rotkohl klein regional eig. Anbau - DB	2,25 €/ Stück
201.....St.	Salat 1 Italien - DD	2,69 €/ St.
202.....St.	Salat 2 Italien - DD	2,85 €/ St.
195.....Stück	SAUERKRAUT lose 500gr Pck Deutschl	6,00 €/ kg
433.....kg	Schalotten Niederlande - HD	7,75 €/ kg
911.....St.	Schlängengurken ca. 300g+ Spanien - I	2,29 €/ St.
388.....kg	Schwarzwurzeln Niederlande - IA	6,25 €/ kg
330.....kg	Sellerie, kg Niederlande - IA	4,20 €/ kg
188.....Stk	Spitzkohl 400gr+ Spanien - IA	2,95 €/ Stk
335.....St.	Staudensellerie Stück 300gr+ Italien	3,15 €/ St.

Suppengemüse

1150.....Schale	Suppengemüse regional eig. Anbau - DB	2,95 €/ Schale
711.....kg	Tomaten Spanien - IA	4,95 €/ kg
755.....kg	Tomaten, Cherry Italien - IA	7,99 €/ kg
384.....kg	Topinambur Niederlande - IA	6,25 €/ kg
133.....St.	Weißkohl, St 600gr+ Deutschland - DB	3,79 €/ St.
152.....St.	Wirsing 1kg+ regional eig. Anbau - DB	4,29 €/ St.
155.....St.	Wirsing, Stück ca 600g+ regional - DB	3,29 €/ St.
1200.....kg	Zucchini, Kilo Spanien - IA	3,35 €/ kg
1055.....Stück	Zuckermais Vakuum Niederlande - IA	5,39 €/ Stück
400.....kg	Zwiebeln Deutschland - DN	3,95 €/ 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 Spanien - IA	4,50 €/ kg
1980.....Stück	Datteln, 250gr Tunesien - DD	3,89 €/ Stück
1640.....kg	Grapefruit, kg Frankreich - IA	4,30 €/ kg
1840.....Stück	Heidelbeeren, Schale 125gr Spanien -	4,29 €/ Stück
1922.....kg	Kiwi, Kilo Italien - IA	6,99 €/ kg
1645.....kg	Limetten Brasilien - IA	9,95 €/ kg
1635.....kg	Mandarinen Spanien - IA	4,90 €/ kg
1944.....Stück	Mango, Stück Peru - IA	1,90 €/ 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	3,60 €/ kg

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

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