

Das Fenster zum Hof - KW 05/26

Junge, Junge – waren das zwei **anstrengende** erste Wochen. Krankheitsausfälle, kaputte Autos und kalt oben-drein. Dazu kam: die **ersten Lieferungen** des Jahres sind immer von unterirdischer Qualität. Meist kommt Ware, die "zwischen den Jahren" in Kühlhäusern gestanden hat (nicht in unseren wohlgeerntet). Es dauert immer gute zwei Wochen, bis sich der Warenfluss aus den Herkunftsländern normalisiert und wieder **Frisches** nachkommt. Bis dahin stehen wir dann immer frustriert vor den gelieferten Paletten, sortieren so gut es geht und reklamieren anschließend beim Großhändler. Wir können uns nur entschuldigen - inzwischen kommt wieder Ware, die uns **besser** gefällt.

Aus dem Nordosten Italiens bekommen wir diese Woche **Radicchio di Treviso**. Eigentlich gehört er zu den Bittersalaten (wie alle Abkömmlinge der Gemeinen Wegwarte, so zum Beispiel Chicoree oder Endivien). In **Italien** wird er aber bevorzugt als **Wintergemüse** verspeist. Besonders **gebraten** eignet er sich wegen seiner **Würzigkeit** und verträgt es dann auch gut mit einem leicht schmelzenden Käse wie dem italienischen Fontal überbacken zu werden. Aber auch als **Salat** mit **Orangen** und Olivenöl ist er echt **lecker** und eine willkommene Abwechslung zum grünen, krausen Salateinerlei, das es gegenwärtig nur zu kaufen gibt.

Um diese Jahreszeit sind **Zitronen** besonders gut und besonders **günstig**. Zitronen eignen sich nicht nur zum Pressen. Die Schalen der **unbehandelten** Früchte lassen sich gut einfrieren und über das Jahr zum Würzen von Desserts, Pasta, Gebäck oder Salaten verwenden. Die ganze Frucht ist in Salz gut zu konservieren (siehe Rezept), aber auch geachtelt und in einfachem Zuckersirup (1Tasse Zucker und 1Tasse Wasser) aufgekocht und dann in Gläser gefüllt. Prima für **erfrischende** Sommerkuchen und Desserts.

Kaltes Winterwetter gibt es nicht nur bei uns. Auch **Süd-Spanien und Italien** bekommen immer wieder etwas von der kalten Witterung ab. In der Folge wachsen **empfindliche** Gemüsearten wie Tomaten oder Gurken viel langsamer und werden knapper und teurer. Ungewöhnlich ist das nicht und wir kennen den Preisanstieg jetzt in der Mitte des Winters schon seit vielen Jahren. Bis zum **Frühling** ist es leider noch lange hin.

Kohlrabi mit Orange

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

Kohlrabi schälen und in 1cm Stifte schneiden. 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.

Ein einfaches Grünkohl Grundrezept

Grünkohl, Salz, Öl, Pfeffer

Grünkohl von den Stielen streifen, grob rupfen. Eine weite Pfanne erhitzen, den Grünkohl hineingeben, salzen und ca. 2mm hoch Wasser angießen. Sobald es kräftig kocht, für ca. eine Minute einen Deckel auflegen. Dann den Deckel wieder abnehmen und das Wasser vollständig verkochen lassen. Etwas Öl hinzufügen, die Hitze auf ca. 2/3 Stärke herunterschalten. Unter Wenden den Kohl ca. 3-4 Minuten braten. Jetzt können auch noch gehackter Knoblauch oder Zwiebelwürfel zugefügt werden. Nun noch mit etwas Pfeffer würzen. So zubereitet ist der Kohl kräftig dunkelgrün und hat ein intensives Aroma. Abwandeln kann man das Rezept mit separat angebratenes Gemüse (zum Beispiel gewürfelte Bataren, Kürbis, Schwarzwurzeln oder Pilze, die man zum Schluss untermischt). Auch ein paar Spritzer Balsamico sind lecker.

Salzzitronen

1kg Zitronen, 330gr Salz, 33gr Zucker

Ganze Zitronen in einen Topf geben, mit Wasser bedecken und 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 Salz Mischung füllen. In ein großes Glasgefäß füllen. 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. Einfach die Kerne entfernen und dann hacken oder pürieren. Passt auch wunderbar in Vinaigrettes oder Dressings.

Rübchen in Butter

500gr Rübchen, 30gr (=1EL) Butter, Salz, Pfeffer

Rübchen dünn schälen, halbieren und in 5mm Scheiben schneiden. Die Butter in einen Topf geben, Rübchen dazugeben, sparsam salzen und mit einem Deckel schließen. Bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten garen. Evtl. einmal umrühren, damit die Rübchen nicht braun werden. Das Gemüse gibt bei dieser Methode genug Feuchtigkeit ab, dass es im eigenen Saft gart. Zum Schluss mit Pfeffer würzen und evtl. noch etwas gehackte Petersilie untermischen. Abwandlung: Porree in 5-10mm Scheiben schneiden und, mit den Rübchen gemischt, zusammen garen.

Trevisio mit Spaghetti

400gr Trevisio, 2 kleine rote Zwiebeln (oder Schalotten), 40gr Butter, 2 EL Olivenöl, 1 Chilischote, 500gr Spaghetti, Sahne nach Geschmack, Salz, ca. 60gr Pecorino

Trevisio putzen, (halbieren) und in breite Streifen schneiden, Zwiebeln in schmale Streifen. In der Zwischenzeit Nudelwasser aufsetzen. Butter mit Öl in einem großen Topf zerlassen. Zwiebeln zugeben und glasig werden lassen. Chili grob gehackt zugeben – danach die Salatstreifen und unter Rühren zusammenfallen lassen. Gekochte Spaghetti direkt aus dem Kochwasser Mithilfe einer Zange direkt zum Gemüse geben und unterheben. Wer mag, kann zum mildern einen Schluck Sahne dazugeben. Den geriebenen Pecorino untermischen. Noch mit Salz + Pfeffer kräftig abschmecken. Diese Zubereitung eignet sich auch wunderbar für Endivien-salat oder Zuckerhut!

Gebratener Trevisio (für 2 Personen)

500gr Trevisio, 70gr Pancetta (oder ein anderer luftgetrockneter Speck), 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 3 EL Olivenöl, Salz, frisch gemahlenem Pfeffer

Trevisio halbieren und evtl. die Strünke herausschneiden (muss aber nicht). Speck in Streifen schneiden, Zwiebeln achteln. Knoblauch grob durchhacken. In einer großen Pfanne Öl erhitzen. Speck und Zwiebeln zugeben und unter Rühren 3 Minuten anbraten. Knoblauch untermischen. Die Trevisioviertel in die Pfanne geben, bei geringer Hitze 5 Minuten braten, dabei 1-2 Mal vorsichtig wenden. Mit Salz + Pfeffer würzen und mit dem Fett aus der Pfanne beträufeln.

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 26.01.2026 bis 01.02.2026

Kartoffel

19.....Stück	4kg Kartoffeln regional eig. Anbau - DB	8,29 €/ Stück
40.....kg	Backofen Kartoffeln regional eig. Anbau	2,50 €/ kg
22.....Tüte	Kartoffeln, mehlig 2,0 kg Deutschland	5,45 €/ Tüte
15.....Netz	Kartoffeln, vorw. festk. 12,5kg regional eig. Anbau - DB	24,95 €/ Netz
12.....Tüte	Kartoffeln, vorw. festk. 2,0 kg regional eig. Anbau - DB	4,40 €/ Tüte

Gemüse

1110.....kg	Auberginen Spanien - EG	9,95 €/ kg
1001.....kg	Avocado, Hass Spanien - CRAE	7,95 €/ kg
387.....kg	Bataten, regional Niederlande - EG	6,15 €/ kg
170.....St.	Blumenkohl, St weiß 750gr+ Frankreich	4,55 €/ St.
100.....kg	Brokkoli Italien - EG	6,79 €/ kg
777.....Stück	Cherrytomaten 250gr Italien - IA	7,99 €/ Stück
255.....kg	Chicoree Niederlande - HD	11,90 €/ kg
124.....Stück	Chinakohl, klein regional eig. Anbau - DB	2,55 €/ Stück
122.....St.	Chinakohl, Stück, ca. 700g+ regional eig. Anbau - DB	3,25 €/ Stück
1010.....kg	Fenchel Italien - EG	5,65 €/ kg
744.....kg	Fleischtomaten Spanien - EG	6,95 €/ kg
422.....kg	Gemüsezwiebeln kg Spanien - EG	3,60 €/ kg
152.....St.	GROSSER Wirsing 800gr+ regional eig. Anbau - DB	3,90 €/ St.
160.....kg	Grünkohl regional eig. Anbau - DB	5,95 €/ kg
350.....kg	Herbstrübchen, weiß kg Deutschland	4,40 €/ kg
590.....kg	Ingwer Peru - IA	14,95 €/ kg
456.....Stück	Knoblauch KNOLLE Spanien - EG	13,90 €/ Stück
110.....St.	Kohlrabi Stück Italien - IA	1,85 €/ St.
540.....Stück	Kresse Schale Deutschland - EG	1,25 €/ Stück
1212.....Stück	Kürbis Hokkaido KLEIN 450g+ regional eig. Anbau - DB	2,75 €/ Stück
1211.....St.	Kürbis HOKKAIDO St. 700gr+ regional eig. Anbau - DB	3,25 €/ St.
591.....kg	Kurkuma frisch Peru - IA	12,95 €/ kg
922.....kg	Landgurke Spanien - EG	7,95 €/ kg
833.....kg	Mangold, grün Italien - EG	4,70 €/ kg
300.....kg	Möhren Deutschland - DN	3,45 €/ kg
302.....kg	Möhren regional Deutschland - DB	3,95 €/ kg
161.....kg	Palmkohl regional eig. Anbau - DB	5,95 €/ kg
622.....kg	Paprika gelb Israel - IA	10,95 €/ kg
633.....kg	Paprika grün Spanien - EG	9,95 €/ kg
611.....kg	Paprika rot Israel - IA	9,95 €/ kg
380.....kg	Pastinaken Niederlande - EG	5,45 €/ kg
677.....kg	Peperoni rot oder grün Kilo Spanien	14,95 €/ kg
500.....Bund	Petersilie Bund Spanien - EG	2,45 €/ Bund
382.....kg	Petersilienwurzel, kg Niederlande - EG	7,35 €/ 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 regional eig. Anbau - DB	5,65 €/ kg
245.....kg	Postelein Deutschland - DD	18,50 €/ kg
270.....kg	Radicchio Trevigiano Italien - EG	5,95 €/ kg
533.....Bund	Rosmarin, Bund Marokko - IA	2,69 €/ Bund
344.....Stück	Rote Bete Vakuum 500gr Niederlande	3,50 €/ Stück
340.....kg	Rote Bete, Kilo regional eig. Anbau - DB	3,75 €/ kg
145.....Stück	Rotkohl klein Deutschland - DN	2,75 €/ Stück
144.....St.	Rotkohl Stück ca 0,8-1,2kg Deutschland	3,75 €/ St.
201.....St.	Salat 1 Italien - DD	2,55 €/ St.
202.....St.	Salat 2 Frankreich - EG	2,70 €/ St.
211.....Stück	Salat Endivie Italien - ICEA	4,25 €/ Stück
267.....Stück	Salat Zuckerhut klein regional eig. Anbau - DB	2,45 €/ Stück
521.....Bund	Salbei, Bund Marokko - IA	2,79 €/ Bund

195.....Stück	SAUERKRAUT lose 500gr Pck Deutschl	6,00 €/ kg
433.....kg	Schalotten Niederlande - HD	6,90 €/ kg
911.....St.	Schlangengurken ca 300g+ Spanien -	13,95 €/ St.
388.....kg	Schwarzwurzeln Niederlande - EG	6,30 €/ kg
331.....Stück	Sellerie, Stück 0,8-1,2 kg regional eig. Anbau - DB	2,99 €/ Stück
188.....Stk	Spitzkohl 600gr+ Spanien - EG	3,95 €/ Stk
335.....St.	Staudensellerie Spanien - EG	3,35 €/ St.
117.....kg	Steckrüben, Kilo Niederlande - EG	3,75 €/ kg
1150.....Schale	Suppengemüse regional eig. Anbau - DB	2,95 €/ Schale
523.....Stück	Thymian, Bund Marokko - IA	2,69 €/ Stück
711.....kg	Tomaten Spanien - EG	5,95 €/ kg
384.....kg	Topinambur Niederlande - EG	5,65 €/ kg
134.....Stück	Weißkohl klein 500gr+ regional eig. Anbau - DB	2,55 €/ Stück
154.....Stück	Wirsing, klein regional eig. Anbau - DB	2,75 €/ Stück
155.....St.	Wirsing, Stück ca 500g+ regional eig. Anbau - DB	3,40 €/ St.
592.....Stück	Zitronengras Marokko - IA	2,99 €/ Stück
1200.....kg	Zucchini, Kilo Italien - EG	9,95 €/ kg
400.....kg	Zwiebeln Deutschland - DN	2,95 €/ kg
411.....kg	Zwiebeln, rot Deutschland - DN	3,75 €/ kg

Obst

1500.....kg	Äpfel 1, diverse Sorten regional - DB	4,75 €/ kg
1501.....kg	Äpfel 2, diverse Sorten regional - DB	4,75 €/ kg
1522.....kg	Äpfel Topaz regional - DB	4,95 €/ kg
1533.....Tüte	Äpfel Topaz, 3kg Beutel regional - DB	12,95 €/ Tüte
1911.....kg	Bananen, Kilo Dominikanische Republik -	3,75 €/ kg
1577.....kg	Birnen, kg regional - DB	5,20 €/ kg
1625.....kg	Bitter-Orangen Spanien - EG	5,25 €/ kg
1620.....kg	Blutorangen kg Italien - DEM	4,69 €/ kg
1633.....kg	Clementinen Spanien - CRAE	5,30 €/ kg
1632.....Stück	Clementinen 2kg Tüte Spanien - CRAE	8,95 €/ Stück
1980.....Stück	Datteln, 250gr Tunesien - DD	3,89 €/ Stück
1888.....Stück	Erdnüsse 250gr Btl Ägypten - IA	12,79 €/ Stück
1955.....Stück	Granatapfel, St ca 250gr Türkei - ECO	2,59 €/ Stück
1640.....kg	Grapefruit, kg Frankreich - IA	5,95 €/ kg
1923.....kg	Kiwi, gold Italien - EG	6,25 €/ kg
1922.....kg	Kiwi, Kilo Italien - ICEA	5,40 €/ kg
1630.....kg	Kumquat Spanien - EG	10,90 €/ kg
1645.....kg	Limetten Spanien - IA	10,95 €/ kg
1944.....Stück	Mango, Stück Peru - EG	3,15 €/ Stück
1930.....kg	Maracuja / Passionsfrucht - IA	27,95 €/ kg
1881.....Stück	Maronen gegart 200gr Frankreich - EG	7,95 €/ Stück
1600.....kg	Orangen Spanien - IA	3,89 €/ kg
1611.....kg	Orangen, Tarocco Italien - DEM	4,69 €/ kg
1622.....Tüte	Saftorangen, Beutel 3kg Italien - IA	7,95 €/ Tüte
1623.....kg	Saftorangen, Kilo Italien - EG	3,05 €/ kg
1866.....kg	Walnüsse Frankreich - ECO	12,69 €/ kg
1644.....kg	Zitronen Italien - EG	3,95 €/ kg

Würzmittel, Öle & Fertiggerichte

11850.....Stück	Sauerkraut servierfertig 500gr Deuts	2,95 €/ Stück
-----------------	---	---------------