

Das Fenster zum Hof - KW 06/26

Jetzt haben wir doch ein paar ganz feine **Washington** Orangen aus Sizilien bekommen. Im Norden der Insel gibt es seit langem mit **Salamita** eine große Demeter Cooperative, die Früchte ganz nach unserem **Geschmack** produziert. Deutlich **süßer** und noch aromatischer als die der Kollegen aus Spanien. Aber das ist letztenendes eine Geschmacksfrage. Es gibt ja auch Menschen, die eher säuerliche Orangen bevorzugen. Von Salamita erhalten wir übrigens zur Zeit auch **Tarocco**- und **Moro**orangen

Endlich bekommen wir noch mal **Puntarelle** aus Süditalien. Wie der rote Treviso der letzten Woche ein Abkömmling der **Wegwarte**. Bei der Puntarelle, gibt es viele äußere Hüllblätter, die sich prima als **Salat** eignen. Der **Knaller** sind aber die spargelähnlichen, fingerdicken, saftig-würzigen **Sprossen** im Innern. Die ergeben gebraten oder geschmort eine feine Gemüsebeilage, aber auch einen feinen Salat.

Rosenmontag liefern wir unsere Kisten wie gewohnt aus, da wir montags ohnehin nur **Randbezirke** bedienen. Am Dienstag fahren wir zeitig los, um nicht in die **Veedelszuch** zu geraten. Es kann also sein, dass sich die Lieferzeiten etwas verschieben – die bestellte Kisten kommen aber auf jeden Fall an. Lediglich das **Brot** fällt dem Karneval zum Opfer, weil unser **Bäcker** am Rosenmontag gewöhnlich **geschlossen** hat.

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. Gerade in den letzten Tagen haben uns über unsere Großhändler Bilder von zuviel Regen und Überflutungen erreicht. Das läßt Produkte **leiden** - besonders Zitrusfrüchte hassen Regen, denn der wäscht die schützende **natürliche** Wachsschicht fort und dann haben Fäulnis- sowie Schimmelerreger leichtes Spiel). Schwierig ist es auch für die Transportlogistiker, die mit **gesperren** Straßen und heftigen Wetterkapriolen kämpfen müssen. Wir hoffen auf möglichst wenige schlechte Nachrichten am Wochenende.

Rote Bete gebraten

1 Bund Rote Bete, 3 St Bundzwiebeln, Ingwer, Knoblauch, Butter, 1El Sojasauce, Sesamöl, etwas Koriander gemahlen.

Rote Bete von den Stielen abschneiden (aufheben) und in Wasser ca. 30-40 Minuten kochen. Unter fließendem Wasser die Haut abschälen, Bete in Scheiben schneiden und mit etwas gehacktem Knoblauch und Ingwer in Butter ca. 10 Minuten unter Wenden braten. Dann klein geschnittene Stiele, Blätter, und Bundzwiebeln zufügen und noch 3-4 Minuten weiter braten. Mit Sojasauce ablöschen. Würzen mit einer Prise Koriander und ein paar Spritzern Sesamöl.

Rote Bete Salat, französisch

500gr rote Bete, 5El Öl, 2El Essig, 1/2Tl Zucker, Salz, Pfeffer, 1Tl Senf (guten, scharfen), 1-2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe

Aus Öl, Essig, Zucker, Salz, Pfeffer, Senf, gewürfelte Zwiebeln und Knoblauchzehe eine Vinaigrette herstellen. Rote Bete in ca. 30 Min. gar kochen, schälen und noch warm klein würfeln und mit der Vinaigrette verrühren. Mind. 10 Min. ziehen lassen.

Puntarelle -Tipp:

Die größeren, äußeren Blätter nicht wegwerfen, sondern zum Beispiel für Salat oder ein einfaches Pasta-Gericht verwenden: In 4 cm lange Stücke schneiden, im Salzwasser in das später auch die Nudeln kommen 2-3 Min. kochen, mit dem Schaumlöffel herausnehmen und dann mit etwas Knoblauch, Olivenöl, Salz und Pfeffer kurz fertig braten, während die Nudeln kochen. Alles mischen und mit Käse bestreuen.

Puntarelle: aus 1 mach 4

Puntarelle alla romana : die inneren Dolden /Stiele blanchiert, gedünstet : erst blanchiert in Salzwasser, gekühlt, in Butter mit etwas Knoblauch angeschwenkt, und mit geschroteten Pfeffer, Olivenöl, ganzen Sardellen separat serviert.

Als Pasta: Wie oben und dann mit gegarten Strozapretti oder Penne sowie einem Stück Butter angeschwenkt.

Puntarelle alla romana : Einen würzigen rohen Salat aus den Stielen (längs in dünne Scheiben geschnitten) ohne das Grün: mit einem Dressing aus Öl, Sardellen, Zitrone, Pfeffer, Peccorino

Halbgegartter Salat: Die äußeren Blätter in ca. 4cm Stücke schneiden. Nach dem Waschen gut trockenschleudern. Speckwürfel auslassen. Wenn sie fertig sind noch etwas Olivenöl in die Pfanne geben und miterwärmen. Beides über den Salat geben, untermischen, kurz ziehen lassen und mit Balsamico beträufeln. Würzen mit schwarzem Pfeffer aus der Mühle.

Gebratene Schwarzwurzeln

500g Schwarzwurzeln, 30g Butter, Salz, Pfeffer

Schwarzwurzeln schälen und schräg in ca. 3cm Stücke schneiden, in Wasser mit Zitronensaft oder Essig legen, dann abtropfen lassen und in der Butter gar braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, falls vorhanden mit Petersilie oder Schnittlauch bestreuen.

Schwarzwurzelsuppe

1 kg Schwarzwurzeln, 0,75 l Gemüsebrühe, 100 ml Weißwein, 1 P. Muskatnuss; Pfeffer, 100g Sahne, 2 Eigelb, 2 El gehackte Petersilie

Schwarzwurzeln unter fließendem Wasser sauber bürsten, schälen in kleine Stücke schneiden und in Gemüsebrühe mit Wein zum Kochen bringen. Bei mittlerer Hitze zugedeckt etwa 30 Minuten kochen. Nach der Garzeit einige Stücke aus der Suppe nehmen, den Rest zusammen mit der Brühe pürieren. Wer die Fasern nicht mag, kann die Suppe durch ein Sieb passieren. Nochmals aufkochen lassen und mit Muskat, Pfeffer würzen. Die Hitze dann reduzieren. Sahne mit Eigelb verquirlen und in die nicht mehr kochende Suppe einrühren. Schwarzwurzelstücke hineingeben, mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

Brokkoli aus der Pfanne

Brokkoli, Butter oder Öl, Salz, Pfeffer

Brokkoliblüten vom Strunk brechen, und in Röschen schneiden oder brechen. Den Strunk schälen und ebenfalls in Stücke schneiden. Blätter und Stängel kommen, in Stücke geschnitten ebenfalls mit in eine Pfanne. Salzen und den Boden der Pfanne mit 2-3 mm Wasser bedecken. Zum Kochen bringen und für ca. 2-3 Minuten einen Deckel auflegen. Dann wieder offen alles Wasser verkochen lassen. Jetzt die Hitze etwas zurückschalten, Butter oder Öl dazugeben und den Brokkoli bei mittlerer Hitze fertig braten. Beim Braten nach Belieben noch Knoblauch oder Mandelstifte oder Chili oder feingehackte Bundzwiebeln zufügen. Am Schluss mag der Brokkoli auch noch die Zugabe von 1-2 El Sojasauce. Statt Butter geht natürlich auch Öl. Würzen mit etwas Pfeffer und Zitronensaft.

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 regelmäßige Bilder und Infos zu Hof und Gemüse

** ABO Gemüse Salat Obst

von

02.02.2026

bis

08.02.2026

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	24,95 €/ Netz DB
12.....Tüte	Kartoffeln, vorw. festk. 2,0 kg regional	4,40 €/ Tüte DB

Gemüse

1110.....kg	Auberginen Spanien - EG	11,95 €/ kg
1001.....kg	Avocado, Hass Spanien - CRAE	8,95 €/ 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 €/ kg
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.	3,25 €/ St. IB
1010.....kg	Fenchel Italien - EG	5,45 €/ kg
422.....kg	Gemüsezwiebeln kg Spanien - EG	3,60 €/ kg
152.....St.	GROSSER Wirsing 800gr+ regional eig.	3,90 €/ St.
160.....kg	Grünkohl regional eig. Anbau - DB	5,95 €/ kg
590.....kg	Ingwer Peru - IA	14,95 €/ kg
456.....Stück	Knoblauch KNOLLE Spanien - EG	13,90 €/ kg
110.....St.	Kohlrabi Stück Italien - IA	1,85 €/ St.
540.....Stück	Kresse Schale Deutschland - EG	1,25 €/ Stück
910.....kg	Krumme Gurken Spanien - CRAE	6,20 €/ kg
1212.....Stück	Kürbis Hokkaido KLEIN 450g+ regional	2,75 €/ Stück
1211.....St.	Kürbis HOKKAIDO St. 700gr+ regional eig.	3,25 €/ St. DB
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
350.....kg	Navettes weiß/lila kg Frankreich - EG	6,39 €/ kg
161.....kg	Palmkohl regional eig. Anbau - DB	5,95 €/ kg
622.....kg	Paprika gelb Israel - IA	11,95 €/ 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	12,95 €/ kg
500.....Bund	Petersilie Bund Spanien - EG	2,09 €/ 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
280.....kg	Puntarelle Italien - IA	6,60 €/ kg
270.....kg	Radicchio Trevigiano Italien - EG	6,25 €/ 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 - DB	2,75 €/ Stück
201.....St.	Salat 1 Frankreich - EG	2,60 €/ St.
202.....St.	Salat 2 Frankreich - EG	2,70 €/ St.
267.....Stück	Salat Zuckerhut klein regional eig. Anbau	2,45 €/ Stück
521.....Bund	Salbei, Bund Marokko - IA	2,79 €/ Bund
195.....Stück	SAUERKRAUT lose 500gr Pck Deutsch	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	5,60 €/ kg
331.....Stück	Sellerie, Stück 0,8-1,2 kg regional eig.	2,99 €/ Stück
188.....Stk	Spitzkohl 600gr+ Spanien - EG	3,95 €/ Stk
335.....St.	Staudensellerie Spanien - EG	3,35 €/ St.
1150.....Schale	Suppengemüse regional eig. Anbau - DB	2,95 €/ Schale
523.....Stück	Thymian, Bund Marokko - IA	2,69 €/ Stück
711.....kg	Tomaten Spanien - EG	5,85 €/ kg
384.....kg	Topinambur Niederlande - EG	5,65 €/ kg
134.....Stück	Weißkohl klein 500gr+ regional eig. Ant	2,55 €/ Stück
154.....Stück	Wirsing, klein regional eig. Anbau - DB	2,75 €/ Stück
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	6,09 €/ kg
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	2,95 €/ Stück
1640.....kg	Grapefruit, kg Frankreich - IA	6,20 €/ kg
1923.....kg	Kiwi, gold Italien - EG	7,45 €/ kg
1922.....kg	Kiwi, Kilo Italien - EG	6,95 €/ kg
1645.....kg	Limetten Kolumbien - EG	7,95 €/ kg
1944.....Stück	Mango, Stück Peru - IA	3,15 €/ Stück
1930.....kg	Maracuja / Passionsfrucht Kolumbien	27,95 €/ kg
1881.....Stück	Maronen gegart 200gr Frankreich - EG	7,95 €/ Stück
1600.....kg	Orangen Italien - DEM	4,15 €/ kg
1611.....kg	Orangen, Tarocco Italien - DEM	4,69 €/ kg
1622.....Tüte	Saftorangen, Beutel 3kg Spanien - IA	8,19 €/ Tüte
1623.....kg	Saftorangen, Kilo Spanien - IA	3,15 €/ 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
-----------------	---	----------------------